

PENGARUH *SELF EFFICACY* TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA

Fina Sopiyan

Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Jl. A.H Nasution No. 105 Bandung
email: sopyfina@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini secara khusus menyelidiki faktor personal yang bersifat psikologis dari mahasiswa, yang diduga berpengaruh terhadap penyesuaian akademik yang dimilikinya. Faktor psikologis yang akan diteliti adalah *self efficacy* yaitu keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur dan menampilkan suatu tindakan untuk menghasilkan suatu tampilan yang diharapkan (Bandura; 1997). Rancangan penelitian ini menerapkan rancangan korelasional, analisis regresi linier. Yaitu cara lain untuk menggambarkan dan mengevaluasi hubungan antara beberapa variabel dengan asumsi bahwa satu variabel berperan sebagai *criterion variable*, dan variabel lainnya berperan sebagai *predictor variabel*. Dengan regresi linier dimungkinkan untuk meramalkan suatu variabel berdasarkan nilai dari prediktor. Hasil analisis data menunjukkan bahwa koefisien korelasi variabel independen dengan variabel dependen sebesar 0.809 dengan nilai R^2 sebesar 0.646. Hal tersebut menunjukkan bahwa 64,6 persen variasi penyesuaian akademik mahasiswa ditentukan oleh variasi *self efficacy*. Sedangkan sisanya 35.4 persen (100 persen dikurangi 64.6 persen) ditentukan oleh variabel-variabel lain.

Kata kunci: efikasi diri, faktor personal, dan penyesuaian akademik

Abstract

This research specifically observes student psychological personal factor, which is assumed that it influences their academic adaptation. Psychological factor which will be observed is self efficacy, i.e., someone's conviction about their skill in managing and performing an action for producing an expected performance (Bandura; 1997). The research design applies correlation design, linier regression analysis, i.e., the other way to describe and evaluate the correlation between some variables with assumption that one variable has the role as criterion variable, and the other variable has the role as predictor variable. With linier regression, it is enabled to predict a variable basing on a value from predictor. The analysis result of data shows that correlation coefficient of independent variable = 0.809 and $R^2 = 0.646$. it shows that 64,6 percent of student academic adjustment variety is determined by self efficacy variety, whereas 35,4 percent is determined by the other variables.

Keywords: self efficacy, personal factor, and academic adjustment

PENDAHULUAN

Belajar merupakan suatu kegiatan yang tidak pernah berhenti dilakukan manusia selama hidupnya. Melalui proses belajar, manusia dapat memperoleh berbagai pengetahuan. Pendidikan Formal seperti SD, SMP, SMA serta Perguruan Tinggi merupakan suatu lembaga yang mengadakan proses belajar tersebut. Pendidikan adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia (SDM) melalui kegiatan pengajaran. Untuk dapat memperoleh pengetahuan dari pendidikan formal yang diikuti individu harus melakukannya dengan sungguh-sungguh dan bertanggung jawab, caranya adalah dengan mengikuti semua tuntutan akademis. Tuntutan dan persyaratan akademis dari setiap tingkat pendidikan formal berbeda-beda. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, semakin kompleks tuntutan yang diminta.

Ketika memasuki Perguruan Tinggi, individu dihadapkan dengan kondisi berbeda dengan yang biasa ditemui di sekolah menengah. Perbedaan ini berkaitan dengan aspek fisik dan non-fisik. Aspek non-fisik meliputi sistem pendidikan dan metode pengajaran dosennya.

Perguruan tinggi memegang sebuah peranan yang sangat penting untuk membudayakan pembelajaran mandiri. Individu harus belajar aktif dan kritis, dimana mahasiswa mempelajari gagasan, data-data, pernyataan dan teori-teori untuk melihat apakah benar atau tidak semua yang memenuhi standar kebenaran, standar yang berlaku objektif atau bukti yang tersedia. Selain itu, pemikiran kritis dapat kita pakai untuk menentukan keabsahan atau kebenaran yang dimiliki oleh pengetahuan, mulai dari pendapat-pendapat atau hipotesa-hipotesa dan untuk membuktikan apakah sesungguhnya kita memahami apa yang kita dengar atau yang baca. (Utsman, 2007).

