

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK DENGAN
PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA
(*Studi Deskriptif Korelasional Pada Mahasiswa Tahun I BK FIP UNP
Tahun Ajaran 2015/2016*)**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Bimbingan dan Konseling*



Disusun Oleh:

MIFTA UTARI
NIM.1204847/2012

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY* AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN
AKADEMIK MAHASISWA**

*(Studi Deskriptif Korelasional Pada Mahasiswa Tahun I BK FIP UNP
Tahun Ajaran 2015/2016)*

Nama : Mifta Utari
NIM : 1204847
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juli 2016

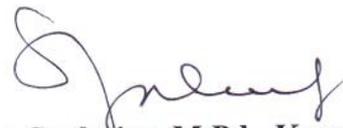
Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
NIP. 19530324 197602 2 001

Pembimbing II,



Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
NIP. 19601103 198503 2 001

PENGESAHAN

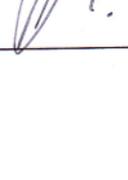
Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa (*Studi Deskriptif Kolerasional Pada Mahasiswa Tahun I BK FIP UNP Tahun Ajaran 2015/2016*)
Nama : Mifta Utari
NIM : 1204847
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang,

Juli 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons.	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016

Yang menyatakan,



Mifta Utari

1204847/2012

ABSTRAK

Mifta Utari. 2012. “Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan BK FIP UNP”. *Skripsi*. Padang: Jurusan Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Penyesuaian akademik merupakan kemampuan yang harus dimiliki mahasiswa, khususnya mahasiswa tahun pertama. Penyesuaian akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya *self efficacy* akademik atau keyakinan diri akan kemampuan dalam bidang akademik. Kenyataannya masih ada mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan dalam membuat tugas dan tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan (1) *self efficacy* akademik, (2) penyesuaian akademik, dan (3) menguji hubungan *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama jurusan BK FIP UNP.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dan korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa tahun pertama jurusan BK FIP UNP tahun ajaran 2015/2016 dengan jumlah 140 mahasiswa. Jumlah sampel adalah 104 mahasiswa yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket dengan model skala *likert*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan teknik persentase dan *pearson product moment correlation* dengan program SPSS versi 20.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) secara umum mahasiswa tahun pertama jurusan jurusan BK FIP UNP memiliki *self efficacy* akademik yang sedang. (2) Secara umum mahasiswa tahun pertama jurusan BK FIP UNP dapat melakukan penyesuaian akademik dengan cukup baik, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama jurusan BK FIP UNP dengan r_{hitung} sebesar 0,717 (tingkat hubungan kuat).

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kita ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Penyesuaian Akademik”. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendeskripsikan hubungan *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling sekaligus selaku Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Erlamsyah, M.Pd., Kons., Bapak Drs. Azrul Said, M.Pd., Kons., dan Bapak Rezki Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku tim dosen penguji yang

telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan.
6. Bapak Buralis dan Bapak Ramadi selaku karyawan TU Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penelitian.
7. Kedua orang tua beserta saudara kandung saya, Ayahanda Kamaruddin, S. BA (Alm), Ibunda Dra. Gusmaiyar, Fithria Diniyati, S. Si (Kakak), M.Ghufron (Adik) dan Bunyanun Marshus (Adik) yang selalu memberi do'a, motivasi, cinta, kasih sayang, dan dukungan moril maupun materil inspirasi selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Sahabat, teman-teman angkatan 2012, dan kakak senior yang telah memberikan motivasi, masukan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan baik dari bentuk penyusunan maupun materinya. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2016

Mifta Utari

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah	10
E. Asumsi	10
F. Tujuan Penelitian.....	10
G. Manfaat Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN TEORI	13
A. Penyesuaian Akademik	13
1. Pengertian Penyesuaian Akademik	13
2. Aspek-aspek Penyesuaian Akademik.....	15
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Akademik ...	16
B. <i>Self efficacy</i> Akademik	18
1. Pengertian <i>Self efficacy</i> Akademik.....	18
2. Aspek-aspek <i>Self efficacy</i> Akademik.....	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self efficacy</i> Akademik	23
C. Peranan <i>Self efficacy</i> Akademik terhadap Penyesuaian Akademik	26
D. Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling	28
E. Kerangka Konseptual	31
F. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
C. Jenis dan Sumber Data	35
D. Definisi Operasional	36
E. Instrumen Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data	39

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Deskripsi Hasil Penelitian	42
B. Pembahasan	55
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran	71
KEPUSTAKAAN	72
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Populasi Penelitian.....	34
Tabel 2. Sampel Penelitian.....	35
Tabel 3. Skor Jawaban Penelitian	38
Tabel 4. Kriteria Pengolahan Data	40
Tabel 5. Nilai korelasi dan tingkat hubungan	41
Tabel 6. Deskripsi Hasil Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama BK FIP UNP	43
Tabel 7. Deskripsi <i>Self Efficacy</i> Akademik Mahasiswa Tahun Pertama BK FIP UNP Secara Keseluruhan	43
Tabel 8. Deskripsi <i>Self Efficacy</i> Akademik pada Aspek Keyakinan Melakukan Tugas dengan Berbagai Taraf kesulitan Kesulitan	44
Tabel 9. Deskripsi <i>Self Efficacy</i> Akademik pada Aspek Kuatnya Keyakinan akan Kemampuan yang Dimiliki	45
Tabel 10. Deskripsi <i>Self Efficacy</i> Akademik pada Aspek Keyakinan Melakukan Tugas pada Situasi yang Bervariasi.....	46
Tabel 11. Deskripsi Hasil Rata-rata (<i>Mean</i>), Standar Deviasi (SD) Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama BK FIP UNP	47
Tabel 12. Deskripsi Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama BK FIP UNP Secara Keseluruhan	47
Tabel 13. Deskripsi Penyesuaian Akademik pada Aspek Prestasi terhadap Aktivitas Akademik.....	48
Tabel 14. Deskripsi Penyesuaian akademik pada Aspek Usaha yang Adekuat.....	49
Tabel 15. Deskripsi Penyesuaian akademik pada Aspek Perolehan Pengetahuan yang Bermanfaat	50
Tabel 16. Deskripsi Penyesuaian Akademik pada Aspek Perkembangan Intelektual	51
Tabel 17. Deskripsi Penyesuaian Akademik pada Aspek Pencapaian Tujuan Akademik	51
Tabel 18. Deskripsi Penyesuaian Akademik pada Aspek Pemenuhan Kebutuhan Keberhasilan Akademik.....	52
Tabel 19. Hubungan <i>Self Efficacy</i> Akademik dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama BK FIP UNP	53
Tabel 20. Rekapitulasi Hasil Penelitian	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Angket.....	75
Lampiran 2. Angket Penelitian	77
Lampiran 3. Tabulasi Hasil Pengolahan Data	84
Lampiran 4. Pengolahan Data <i>SPSS 20.0</i>	110
Lampiran 5. Tabel r Nilai-nilai Product Moment	111
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	112
Lampiran 7. Surat Balasan Penelitian	113

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang terakhir setelah pendidikan menengah atas (SMA), yang mempunyai tujuan pengajaran, penelitian, dan pengabdian pada masyarakat atau lebih dikenal dengan tridharma perguruan tinggi (UU No.20 Tahun 2003). Selain itu, pada UU tersebut dijelaskan tujuan pendidikan di perguruan tinggi jauh lebih kompleks dibanding dengan pendidikan formal lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Santrock (2006:262) perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan ke struktur yang lebih besar, lebih interpersonal, dan melibatkan interaksi dengan teman sebaya yang beragam, serta bertambahnya tekanan untuk mencapai prestasi.