Kuliah adalah bagian yang tidak terhindarkan dalam sebuah proses belajar. Kuliah adalah sebuah proses satu arah dalam transfer ilmu, dari yang memberi kuliah, guru atau do-

sen, kepada murid. Kuliah bisa jadi adalah pintu masuk pertama dari sebuah pembelajaran. Sebagai pintu masuk pertama, ia memegang sebuah peranan yang sangat penting. Di satu pihak ia dengan sifatnya yang satu arah, seolah membawa murid kepada pembelajaran pasif. Di lain pihak ia sebagai pintu masuk ke pembelajaran mandiri, harus membuat siswa menjadi seorang pembelajar yang aktif. Jadi ada semacam konflik kepentingan dalam sebuah penyelenggaraan kuliah. Konflik inilah yang harus dikelola oleh pemberi kuliah supaya bisa menjadi sebuah kuliah yang baik. (Mortimer Adler, 2008).

Ketika di SMA, individu menerima pelajaran yang sama yang tercantum dalam kurikulum. Pada perguruan tinggi sistem yang ditetapkan adalah sistem kredit semester (SKS). Dalam sistem ini individu memiliki kebebasan memilih untuk merencanakan dan memutuskan jumlah SKS yang akan diambil dan mata kuliah apa yang akan menjadi pilihannya. Dengan kata lain, individu membuat sendiri rencana studinya. Metode pengajaran yang diberikan oleh dosen berbeda dengan metode pengajaran guru. Ketika di sekolah guru biasanya mengajarkan semua materi yang telah ditetapkan. Berbeda dengan perguruan tinggi, materi harus dikuasai individu tidak selalu sepenuhnya diberikan oleh dosennya. Individu dituntut agar lebih mandiri, baik dalam studi atau perkuliahan, maupun dalam mengatur waktu. (Utsman, 2007).

Individu harus berperan aktif dalam proses belajar dengan kemauan mencari dan mempelajari berbagai literatur dan mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Hampir semua tugas yang diberikan oleh dosen menuntut individu untuk mencari literatur lain dan mengembangkan pola pikir sendiri dari literatur yang dibaca untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut. Persyaratan lainnya adalah mengikuti ujian yang hasilnya menentukan nilai akademis. Dengan demikian, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan diri agar dapat mengikuti perkuliahan dengan baik.

Pada Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati didirikan berdasarkan Peraturan Menteri Agama RI No. 6 tahun 2006, yang bertujuan untuk menghasilkan sarjana yang aktif dan profesional dalam berbagai

bidang kajian psikologi (Profil UIN Sunan Gunung Djati, 2006). Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati sebagai salah satu unit penyelenggara pendidikan tinggi di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati berupaya untuk memenuhi tuntutan dan kebutuhan masyarakat. Berdasarkan misi Fakultas Psikologi dimana menyelenggarakan pendidikan yang responsif terhadap perubahan dan memiliki keunggulan kompetitif di era global berbasis nilai-nilai keislaman dengan menggunakan hasil-hasil penelitian psikologi yang aktual.

Gardner & Jewler (1997) mengatakan bahwa pada semester awal merupakan masa yang penting bagi penyesuaian diri mahasiswa dengan kehidupan akademisnya. Pada semester awal mahasiswa harus belajar untuk keahlian dan kebiasaan belajar yang menjadi dasar bagi keberhasilan akademis di masa mendatang. Penyesuaian diri dalam hal ini khususnya penyesuaian dengan bidang akademis.