Kekomplekan itu juga ditandai dari sistem perkuliahan, yaitu dengan adanya Sistem Kredit Semester (SKS) yang mana hal ini tidak terdapat pada Sekolah Menengah Atas (SMA). SKS merupakan suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan satuan kredit semester, untuk menyatakan beban studi peserta didik, beban kerja dosen, pengalaman belajar, dan beban penyelenggaraan program (Pedoman Akademik UNP, 2011:2). Prayitno, dkk (2002:10) dalam SKS ini ada tiga bentuk kegiatan yang harus dilakukan mahasiswa yaitu, (1) mengikuti perkuliahan tatap muka terjadwal yang berlangsung 16-17 kali pertemuan dalam satu semester, (2) mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen, dan (3) belajar mandiri.

Perguruan tinggi menuntut seorang mahasiswa untuk mengutamakan inisiatif dan keefektifan dalam proses belajar. Di perguruan tinggi pembelajaran lebih di orientasikan pada peserta didik sehingga mahasiswa dituntut belajar secara mandiri, termasuk mahasiswa baru.

Berbagai perbedaan tersebut menuntut mahasiswa yang belajar di perguruan tinggi membutuhkan penyesuaian yang lebih, terutama mahasiswa tahun pertama. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel & Hastuti (2006:157) “Mahasiswa pada tahun pertamanya berada di perguruan tinggi harus dapat menyesuaikan diri dengan pola kehidupan di dalam dan di luar kampus, baik penyesuaian terhadap masalah akademik maupun non akademik”.

Dilihat dari perkembangannya, mahasiswa tahun pertama pada umumnya berusia 18 atau 19 tahun yang merupakan masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal. Hal ini sesuai dengan pendapat Winkel & Hastuti (2006:157) “Mahasiswa yang berusia 18 atau 19 tahun berada pada semester 1 atau 2”. Selain itu Hurlock (1997:215), menyebut masa itu sebagai masa yang penuh masalah dan membutuhkan banyak penyesuaian diri yang disebabkan karena terjadinya perubahan harapan sosial, peran, dan perilaku.

Perubahan eksternal dan internal yang dialami remaja yang menjadi mahasiswa memerlukan penyesuaian yang tepat. Mahasiswa tahun pertama tidak terlepas dari persoalan yang beragam, baik pribadi, sosial maupun persoalan akademik. Dalam menjalankan proses pendidikan, mahasiswa

tidak terlepas dari kehidupan akademik yang di dalamnya terdapat tuntutan-tuntutan yang berkenaan dengan akademik itu sendiri. Mahasiswa yang berhadapan dengan kehidupan akademik di lingkungan pendidikan dituntut melakukan penyesuaian di bidang akademik atau disebut penyesuaian akademik.

Kemampuan dalam penyesuaian akademik merupakan salah satu persoalan akademik yang sering dihadapi individu. Menurut Halonen & Santrock (dalam Ais, 2014) penyesuaian akademik merupakan suatu proses psikologi untuk beradaptasi dengan masalah-masalah akademik, mengolah tantangan dan tugas-tugas akademik dalam hubungannya dengan kehidupan sehari-hari. Sependapat dengan itu Schneiders (1964: 464) mengemukakan penyesuaian akademik sebagai proses atau kemampuan dalam memenuhi kebutuhan dan tuntutan kehidupan akademik, dengan cara-cara yang baik, memadai dan memuaskan.

Penyesuaian akademik sangat diperlukan oleh individu dalam menghadapi berbagai transisi dan perubahan kehidupan, terutama di lingkungan kampus. Menurut Santrock (2006:262) perubahan tersebut mencakup hal-hal yang berkaitan pada peningkatan tanggung jawab dan kemandirian, perubahan dari sistem pembelajaran dan meningkatnya tuntutan penyesuaian dalam berbagai aktivitas akademik.

Kunci kesuksesan kuliah di kampus bagi mahasiswa tahun pertama adalah mampu menyesuaikan dengan berbagai aktivitas akademik. Menurut Zimmerman (dalam Rosiana, 2011) *adjustment to college* merupakan aspek

penting untuk kesuksesan akademik. *Adjustment to college* yang buruk berakibat pada buruknya kinerja akademik, rendahnya tingkat kelulusan dan lemahnya peluang meraih kesuksesan di masa depan. Hal ini sesuai dengan penelitian Winga, Odwar & Mildred (dalam Ais, 2014) tentang penyesuaian akademik pada 4500 mahasiswa, yang hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian akademik dan prestasi belajar.

Pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi terdapat perbedaan (*different*) dalam penyesuaian akademik. Adapun perbedaan tersebut antara lain: pola belajar, cara belajar, hubungan mahasiswa dengan pengajar, kegiatan ekstrakurikuler dan keterampilan dalam beradaptasi (Kertamuda dkk, 2009)

Selanjutnya kesulitan mendasar di bidang akademik yang sering dialami mahasiswa tahun pertama yaitu terkait dengan penguasaan cara belajar mandiri, kurang berhasil mencerna materi kuliah, kurang mampu mengatur waktu dengan baik, kurangnya motivasi belajar, salah pilih program studi, serta hubungan dengan dosen yang kurang baik (Winkel & Hastuti, 2006:158).

Selain itu mahasiswa tahun pertama mempunyai persoalan penyesuaian akademik yang lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa lama. Hasil penelitian Calaguas (dalam Ais, 2014) 329 mahasiswa baru mengalami banyak kesulitan dalam penyesuaian akademik dibandingkan dengan mahasiswa lama dan berakibat pada rendahnya capaian prestasi

akademik. Mahasiswa yang mempunyai penyesuaian akademik yang baik akan menampilkan perilaku yang sesuai dengan tuntutan akademik, sebaliknya mereka yang gagal akan tampak sulit mengikuti aktivitas perkuliahan di kelas.

Masalah-masalah akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama yaitu proses penyesuaian metode pembelajaran, keilmuan yang tidak sesuai dengan harapan, jurusan yang tidak sesuai harapan, tugas kuliah, bingung akan menjadi aktivis atau akademisi, IPK jatuh dan yang terakhir akan mereka hadapi nanti adalah masalah skripsi (Kompasiana, 2013). Hal ini sesuai dengan penelitian Rosiana (2011) mengenai penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. Hasil yang diperoleh 74.6% mahasiswa tahun pertama merasa kurang mampu dalam memperlakukan dosen sebagai satu sumber pengetahuan mahasiswa sebaliknya menganggap dosen sebagai ancaman.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan pada tanggal 18 November 2015 dengan 15 mahasiswa tahun pertama jurusan bimbingan dan konseling diperoleh keterangan bahwa mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu belajar, ada juga mahasiswa yang cepat menyerah dengan keadaan, seterusnya ada mahasiswa yang tidak menyukai dengan sistem yang dilaksanakan dosen, ada juga mahasiswa yang sering tidak hadir kuliah, ada juga mahasiswa mengeluh dengan tugas kuliah yang banyak ada juga mahasiswa yang tidak mengumpulkan tugas, serta mahasiswa yang

kurang yakin dengan kemampuannya untuk dapat memenuhi tuntutan akademik.

Selanjutnya berdasarkan data dari tata usaha jurusan BK FIP UNP mengenai IPK mahasiswa tahun pertama yang berjumlah 140 mahasiswa penulis memperoleh keterangan bahwa 15 (10%) mahasiswa mendapatkan IPK dibawah 3, dan 47 (33%) mahasiswa mendapatkan IPK dibawah 3,3, sedang 40 (28%) mendapatkan IPK dibawah 3,5, serta (26%) mahasiswa yang mendapatkan IPK diatas 3,5.

Demikian pula penelitian Porter (dalam Kenenbudy, 2008) menjelaskan mahasiswa penyesuaian akademisnya tidak terpenuhi adalah mereka yang meninggalkan bangku kuliah tanpa menyelesaikannya. Hal ini senada dengan penelitian Wankowsaki (dalam Kenenbudy, 2008) lebih dari 60% mahasiswa tahun pertama meninggalkan dunia perkuliahan tanpa menyelesaikannya, mayoritas dari mahasiswa ini meninggalkan kampus dalam kurun waktu satu sampai dua tahun.

Selain itu mahasiswa tahun pertama yang kurang dapat memenuhi tuntutan akademik dikarenakan kurangnya usaha dan cepat menyerah terhadap masalah-masalah yang ada atau tidak mampu menghadapi situasi yang menekan, hal ini dikarenakan mahasiswa mempunyai *self efficacy* yang rendah. Menurut Bandura (dalam Hadi Warsito, 2009) individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul.

Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan dalam penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. Penyesuaian diperguruan tinggi sangat penting untuk keberhasilan akademik. Ketidakmampuan penyesuaian di lingkungan perguruan tinggi berkolerasi dengan tugas akademik yang buruk, tingkat kelulusan yang rendah serta ketidaksiuksesan dalam kehidupan.

Mahasiswa tahun pertama hendaknya dapat melakukan penyesuaian akademik. Penyesuaian akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah psikologis (Schneiders, 1964:122), yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy*).

Self efficacy adalah kepercayaan seseorang tentang kemampuan diri dalam bertindak, sehingga dalam *self efficacy* diperlukannya kecakapan. Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2011:212) mengemukakan *self efficacy* sebagai “keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu sebagai kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan”.

Baron & Byrne (2004:186) menyatakan *self-efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain

Self efficacy yang dimiliki individu berkaitan dengan tugas yang spesifik (Bandura, 1997:56), di antaranya dalam bidang akademik. *Self efficacy* akademik adalah keyakinan yang dirasakan individu mengenai

kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas keilmuan untuk membentuk perilaku yang relevan.

Mahasiswa yang memiliki *Self efficacy* yang tinggi biasanya akan lebih mampu dalam menyesuaikan diri terhadap situasi tertentu termasuk dalam penyesuaian akademik di kampus, sebaliknya mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah ia akan mengalami hambatan atau persoalan dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik sehingga penyesuaian akademiknya terganggu.

Selain itu dalam penelitian Warsito (2009) pada 60 mahasiswa tentang hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik, diperoleh hasil 31,67% atau 19 mahasiswa kurang berusaha menyelesaikan tugas tepat waktu dengan berbagai alasan, dan 18,33% atau 11 mahasiswa mudah menyerah dengan keadaan seperti bila menghadapi masalah, tugasnya banyak, merasa kurang yakin dapat menyelesaikan sesuatu, sedang 50% atau 30 mahasiswa merasa kurang yakin akan kemampuannya dalam memenuhi keentuan-ketentuan akademik yang begitu banyak.

Berdasarkan fenomena atau hal-hal yang telah di kemukan hal tersebut dapat mengganggu kehidupan efektif sehari-hari dan kelancaran studi mahasiswa. Dalam hal inilah pelayanan bimbingan dan konseling dibutuhkan atau berperan dalam mengatasi masalah-masalah akademik terutama yang berkaitan dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun

pertama. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti tentang “**Hubungan *Self Efficacy* Akademik dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa**”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik atau sistem perkuliahan yang ada. Seperti: Tidak hadir di perkuliahan dan tidak mengerjakan semua tugas kuliah.
2. Terdapat mahasiswa yang mudah menyerah dengan keadaan atau situasi yang dirasanya sulit, seperti: mengeluh dengan banyaknya tugas kuliah, meminta mengurangi jumlah tugas.
3. Terdapat mahasiswa yang kurang yakin dapat menyelesaikan tugas dengan kemampuan sendiri.
4. Terdapat mahasiswa yang kurang mampu dalam memperlakukan dosen sebagai satu sumber pengetahuan. Seperti: takut bertanya dan tidak bisa memenuhi tugas dari dosen.
5. Terdapat mahasiswa yang mengabaikan informasi dan tidak menjalankan sistem perkuliahan.

C. Batasan Masalah

Agar peneliti lebih terfokus pada masalah dan demi tercapainya tujuan yang diinginkan, maka dalam penelitian ini peneliti membatasi permasalahan sebagai berikut:

1. *Self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP

2. Penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP
3. Hubungan antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada uraian diatas, dapat memunculkan rumusan masalah sebagai berikut:

1. *Self efficacy* mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP?
2. Penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP?
3. Apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang hendak dicapai adalah:

1. Mendeskripsikan *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP.
2. Mendeskripsikan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP.
3. Menguji hubungan antara *self-efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK UNP.

F. Asumsi

1. Mahasiswa tidak terlepas dari kegiatan akademik.
2. Setiap mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian akademik.
3. Setiap mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang berbeda-beda dipengaruhi oleh dirinya dan lingkungannya.

4. Setiap mahasiswa mempunyai *self efficacy* akademik.
5. *Self efficacy* akademik mahasiswa dapat ditingkatkan.

G. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dikemukakan baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan mengenai hubungan *self-efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pimpinan Jurusan BK, penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam penyusunan program pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kapasitas dan kualitas mahasiswa BK terutama dalam hal *self efficacy* akademik dan penyesuaian akademik .
- b. Bagi Dosen Jurusan BK berguna sebagai bahan pertimbangan untuk merancang pelaksanaan pemberian materi atau membuka mata kuliah baru berkaitan dengan *self efficacy* akademik dan penyesuaian akademik. Sehingga mahasiswa dapat menguasai dan meningkatkan kemampuannya mengenai hal tersebut.
- c. Bagi Mahasiswa, terutama jurusan BK dapat digunakan sebagai informasi mengenai *self-efficacy* akademik dan penyesuaian akademik sehingga dapat dijadikan bahan untuk meningkatkan *self*

efficacy akademik dan terhindar dari penyesuaian akademik yang tidak baik.