Berdasarkan observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2009, terhadap 14 orang mahasiswa Psikologi UIN Sunan Gunung Djati angkatan 2008 yang terdiri dari 7 laki-laki dan 7 perempuan dengan IPK dari 2,50 sampai 3,00 secara umum memiliki permasalahan dalam belajar. Pada mahasiswa ini, terdapat lima orang yang mengeluhkan masalah materi kuliah atau pelajaran yang sulit dimengerti. Sebagian besar dari mereka mengatakan bahwa bahan kuliah yang diberikan terlalu sulit dengan buku-buku yang tebal dan dalam Bahasa Inggris. Mereka mengalami kebingungan dalam membaca dan kesulitan mengambil intinya. Hal ini membuat mereka menjadi malas dan tidak tertarik untuk membaca bukunya. Sebagian lain mengatakan dosen tidak jelas dalam menerangkan materi perkuliahan dan membuat mereka menjadi bosan, sehingga mereka memilih untuk melamun atau mengobrol dengan temannya daripada mendengarkan dosennya ketika mengajar. Pada akhirnya hal ini membuat mereka menjadi tidak semangat belajar.

Tiga orang mengeluh mengenai tugas yang diberikan oleh dosen. Mereka mengatakan bahwa "tugas yang diberikan oleh dosen terlalu sulit, pada umumnya berupa analisis dan terkadang tidak disertai maksud dari tugas tersebut". Selain itu juga, mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan sehingga bingung memilih tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu dan beberapa diantara mereka seringkali terlambat mengumpulkan tugas. Kesulitan-kesulitan ini menimbulkan rasa cemas dan putus asa untuk dapat mengerjakan tugas sesuai yang diinginkan dosen.

Dua orang mengeluhkan masalah ujian. Mereka mengeluhkan soal-soal ujian yang diberikan terlalu sulit dan merasa kurang mampu ketika mengerjakan sehingga memandang ujian sebagai hal yang cukup menakutkan.

Empat orang lainnya tidak merasa kesulitan dalam perkuliahan. Mereka tidak merasa kesulitan dalam menguasai pelajaran. Mereka menyimak dan mendengarkan kuliah yang diberikan oleh dosen, selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dan mengumpulkannya dengan tepat waktu. Selain itu juga mengatakan bahwa mereka menyukai pelajaran psikologi, bagi mereka ilmu psikologi sangat menarik.

Dari beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi tersebut, kebanyakan mahasiswa merasa kurang puas dengan nilai akademis yang diraih. Mereka juga mengatakan kemungkinan akan sulit untuk meningkatkan nilai mereka, karena jika ingin melakukan perbaikan harus mengulang pada semester depan karena tidak ada Semester pendek (SP). Dari beberapa mahasiswa tadi mereka ada keyakinan dan kemauan untuk berubah serta memperbaiki semua nilai yang dirasakan masih kurang. Mereka akan selalu berusaha untuk memperoleh hasil yang optimal. Ketika ada tugas yang tidak dimengerti mereka biasanya menanyakan pada mahasiswa tingkat atas, berdiskusi dengan teman atau meminta sumber referensi dari dosen yang bersangkutan.

Dari fenomena di atas dapat dilihat bahwa penyesuaian akademik tiap mahasiswa juga berbeda-beda, ada yang baik dan ada juga buruk. Menurut Schneiders (1964), penyesuaian akademik adalah kemampuan atau proses dimana tuntutan dan persyaratan akademik dipenuhi secara adekuat, berguna, dan memuaskan. Mahasiswa yang berhasil memenuhi semua tuntutan dan persyaratan akademik menunjukkan penyesuaian terhadap bidang studinya. Menurut Schneiders (1964), keberhasilan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian akademik dapat dilihat dari perolehan pengetahuan dari ilmu yang dipelajari. Hal ini dilihat dari nilai akademisnya yang diperoleh dan usaha yang dilakukan. Artinya, nilai yang didapat sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.