- d. Peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan kontribusi sehingga bisa melakukan penelitian serupa dengan variabel lain.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Penyesuaian Akademik

1. Pengertian Penyesuaian Akademik

Dalam kehidupan individu tidak terlepas dari penyesuaian. Begitupun halnya dengan kehidupan dilingkungan kampus atau perkuliahan. Baker & Siryk (1984 : 179-189) mengemukakan empat dimensi penyesuaian yang harus dilalui oleh pelajar di universitas yaitu, (1) penyesuaian akademik, (2) penyesuaian sosial, (3) penyesuaian pribadi-emosi, dan (4) komitmen peraturan intuisi. Dalam hal ini yang akan dibahas adalah mengenai penyesuaian akademik. Penyesuaian akademik adalah sejauh mana individu mampu mengatasi tuntutan pendidikan, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik (Baker & Siryk, 1999: 179)

Penyesuaian akademik tidak akan bisa terlepas dari tuntutan dan persyaratan kehidupan akademik, penyesuaian akademik merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mahasiswa berhasil dalam pendidikan. Tuntutan dan persyaratan akademik ini harus dipenuhi secara kuat, sehat dan memuaskan. Hal ini sesuai dengan pengertian penyesuaian akademik menurut Schneiders (1964: 464) adalah suatu kemampuan atau proses memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara kuat, sehat dan memuaskan. Selain itu Schneiders (1964: 464) menekankan bahwa untuk menjadi mahasiswa yang baik, pertama kali

perlu kemampuan personal adjustment yang tinggi, menghindari masalah-masalah fisik, emosi, seksual, moral dan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan rohaniyah yang merugikan diri sendiri.

Menurut Schneiders (1964: 465) kesalahan penyesuaian dalam bidang akademik terlalu banyak pergolakan emosi, konflik, dan frustrasi yang langsung mengganggu aktivitas intelektual, konsentrasi, kebiasaan, belajar dan kepentingan akademik. Penyesuaian dalam bidang akademik yang baik serta kemampuan dan kemauan untuk memenuhi tuntutan akademik adalah hal mendasar untuk mencapai keberhasilan akademik.

Scott & Scott (2005) penyesuaian akademik dapat dibagi menjadi banyak komponen: kepuasan terhadap kampus, kehadiran dan ketekunan, langkah-langkah pencapaian, dan reaksi terhadap otoritas. Selain itu penyesuaian akademik juga berguna dan memuaskan untuk menyesuaikan diri dengan situasi akademik yang ada dengan berusaha seoptimal mungkin dan memiliki keyakinan akan kemampuannya melalui pemuasan sikap guna mencapai keberhasilan akademik (Kenenbudy, 2009).

Berdasarkan pandangan tersebut, ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian akademik adalah usaha atau kemampuan individu dalam menghadapi dan memenuhi tuntutan akademik agar tercapainya keberhasilan akademik.

2. Aspek-aspek yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik dipengaruhi oleh beberapa aspek. Schneiders (1964: 466-467) mempertegas kriteria penyesuaian akademik yang baik meliputi enam aspek sebagai berikut:

a. Prestasi terhadap Aktivitas Akademik

Dalam memenuhi tuntutan akademik baik diperlukannya kesanggupan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prestasi akademik yang baik akan mewujudkan keberhasilan akademik. Djamarah (1991:19) mengemukakan bahwa prestasi adalah hasil dari suatu kegiatan yang telah dikerjakan, diperoleh melalui keuletan. Jadi kedisiplinan dan optimisme mahasiswa terhadap aktivitas akademik akan menunjang keberhasilan akademik.

b. Usaha yang Adekuat

Dalam mencapai keberhasilan akademik, mahasiswa perlu mempunyai kemampuan dan berusaha dalam aktivitas akademik secara maksimal. Adapun faktor yang mempengaruhi usaha yang adekuat dalam akademik diantaranya penguasaan dalam memahami materi kuliah, serta kesungguhannya dalam kegiatan belajar di dalam dan diluar kampus.

c. Perolehan Pengetahuan yang Bermanfaat

Mahasiswa yang mempunyai kemampuan dalam menerima materi perkuliahan, mengolah materi perkuliahan dan mampu

mengekspresikan materi perkuliahan akan menunjang keberhasilan dalam akademiknya.

d. Perkembangan Intelektual

Mahasiswa mampu belajar menggunakan dan mengeksplorasikan fakta, prinsip secara teori, secara efisien dan menguntungkan. Individu yang mempunyai intelektual yang baik ia mampu berpikir secara kritis, kreatif dan logis.

e. Pencapaian Tujuan Akademik

Dalam pencapaian tujuan akademik mahasiswa harus memiliki motivasi serta sikap terhadap tugas akademik, dan mematuhi aturan akademik.

f. Pemuasan Kebutuhan Keberhasilan Akademik

Hal ini berhubungan dengan kepuasan mahasiswa terhadap lingkungan akademiknya di kampus, baik dari sistem akademik maupun pelayanan akademiknya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik

Individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dan buruk, dalam hal ini penyesuaian akademik menurut Schneiders (1964: 122) dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

a. Kondisi Jasmaniah (fisik)

Kondisi fisik individu merupakan faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, meliputi: pengaruh heriditas (sifat bawaan), kesehatan dan penyakit. Keadaan sistem tubuh yang baik merupakan

syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Adanya cacat fisik dan penyakit kronis akan menimbulkan hambatan pada individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

b. Perkembangan dan Kematangan

Pencapaian penyesuaian akademik banyak tergantung dari tingkat perkembangan dan kematangan yang dicapai oleh masing-masing individu yang berbeda antar individu dengan individu lainnya. Setiap individu hendaknya mampu melewati tahap perkembangan dan kematangan dengan baik, karena akan berpengaruh pada tingkah lakunya dikemudian hari.

c. Psikologis

Keadaan mental yang sehat mempengaruhi tercapainya penyesuaian diri yang baik, sehingga dapat dikatakan adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental akan menimbulkan hambatan dalam penyesuaian akademik. Adapun variabel yang termasuk dalam psikologis ini di antaranya pengalaman, konsep diri, pendidikan, determinasi diri dan suasana psikologis (kepercayaan diri, sikap, prasangka, keyakinan diri).

d. Lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tentram, aman, penuh penerimaan dan pengertian, serta mampu memberikan perlindungan kepada anggota-anggotanya akan memperlancar proses individu

dalam menyesuaikan diri dan sebaliknya. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi: keluarga, sekolah, dan masyarakat sekitar.