Nilai yang diperoleh merupakan suatu gambaran dari pengetahuan yang didapat mahasiswa dari pendidikan yang diikutinya. Mahasiswa yang berhasil melakukan penyesuaian akademik mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam setiap permasalahan yang dihadapi, seperti pengaturan waktu kuliah, memecahkan masalah personal, dan lain sebagainya. Mahasiswa yang berhasil dalam penyesuaian akademik juga mampu mencapai tujuan-tujuan akademik. Seperti memberikan pemahaman dan penguasaan bahan pelajaran, pengintegrasian berbagai ilmu yang berbeda, dan waktu kelulusan. Dalam melalui penyesuaian akademik mahasiswa tergantung pada beberapa faktor, salah satunya adalah kemampuan dan kemauan untuk belajar (Schneiders, 1964).

Dari hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2009 pada 14 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati angkatan 2008 menunjukkan masih terdapat mahasiswa yang merasa kurang puas terhadap nilai akademik yang diraih. Mereka juga mengatakan sepertinya sulit untuk dapat meningkatkan nilai akademisnya. Hal tersebut menandakan masih terdapat mahasiswa yang merasa tidak yakin akan ke-

mampuannya dalam menghadapi tuntutan akademisnya. Keyakinan akan kemampuan diri merupakan bagian dari konsep *self-efficacy* (Bandura, 1997). *Self-efficacy* ini berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu yang ideal yang seharusnya (dapat dicapai), sedangkan *self-efficacy* menggambarkan penilaian kemampuan diri.

Keyakinan untuk dapat melakukan sesuatu dan perkiraan mengenai kemampuan yang dimiliki dapat memberikan pengaruh terhadap usaha dan daya tahan seseorang. Semakin besar keyakinan yang dimiliki, semakin besar usaha yang dilakukan untuk dapat mencapai hal yang diinginkan. Ketika menghadapi suatu permasalahan individu tidak cepat menyerah melainkan terus berusaha sampai berhasil. Di sini ditunjukkan adanya kemauan dari individu untuk melakukan sesuatu dengan penuh tanggung jawab.

Keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan bidang studinya tidak hanya memberikan kepuasan akan hasil yang baik pada nilai akademik yang diperoleh tetapi juga pada faktor penunjang karir yang akan ditempuh di masa depan. Menurut Schneiders (1964), pendidikan tinggi merupakan fase awal untuk menyiapkan individu memasuki dunia kerja yang akan mendominasi kehidupannya setelah pendidikannya selesai. Persiapan dan pencapaian akademik merupakan tahap terpenting sebagai modal perjalanan karir seseorang. Seorang mahasiswa yang selama kuliah melakukan penyesuaian akademik akan dapat memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang dibutuhkan dalam bidang pekerjaan yang akan ditempuh di masa depan.

Berdasarkan uraian di atas tampak bahwa masalah penyesuaian akademik adalah suatu hal yang perlu mendapatkan perhatian. Pencapaian penyesuaian akademik penting bagi keberhasilan mahasiswa bagi pendidikan yang diikutinya maupun bagi karirnya di masa depan. *Self-efficacy* adalah penilaian diri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, bisa atau tidak bisa me-

ngerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Faktor kemampuan dan kemauan dalam belajar merupakan faktor dalam diri yang mendukung keberhasilan dalam penyesuaian akademis. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh kaitan antara keyakinan akan kemampuan diri atau yang disebut dengan *self-efficacy* dengan penyesuaian akademik mahasiswa.

Self Efficacy

Self effiacy adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam mengatur dan menampilkan suatu tindakan untuk menghasilkan suatu tampilan yang diharapkan (Bandura; 1997).

Self efficacy lebih bersifat situasional, yaitu tergantung pada konteks dan situasi yang dihadapi. Dengan kata lain, *self efficacy* seseorang pada suatu situasi mungkin berbeda jika ia menghadapi situasi dan konteks berbeda. *Self efficacy* siswa dalam bidang akademis mungkin berbeda dengan *Self efficacy* siswa dalam bidang olahraga. Seorang siswa bisa memiliki *Self efficacy* yang tinggi ketika menghadapi tuntutan akademis namun memiliki *Self efficacy* rendah dalam bidang olahraga.