Berdasarkan uraian di atas maka disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, dalam hal ini penyesuaian akademik meliputi: Keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, psikologis, dan kondisi lingkungan.

B. *Self Efficacy* Akademik

1. Pengertian *Self Efficacy* Akademik

Istilah *self efficacy* pertama kali diperkenalkan oleh Alber Bandura yaitu melalui pendekatan teori kognitif sosial, menurut Bandura (dalam Santrock 1998:520) “*self efficacy is optimistic attitudes superior to a pessimistic in most instance, producing a sense that adolescents are controlling their informant*”. Pernyataan di atas mengemukakan *self efficacy* sebagai sikap optimis terhadap kemampuan diri sendiri untuk memperoleh hasil dan tujuan yang di inginkan serta mampu menguasai situasi di lingkungan sekitar.

Selanjutnya Carole dan Carol (2007:180) mengungkapkan *self efficacy* merupakan tingkat kepercayaan atau keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan dirinya bahwa mampu meraih hasil yang diinginkan, seperti penguasaan suatu keterampilan baru atau mencapai suatu tujuan. *Self efficacy* dapat mendorong individu dalam melakukan berbagai aktivitas dengan rasa optimis akan memperoleh hasil yang baik dan mampu mengendalikan lingkungan atau situasi tertentu.

Self Efficacy dapat di kelompokkan menjadi tiga aspek yaitu *self efficacy* akademis, *self efficacy* sosial, dan *self relugatory self efficacy*. Baron & Byrne (2004:186) menyatakan bahwa terdapat tiga aspek *self efficacy* , yaitu: 1) *Self-efficacy* akademis berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar mereka sendiri, dan hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain . 2) *Self-efficacy* sosial berhubungan dengan keyakinan mereka akan kemampuannya membentuk dan mempertahankan hubungan asertif dan melakukan kegiatan diwaktu senggang. 3) *Self relugatory self efficacy* berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan sebaya dan mencegah kegiatan yang berisiko tinggi.

Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas belajar dapat dikatakan sebagai *academik self efficacy*. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Baron dan Bryne (2004:187) *self efficacy* akademik merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan tugas-tugas akademik, mengatur kegiatan belajar sendiri, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang ia hadapi serta keyakinan memperoleh hasil yang optimal.

Konsep *self efficacy* hampir sama dengan konsep lain seperti konsep diri (*self concept*) dan harga diri (*self esteem*), tetapi ada sifat-sifat penting yang membedakannya dari kedua konsep tersebut. Psikolog (dalam Ormrod 2008:23).berbicara *Self concept* dan *Self esteem*

mengenai gambaran diri seseorang yang bersifat umum yang meliputi banyak aktivitas dan mencakup perasaan-perasaan juga kepercayaan-kepercayaan. Sedangkan, *self efficacy* lebih spesifik pada tugas dan situasi dan hanya melibatkan penilaian.

Individu yang memiliki *self efficacy* akademik yang tinggi akan berusaha dengan giat dan lebih tekun lagi dalam aktivitas akademik, sebaliknya individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan cenderung cepat putus asa. Hal ini sesuai dengan pendapat Ormrod (2008:22) menyatakan individu dengan perasaan *self efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru dan lebih gigih ketika menghadapi tantangan, sebaliknya individu dengan *self efficacy* rendah akan bersikap setengah hati dan cenderung cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan.

Keyakinan yang kuat terhadap kemampuan diri sendiri dalam akademik akan menyebabkan mahasiswa berusaha sebaik mungkin dalam menyesuaikan diri terutama dalam akademik atau sampai tujuannya tercapai, namun apabila keyakinan akan kemampuan dirinya tidak kuat, mahasiswa cenderung mengurangi usahanya bila menemui hambatan dan rintangan. Seperti yang dikemukakan Carole dan Carol (2007:180) individu yang *self efficacy* akademiknya kuat adalah individu yang mampu menyesuaikan diri secara tepat pada permasalahan yang mereka hadapi dan tidak menjadi cemas atau memasalahkan permasalahan tersebut. Lebih lanjut Santrock (2006:567) menambahkan

mahasiswa dengan *self efficacy* yang rendah mungkin menghindari banyak tugas belajar khususnya yang menantang dan sulit, sedangkan mahasiswa dengan level *self efficacy* yang tinggi mau mengerjakan tugas-tugas, tekun, dan berusaha menguasai tugas-tugas pelajaran tersebut.

Dalam kaitannya dengan aktivitas akademik keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri sangat diperlukan, karena akan memberikan dorongan yang kuat kepada mahasiswa untuk mampu mengikuti kegiatan belajar dengan baik, mengerjakan berbagai tugas kuliah dan yakin akan mencapai tujuan dan mendapatkan hasil yang baik.

2. Aspek-aspek *Self Efficacy* Akademik

Self efficacy akademik merupakan sub bagian spesifik dari dimensi *self efficacy*. Adapun aspek-aspek *self efficacy* akademik adalah sebagai berikut:

a. Keyakinan Melakukan Tugas dengan Berbagai Taraf Kesulitan Tugas

Hal ini berhubungan dengan taraf kesulitan tugas akademik yang dihadapi. Menurut Bandura (1977: 194) apabila tugas-tugas yang dibebankan kepada individu disusun menurut tingkat kesulitannya, maka perbedaan *self efficacy* secara individual mungkin terbatas pada tugas-tugas sederhana, menengah, atau tinggi. Individu akan melakukan tindakan yang dirasakan mampu

untuk dilaksanakannya dan akan tugas-tugas yang diperkirakan yang diluar batas kemampuan yang dimiliki.

b. Kuatnya Keyakinan akan Kemampuan yang Dimiliki

Hal ini berhubungan dengan kekuatan atau kemantapan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas akademik. Bandura (dalam Ghufron & Rini, 2010: 80) mengemukakan bahwa *self efficacy* akademik yang rendah mudah digoyangkan oleh pengalaman-pengalaman yang memperlemahkannya. Sebaliknya seseorang yang memiliki *self efficacy* akademik tinggi akan tekun dalam meningkatkan usaha meskipun dijumpai pengalaman yang melemahkannya.

c. Keyakinan dalam Penguasaan Materi terhadap Situasi yang Bervariasi

Hal ini berhubungan dengan keluasan penguasaan individu terhadap materi, bidang, tugas akademik, dan pekerjaannya. Mahasiswa dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya, tergantung pada pemahaman kemampuan dirinya yang terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang lebih luas serta bervariasi.

Selain itu menurut Bandura (dalam Baron & Bryne, 2004:183) *self efficacy* akademik adalah evaluasi pelajar terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan sebuah tugas akademik, mencapai tujuan akademik dan mengatasi hambatan akademik yang

dihadapi. Kemudian Baron & Bryne (2004:186) juga mengelompokkan aspek-aspek *self efficacy* akademik menjadi tiga yaitu keyakinan mahasiswa akan kemampuannya melakukan tugas-tugas perkuliahan, keyakinan mahasiswa dalam mengatur kegiatan belajar mereka sendiri dan keyakinan akan mendapatkan hasil atau tujuan akademis yang diharapkan mereka dari orang lain.

Dari uraian di atas bisa disimpulkan bahwa dimensi *self efficacy* akademik meliputi taraf kesulitan tugas yang dihadapi individu, derajat kemantapan individu terhadap keyakinan kemampuannya, dan variasi situasi dimana penilaian *self efficacy* akademik dapat diterapkan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self Efficacy Akademik

Faktor yang mempengaruhi *self efficacy* akademik menurut Ormrod (2008:23) yaitu “keberhasilan dan kegagalan individu sebelumnya, individu lebih mungkin untuk yakin bahwa mereka dapat berhasil pada suatu tugas ketika telah berhasil pada tugas tersebut atau tugas lain yang mirip dimasa lalu”. Selain itu Schunk (dalam Ormrod, 2008:24) berpendapat bahawa individu yang mengalami kesuksesan dalam belajar sebelumnya akan memiliki tingkat *self efficacy* akademik yang tinggi terhadap belajar, sedangkan kegagalan yang dialami oleh individu sebelumnya sering membuat individu memiliki *self efficacy* yang rendah untuk menguasai materi.

Berdasarkan hal di atas hasil yang diperoleh oleh mahasiswa sebelumnya akan menjadi cerminan bagi mahasiswa untuk

meningkatkan keyakinannya terhadap kemampuan sendiri. Jika hasil yang diperoleh sebelumnya baik maka mahasiswa akan optimis dalam menjalani aktivitas belajar, sebaliknya jika hasil yang diperoleh siswa sebelumnya tidak bagus cenderung akan menimbulkan pesimis dan mahasiswa merasa tidak mampu melakukan aktivitas belajar.

Selanjutnya Bandura (dalam Feist & Feist, 2011:214) mengemukakan empat faktor yang mempengaruhi *self efficacy*. Faktor-faktor tersebut adalah:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Biasanya kesuksesan yang didapatkan mampu mempengaruhi *self efficacy* akademik untuk memperoleh hasil yang diharapkan sedangkan kegagalan dapat mengakibatkan rendahnya *self efficacy* akademik. *Self efficacy* akademik akan meningkat apabila kesuksesan yang diperoleh mahasiswa berasal dari perjuangan diri sendiri untuk menyelesaikan suatu hambatan. Apabila kesuksesan yang diperoleh berasal dari luar dirinya, biasanya hal ini akan berpengaruh pada peningkatan *self efficacy* akademik.

b. Modeling Sosial (*Vicarious Experience*)

Pemodelan sosial di sini mencakup pengalaman-pengalaman tak terduga (*Vicarious Experience*) yang disediakan orang lain. *Self efficacy* akademik mahasiswa akan meningkat ketika mengamati orang lain yang memiliki kompetensi yang setara dengannya dan dapat menurun saat mengamati orang lain tersebut mengalami

kegagalan. Apabila orang yang diamati oleh individu tersebut tidak memiliki kompetensi yang setara, pemodelan sosial hanya memberikan pengaruh yang kecil bagi *self efficacy* akademiknya.

c. Persuasi Sosial (*Social Persuasive*)

Persuasi orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan *self efficacy* akademik individu. Pada saat informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang berpengaruh biasanya digunakan untuk menyakinkan seseorang bahwa ia cukup mampu melakukan suatu tugas. Saran dan nasehat yang positif dari orang lain dapat meningkatkan keyakinan tentang keterampilan dan kemampuan seseorang. Hal ini dapat dilihat dari dua kondisi, yaitu (1) ada kepercayaan terhadap orang yang memberi saran, dan (2) tindakan yang disarankan untuk dicoba harus realitas bagi yang diberi saran.

d. Kondisi Fisik dan Emosi (*Physical and Emotional States*)

Individu melakukan suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi diri akademiknya. Kondisi emosi yang labil akan mempengaruhi keyakinan individu terhadap kemampuannya, termasuk dalam bidang akademik. Emosi yang kuat, takut, cemas, stres, dapat mengurangi *self efficacy* akademik. Ketika mengalami rasa takut, kecemasan, serta tingkat stress yang tinggi, manusia memiliki ekspektasi *self efficacy* yang rendah.

C. Peranan *Self Efficacy* Akademik terhadap Penyesuaian Akademik

Transisi dalam kehidupan menghadapkan mahasiswa baru pada perubahan-perubahan dan tuntutan-tuntutan. Dalam menjalankan proses pendidikannya, mahasiswa tidak terlepas dari kehidupan akademik yang didalamnya terdapat tuntutan-tuntutan yang berkenaan dengan akademik itu sendiri. Tuntutan dan perubahan yang harus dialami mahasiswa seringkali menimbulkan stress, sehingga dibutuhkan penyesuaian diri, terutama dalam hal penyesuaian akademik.

Penyesuaian akademik adalah suatu kemampuan atau proses memenuhi tuntutan dan persyaratan akademis secara adekuat, sehat dan memuaskan (Schneiders, 1964: 464). Penyesuaian akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah psikologis (Schneiders, 1964: 122). Dalam faktor psikologis tersebut salah satunya meliputi keyakinan diri (*self efficacy*).

Bagaimana individu bertindak laku dalam situasi tertentu dipengaruhi oleh kondisi kognitif, khususnya yang berhubungan dengan keyakinan diri bahwa ia mampu atau tidak mampu melakukan tindakan yang memuaskan. Bandura menyebutkan keyakinan ini sebagai *self efficacy* yang artinya sikap optimis terhadap kemampuan diri sendiri untuk memperoleh hasil dan tujuan yang diinginkan serta mampu menguasai situasi di lingkungan sekitar.

Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas belajar dapat dikatakan sebagai *academic self efficacy*. Hal ini

sesuai dengan yang dikemukakan oleh Baron dan Bryne (2004:187) bahwa *self efficacy* akademik merujuk pada keyakinan individu bahwa ia mampu mengerjakan tugas-tugas sekolah atau akademik, mengatur kegiatan belajar sendiri, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan yang ia hadapi serta keyakinan memperoleh hasil yang optimal.

Mahasiswa diharapkan mempunyai *self efficacy* yang tinggi, mereka akan memiliki daya tahan dan usaha yang besar dalam mengatasi hambatan terhadap situasi, seperti tuntutan akademik. Sehingga individu mengalami keberhasilan dalam penyesuaian akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Carole & Carol (2007:180) individu yang *self efficacy* akademiknya kuat adalah individu yang mampu menyesuaikan diri secara tepat pada permasalahan yang mereka hadapi dan tidak menjadi cemas dalam permasalahan tersebut.

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh Hadi Warsito (2009) pada mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya dengan responden sebanyak 130 tentang hubungan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik dan prestasi belajar, hasilnya menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan penyesuaian akademik. Artinya semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademiknya. Besarnya sumbangan *self efficacy* dalam menentukan penyesuaian akademik adalah sebesar 36,10 %, sedangkan sisanya 63,9 % ditentukan oleh faktor lain.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan adanya peranan atau pengaruh *self efficacy* akademik terhadap penyesuaian akademik mahasiswa, dengan adanya kemampuan untuk mengatasi tuntutan akademik, dengan tidak mudah menyerah untuk mencapai keberhasilan akademik.