Bandura (1997: 42) mengatakan bahwa *Self efficacy* mempunyai beberapa dimensi, yaitu: *Level*, yaitu sejumlah mana seorang individu dapat menentukan tingkat kesulitan tugas yang mampu dilaksanakannya. Penilaian dari aspek ini dapat dilihat melalui beberapa hal, yaitu dengan melihat apakah seseorang dapat membuat target yang menantang, yakni dapat melakukan tugas atau tuntutan dengan baik, sekalian tugas atau tuntutan tersebut dirasakan sulit. *Strength*, yaitu sejauh mana kekuatan dan keyakinan akan level yang dimiliki oleh seseorang dapat dilihat dari konsistensi orang tersebut dalam mengerjakan tugasnya. Aspek ini dapat dilihat melalui bagaimana peningkatan usaha individu ketika menghadapi kegagalan; keyakinan individu dalam melakukan tugas dengan baik; ketegaran dalam menghadapi tugas yang sulit dan komitmen dari individu tersebut dalam pencapaian target. *Generality*, yaitu sejauh mana seseorang mampu untuk mengeneralisasikan tugas-tugas dan pengalaman terdahulu dapat membantu tugas atau tuntutan yang dihadapinya sekarang;

mampu menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan menjadikan pengalaman sebagai jalan menuju sukses.

Terdapat empat aspek yang dapat membentuk *Self efficacy* pada diri seseorang menurut Bandura (1997; 79), yaitu: *enactive mastery experience* yang merupakan salah satu aspek pembentuk *self efficacy* yang memberikan kontribusi paling besar. Individu akan belajar dari pengalaman yang diperoleh melalui "*learning-by-doing*" atau "*experiential learning*", artinya individu akan memaknakan belajar yang telah diperoleh dan ketika diberi tugas baru yang sama atau mirip dengan tugas yang lalu, ia akan belajar dari hasil pemaknaan pengalaman belajar sebelumnya. Keberhasilan membangun *belief* (keyakinan) yang kuat akan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan kegagalan akan melemahkan keyakinan tersebut, apalagi jika kegagalan terjadi sebelum keyakinan akan kemampuan itu terbentuk.

Vicarious experience merupakan pemaknaan pengalaman belajar yang dilakukan oleh seseorang melalui pengamatan terhadap *performance* orang lain (*modeling*) dan melalui kejelasan instruksi yang diberikan oleh model. Dengan kata lain, individu akan belajar dari pengalaman orang lain dalam mencapai suatu tujuan. Faktor utama *vicarious experience* dalam menilai kemampuan yang dimiliki adalah melalui perbandingan sosial.

Social persuasion merupakan keyakinan akan kemampuan individu yang diperoleh dari orang lain yang disampaikan secara verbal. Pernyataan tersebut disampaikan dalam bentuk *feedback*, baik *feedback* positif maupun *feedback* negatif. *Feedback* positif yang diberikan akan membentuk dan meningkatkan kepercayaan akan kemampuan yang dimiliki. Individu yang diyakinkan oleh orang lain bahwa ia mampu mengerjakan atau menyelesaikan suatu tugas akan berusaha agar tugas yang sedang ia kerjakan dapat diselesaikan dengan baik. *Self efficacy* akan meningkat apabila keberhasilan mengerjakan tugas menyertai individu yang diberi *feedback* positif. Sebaliknya, pemberian *feedback* negatif akan menurunkan kepercayaan yang dimiliki individu, apalagi disertai kegagalan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas.

Emotional arousal atau ambang ketergugahan emosi yang dimiliki individu dalam menghadapi suatu keadaan atau situasi tertentu merupakan salah satu aspek yang diperhitungkan

kan dalam menilai kemampuan yang dimiliki individu tersebut. Bagaimana individu mengendalikan ketergugahan emosi yang dialami dalam mengerjakan sesuatu yang berdampak pada terbentuknya *self efficacy* pada diri individu. Individu yang tidak dapat mengendalikan perasaan cemas atau tertekan ketika sedang mengerjakan sesuatu tidak dapat menampilkan *performance* yang sesuai dengan kemampuan yang sebenarnya dimiliki (Bandura, 1997). Pada kadar tertentu, perasaan takut atau khawatir yang dialami tidak hanya memberi dampak negatif pada individu yang merasakannya. Perasaan-perasaan tersebut dapat memberikan dampak positif juga. Misalnya; mahasiswa merasa cemas atau takut menghadapi ujian semester dapat meningkatkan usahanya menjadi lebih giat dalam belajar. *Self efficacy* dipengaruhi juga oleh *mood* yang dialami ketika mengerjakan suatu tugas. Individu yang sedang merasa senang ketika sedang mengerjakan suatu tugas akan lebih bersemangat dan memberikan usaha lebih agar mendapatkan hasil yang lebih baik, bila dibandingkan dengan orang lain yang tidak merasa senang ketika mengerjakan tugas yang sama.

Aspek-aspek *self efficacy* yang telah dijabarkan diatas akan berinteraksi satu sama lain dalam membentuk *self efficacy*. Keyakinan dapat terbentuk saat ia mampu memanfaatkan pengalaman belajar yang telah diperoleh, baik melalui pengalaman pribadi maupun dengan melihat pengalaman orang lain dalam menyelesaikan suatu masalah. Dengan banyaknya pengalaman yang dimiliki, diharapkan ia mampu memahami kemampuan yang dimiliki dan dapat mempergunakan kemampuan tersebut untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Menurut Bandura (1997:160), *self efficacy* mempengaruhi tingkah laku manusia melalui empat proses, yaitu: *Proses kognitif*. Setiap individu biasanya menentukan tujuan pribadinya berdasarkan pengetahuan mereka mengenai kemampuan dirinya. Semakin kuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya maka semakin ia akan menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen tinggi untuk mencapainya. Individu ini akan mencari tantangan yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pengetahuan dan kompetensinya. Jika terjadi kegagalan, akan dijadikan sebagai pelajaran dan memetik hikmah dari pengalaman tersebut. Proses ini disebut sebagai

cognitive construction. Selain itu, individu juga akanantisipasi jika ia menemui hambatan dalam proses mencapai tujuan tersebut. Berbeda dengan orang yang memiliki *self efficacy* yang rendah, yang lebih sering meragukan kemampuan dirinya, biasanya hanya melihat kegagalan dan mempersiapkan berbagai alasan karena ia tidak perlu bersusah payah mengejar tujuannya.

Proses motivasional. Individu membentuk keyakinan tentang apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan dan keyakinan ini akan mengarahkan mereka untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan keyakinan tersebut. *Self efficacy* mempengaruhi motivasi melalui beberapa cara, yaitu dalam hal menentukan tujuan yang ingin dicapai individu, seberapa besar usaha yang harus dikeluarkannya, berapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan dan tingkat kelenturan individu dalam menghadapi kegagalan. Individu dengan *self efficacy* yang rendah setiap menghadapi hambatan akan mengurangi usahanya dan lebih cepat menyerah. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usahanya ketika menghadapi hambatan ketika ia gagal dalam mencapai tujuan.

Proses afektif. Keyakinan seseorang dalam kemampuan untuk mengatasi masalah berpengaruh terhadap seberapa banyak kondisi stress dan depresi yang mereka alami ketika menghadapi situasi sulit. Orang yang yakin bahwa ia mampu mengatasi situasi yang sulit tersebut tidak akan membiarkan pikiran-pikiran negatif menggangukannya dan tetap fokus pada hal yang ingin ia capai. Sementara orang yang merasa terancam oleh situasi tersebut dan merasa tidak mampu mengatasi akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Pemaknaan *self efficacy* dalam mengontrol proses berpikir adalah faktor utama dalam mengatur pikiran-pikiran negatif yang menghasilkan stress dan depresi. Keyakinan bahwa individu tidak memiliki kemampuan untuk menghilangkan pikiran-pikiran yang sangat mengganggu itulah yang menjadi sumber utama stress.