D. Implikasi Terhadap Bimbingan dan Konseling

Manusia dituntut untuk mampu memperkembangkan dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya. Begitupun halnya dengan mahasiswa, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus baik akademik maupun non akademik. Permasalahan yang dialami mahasiswa dalam menyesuaikan diri sering kali tidak dapat dihindari, meski dengan pembelajaran yang baik sekalipun. Di sinilah dirasakan perlunya pelayanan bimbingan dan konseling disamping kegiatan pembelajaran.

Bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang ahli kepada individu atau kelompok, baik anak-anak, remaja ataupun dewasa, agar individu tersebut dapat mengembangkan kemampuan yang dimilikinya dan mandiri (Prayitno & Erman Amti, 2004 : 99). Sedangkan konseling merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (konselor) kepada individu (klien) yang sedang mengalami masalah yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien (Prayitno & Erman Amti, 2004 : 105).

Berdasarkan dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bimbingan dan konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh

seorang ahli kepada individu atau kelompok untuk memandirikan klien dalam mengatasi permasalahan yang dihadapinya.

Di perguruan tinggi, khususnya Universitas Negeri Padang, pelayanan BK diselenggarakan oleh Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK). Dalam Buku Panduan Kegiatan Kemahasiswaan (2015: 105) UPBK merupakan wadah pelayanan bimbingan dan konseling kepada sivitas akademika, khususnya mahasiswa, serta anggota masyarakat lainnya.

UPBK mempunyai fungsi sebagai pelayanan bimbingan dan konseling kepada sivitas akademika, baik secara individu maupun kelompok.

Sementara itu tujuan UPBK adalah agar sivitas akademika dapat:

1. Memahami diri sendiri dan lingkungannya sehingga dapat mengambil keputusan secara bijaksana
2. Menyusun dan mengembangkan program akademik dan atau program lainnya sesuai dengan aspirasi, bakat, minat, dan kemampuan diri, ketentuan yang berlaku, serta kondisi lingkungan yang ada.
3. Mengembangkan diri secara optimal.
4. Mengembangkan keterampilan yang berguna dalam kehidupan dan lingkungan.
5. Mengatasi dan memecahkan masalah pribadi, sosial, emosional, akademik, keluarga, dan masalah-masalah lainnya (Panduan Kegiatan Kemahasiswaan, 2015:105)

Sesuai dengan permasalahan yang penulis uraikan tentang penyesuaian akademik, diantaranya terdapat mahasiswa yang tidak mengerti dengan sistem perkuliahan, tuntutan tugas-tugas yang diberikan dosen, hasil indeks prestasi yang rendah, peraturan yang diberikan dosen, dan sebagainya, sehingga hal ini dapat mengganggu kehidupan efektif sehari-hari dan kelancaran studi mahasiswa. Dalam hal inilah pelayanan bimbingan dan konseling dibutuhkan atau berperan dalam mengatasi

masalah-masalah akademik terutama yang berkaitan dengan penyesuaian akademik mahasiswa.

Adapun jenis pelayanan yang diberikan oleh UPBK (Panduan Kegiatan Kemahasiswaan, 2015: 105) meliputi:

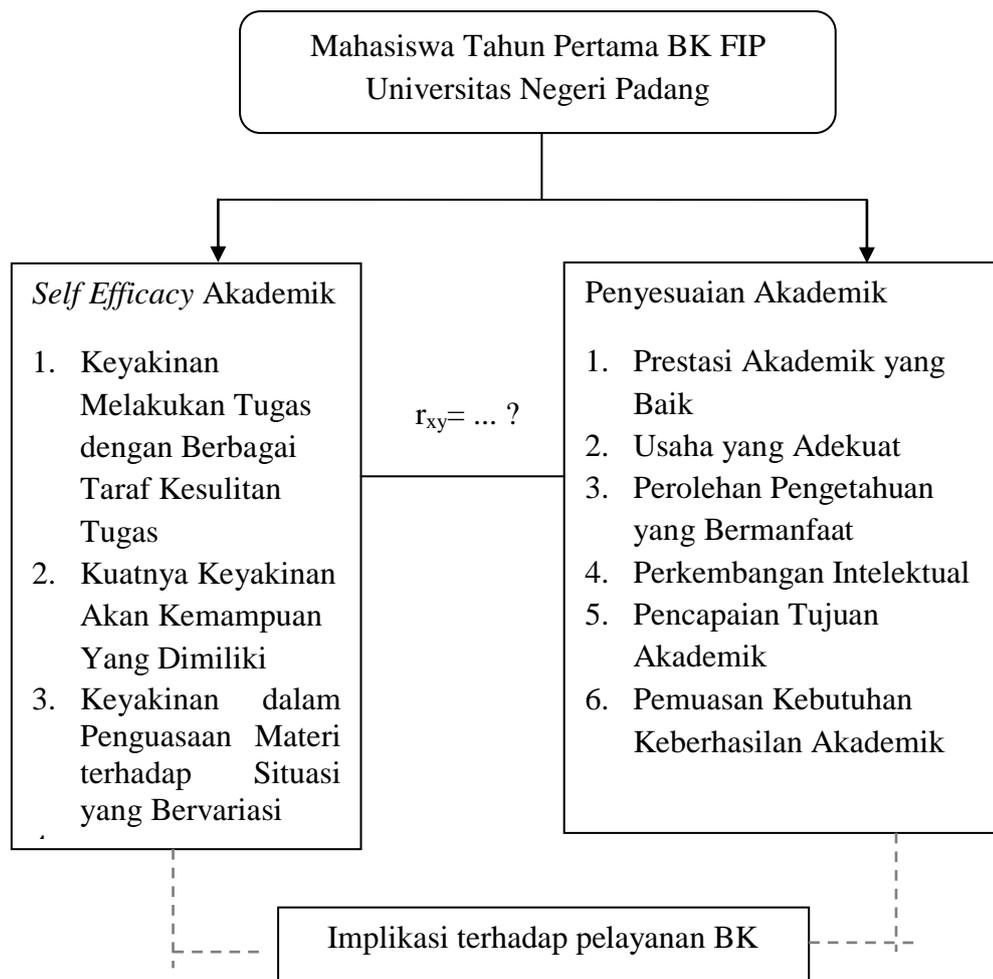
1. Layanan Konseling, baik individu maupun kelompok. Layanan ini terdiri dari sembilan layanan, yaitu: layanan orienasi, layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan penempatan dan penyaluran, layanan konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling individual, layanan konsultasi, layanan mediasi dan advokasi yang dapat diberikan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.
2. Layanan Psikologi, seperti tes intelegensi, minat, bakat, dan tes kepribadian.
3. Pembimbing akademik
4. Informasi tentang kampus, pendidikan, jabatan, dan karir.
5. Pelatihan dan Penataran

Melalui pelayanan ini diharapkan mahasiswa dapat melakukan penyesuaian akademik dengan baik. Untuk melaksanakan pelayanan ini kepada mahasiswa terutama mahasiswa tahun I, konselor UPBK dapat berkerja sama dengan unit lainnya seperti: Pusat Informasi dan Konseling Mahasiswa (PIK-M) dan Himpunan Mahasiswa Jurusan. Selain itu Pembimbing Akademik memiliki peranan dalam memberikan informasi

dan pengajaran penting demi tercapainya penyesuaian akademik yang baik.

E. Kerangka Konseptual

Agar penelitian ini dapat terarah sesuai dengan tujuan penelitian, kerangka konseptual penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1.
Kerangka Konseptual

Dari kerangka konseptual tersebut, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini mengungkap tentang *self efficacy* akademik (X) melalui tiga aspek yang dikemukakan oleh Bandura yaitu keyakinan melakukan tugas

dengan berbagai tingkat kesulitan, kuatnya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki, dan keyakinan dalam penguasaan pada situasi yang bervariasi.

Selanjutnya mengungkapkan tentang penyesuaian akademik (Y) melalui enam aspek yang dikemukakan oleh Schneiders yaitu prestasi akademik yang baik, usaha yang adekuat, perolehan pengetahuan yang bermanfaat, perkembangan intelektual, pencapaian tujuan akademik, dan pemuasan kebutuhan keberhasilan akademik. Selanjutnya dilihat apakah terdapat hubungan antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik.

F. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

(Ha) : Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* akademik dan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan menguji hipotesis mengenai korelasi *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. *Self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP berada pada kategori sedang.
2. Penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP berada pada kategori cukup baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan positif antara *self efficacy* akademik dengan penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama BK FIP UNP dengan r_{hitung} sebesar 0,717 (tingkat hubungan kuat).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Unit Pelayan Bimbingan dan Konseling (UPBK)

Sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan layanan-layanan bimbingan konseling kepada mahasiswa tahun pertama, terutama layanan orientasi dengan materi: suasana belajar, seperti: belajar di perpustakaan, cara-cara belajar dan bahan/materi perkuliahan . Selain itu layanan lain yang dapat diberikan adalah layanan informasi, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling individual. Sehingga

mahasiswa tahun pertama dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik di lingkungan kampus, terkhusus dalam hal akademik.

2. Dosen Mata Kuliah Psikologi/Pembimbing Akademik

Sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memberikan bimbingan dan bantuan kepada mahasiswa melalui pelatihan untuk perencanaan, pengambilan keputusan dan pengorganisasian pada tugas yang menjadi objek *self efficacy* akademik, sehingga hal ini dapat lebih meningkatkan *self efficacy* mahasiswa tahun pertama. Sehingga dapat membantu mahasiswa terhindar dari penyesuaian akademik yang tidak baik.

3. Mahasiswa Tahun I

Melalui penelitian ini mahasiswa tahun I diharapkan memiliki keinginan untuk mengikuti layanan BK di Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) untuk mengembangkan kelebihan-kelebihan yang dan meningkatkan *self efficacy* akademik dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan kampus dalam hal akademik. Kemudian mahasiswa yang sudah mendapatkan *self efficacy* akademik yang tinggi dan penyesuaian akademik yang baik untuk dapat mempertahankannya.

4. Peneliti Selanjutnya

Melalui penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dan acuan untuk meneliti lebih lanjut. Disarankan pada peneliti selanjutnya agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian akademik

DAFTAR RUJUKAN

- Ais, Ammirudin. 2014. "Kematangan Emosional Dukungan Sosial sebagai Prediktor Penyesuaian Akademik Mahasiswa." *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. 1977. "Self Efficacy Toward a Unifying Theory of Behavioral Change". *Jurnal Of Psychological Review*. Vol. 84. no. 42. Hlm 191-215.
- Baker, R. W., & Siryk B. (1984). "Measuring Adjustment to College". *Journal of Counseling Psychology*, 31(2)
- Baron, A. Robert & Bryne Donn. 2004. *Psikologi Sosial*. (Alih Bahasa oleh Ratna Djuwita). Jakarta: Erlangga
- Calhoun, J. F., dan Cocella, J. R. 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Terjemahan Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Carole Wade & Carol Tavris. 2007. *Psikologi*. Jakarta: Erlangga. (Alih bahasa oleh Padang Mursalin dan Dinastuti).
- David G. Myers. 2012. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika. (Alih Bahasa oleh Aliya Tusyani dkk).
- Feist, J. & Feist, G. J. 2011. *Theories of Personality*. (Diterjemahkan oleh Smita Prathita Sjahputri). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fuadi Anwar. *Dari Seragam ke Beragam*. [Online]. Tersedia di: [http://www.kompasiana.com / fuady_anwar85/dari-seragam-ke-beragam](http://www.kompasiana.com/fuady_anwar85/dari-seragam-ke-beragam). Diakses tanggal 24 Oktober 2015
- Ghufron, Nur. M & Risnawati, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Hurlock, E. B. 1997. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Bahasa : Istiwidayanti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga
- Kertamuda, Fathiah & Haris Hardiansyah. 2009. Pengaruh Strategi Coping terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina Vol.6 No.1. April 2009:11-23*

- Kenenbudy, S. 2008. Penyesuaian Akademik dan Dukungan Sosial pada Tahun Pertama Menjadi Mahasiswa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
- Ormrod, J. E. 2008. *Psikologi Pendidikan (Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang)*. Jakarta: Erlangga. (Alih Bahasa oleh Amitya Kumara)
- Prayitno, dkk. 2002. *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Prayitno dan Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riduwan. 2012. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Rosiana, Dewi. 2011. Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama. *Paper : Proseding SnaPP bidang Sosial, Ekonomi dan Humaniora*. [Online]. <http://prosiding.lppm.unisba.ac.id/>.
- Santrock J. W. 1998. *Life Span Development-Perkembangan Masa Hidup*. (Penerjemah: Benedictine Widyasinta). Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. W. 2006. *Adolence*. Terjemahan oleh Shinto B. Adelar dan Sherly Saragih Seventh Edition. Jakarta: Erlangga
- Scheiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment And Mental Healt*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Scott, Ruth & Scott, W.A. 2005. *Adjustment of Adolencent Chross: Cultural Similities and Differens*. New York : Routledge
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syaifuddin Azwar. 2011. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Universitas Negeri Padang. 2011. *Materi Pengenalan Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru*. Padang: UNP Press

Universitas Negeri Padang. 2015. *Panduan Kegiatan Kemahasiswaan*. Padang: UNP Press

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Sekretariat Negara

Warsito, Hadi. 2009. "Hubungan *Self Efficacy* dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik". *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. IX No.1

Winkel & Hastuti, Sri. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT.Grasindo

Yusuf, A.Muri. 2007. *Metodologi Penelitian: Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: FIP UNP.