Proses seleksi. Individu cenderung ingin menghindari kegiatan dan situasi yang menurutnya tidak dapat dihadapinya sehingga ia hanya akan memilih kegiatan dan situasi yang menurutnya dapat ia jalani. *Self efficacy* yang tinggi akan mengarahkan individu untuk memilih tindakan, aktivitas atau situasi yang me-

nantang. Lebih jauh lagi, individu dengan *self efficacy* tinggi tidak hanya menyukai aktivitas yang sulit tetapi juga menunjukkan komitmen yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas tersebut.

Penilaian terhadap *self efficacy* yang berperan dalam tingkah laku manusia dapat juga dipengaruhi faktor-faktor lain, yaitu tidak adanya pendorong atau penyemangat dalam melakukan suatu tugas atau terdapat paksaan untuk melakukan suatu tugas. Hal-hal tersebut dapat membuat seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi dan kemampuan yang tinggi memilih untuk tidak menggunakan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi suatu tugas karena merasa kurang memiliki pendorong, kurang memiliki sumber-sumber yang penting atau karena mereka melihat hal tersebut sebagai bentuk paksaan dari lingkungan sosial.

Keyakinan akan kemampuan atau kapabilitas yang dimiliki oleh diri sendiri akan mempengaruhi tingkah laku dalam beberapa cara. Menurut Bandura, *self-efficacy* akan mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan, berfikir, memotivasi dirinya dan ber-tingkah laku. Keyakinan itu mempengaruhi pilihan yang akan dibuat oleh individu dan jenis atau cara yang dipilih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Self efficacy* mempengaruhi proses motivasi dan pengaturan diri dengan beberapa cara. Harapan akan kemampuan personal mempengaruhi inisiasi dan ketekunan dalam melakukan sesuatu. Pada tingkat inisial, *self efficacy* yang dimiliki berpengaruh terhadap pemilihan *setting* tingkah laku. Dengan kata lain, individu cenderung memilih situasi yang yakin dapat diatasi daripada situasi yang sifatnya mengancam kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Individu akan melibatkan dirinya pada tugas dimana ia merasa kompeten dan yakin. Individu lebih suka terlibat dalam aktivitas yang ia yakini tidak melebihi kemampuan yang ia miliki.

Bandura (1997) menyatakan peran *self efficacy* dalam kehidupan manusia menjadikan tingkat motivasi, keadaan afektif dan tingkah laku yang ditampilkan oleh seseorang lebih berdasarkan pada apa yang individu tersebut percayai daripada kenyataan yang sebenarnya. Oleh karena itu, bagaimana seseorang akan bertindak laku dapat diprediksi dengan baik melalui keyakinan terhadap kemampuan yang sebenarnya mereka miliki untuk menyelesaikan

kan suatu tugas. Hal ini menjelaskan mengapa tingkah laku seseorang terkadang ber-beda dengan kemampuan yang dimilikinya dan mengapa tingkah laku yang ditampilkan oleh seseorang dengan orang lainnya sangat berbeda walaupun mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan yang sama.

Self efficacy dapat menentukan seberapa banyak usaha seseorang yang akan dilakukan dalam pengerjaan suatu tugas, ketahanannya menghadapi situasi yang sulit. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang maka semakin besar usaha, kegigihan dan ketabahan yang dimiliki dalam menghadapi suatu tugas atau masalah.

Penyesuaian Akademik

Konsep penyesuaian akademis secara esensial sama dengan pengetahuan dari area-area penyesuaian lainnya, kecuali dalam hal tanggung jawab yang berkaitan dengan situasi akademis. Dalam hal ini Scheider (1964: 21) mengemukakan bahwa :

the question of adjustment arises only when there are certain demands or requirements that must be complied with, or when there arise certain difficulties, conflicts or frustration that must be resolved in one way or another. We know, of course, that such demands and difficulties come up frequently in your daily lives. The students must face the responsibilities of academic life.

Berdasarkan pendapat di atas persoalan penyesuaian diri timbul apabila individu dihadapkan pada tuntutan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai mahasiswa, salah satu lingkungan yang dihadapinya adalah lingkungan perguruan tinggi dengan segala tuntutan akademik yang ada. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan baik terhadap kehidupan akademik. Penyesuaian akademik mahasiswa sama seperti penyesuaian pada bidang lain, tetapi dalam hal ini berada dalam situasi akademik. Penyesuaian akademik mahasiswa di perguruan tinggi akan menentukan keberhasilan siswa dalam berinteraksi dengan tuntutan sosial akademik yang bersangkutan. Penyesuaian akademik di definisikan sebagai kemampuan atau proses pemenuhan kebutuhan tuntutan akademik secara adekuat, sehat (bermanfaat) dan memuaskan (Schneider, 1964 : 464) :

“Academic adjustment implies the abilities or processes by which the demands and requirements of academic life are fulfilled in an adequate, wholesome, and satisfying manner.”

Berikut ini beberapa kriteria keberhasilan dalam penyesuaian akademik (*academic adjustment*) menurut Schneider (1964, 466-467):

Perolehan pengetahuan yang bermanfaat (*acquisition of worth-while knowledge*). Pencapaian prestasi akademik akan seimbang dengan usaha yang dilakukan secara langsung. Perolehan tujuan itu secara otomatis dapat terwujud dengan terpenuhinya dua kriteria dibawah ini: 1) Prestasi yang baik (*successful performance*), tanpa prestasi yang baik sangat sulit untuk memenuhi tuntutan akademik dengan adekuat dan memuaskan. Pengertian prestasi yang baik dapat berbeda antar individu, misalnya nilai "C" mungkin suatu hasil atau prestasi yang baik untuk satu mahasiswa dan jelek untuk mahasiswa yang lainnya. 2) Usaha yang adekuat (*adequate effort*), melakukan usaha yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Dari sudut pandang penyesuaian, hal ini juga harus dinilai dengan kemampuan yang dimiliki. Seorang mahasiswa yang mempunyai kemampuan untuk memperoleh nilai yang bagus tetapi dikatakan gagal untuk memperolehnya, maka ia dikatakan belum dapat melakukan penyesuaian akademik.

Perkembangan intelektual (*intellectual development*). Adanya perkembangan intelektual sehingga mahasiswa dapat belajar untuk menggunakan dan memanfaatkan fakta, prinsip dan teori dengan cara efisien untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya untuk memilih prioritas tugas yang dikerjakan, pengaturan waktu, pemecahan masalah atau kesulitan berelasi, dan pemeliharaan kesehatan fisik.

Pencapaian tujuan-tujuan akademik (*achievement of academic goals*). Penguasaan materi pelajaran, pengintegrasian bidang-bidang pengetahuan yang berbeda, peningkatan kekuatan dan prestise intelektual, memiliki cukup persiapan untuk karir dan kelulusan.

Pemuasan kebutuhan dan minat intelektual (*satisfaction of intellectual needs and interest*). Keberhasilan kebutuhan dibidang akademik berkaitan dengan pemuasan kebutuhan akan status, pengakuan, prestasi, persetujuan sosial dan memuaskan rasa aman serta iden-

tifikasi ego. Sama halnya dengan hasrat akan pengetahuan, informasi, pertumbuhan dan stimulasi intelegensi dan kekuatan ekspresi yang dapat diwujudkan melalui keseriusan, keberhasilan dan usaha-usaha dalam kehidupan akademik. Dalam berusaha, mahasiswa yang baik dimotivasi oleh minat-minat intelektual dan pekerjaan. Usaha dan prestasi akademik dapat memberikan jalan yang efektif bagi minat-minat tersebut.

Dalam usaha untuk mencapai tujuan akademis dan memenuhi kriteria dari penyesuaian akademis terdapat beberapa prinsip dasar yang harus diikuti, yaitu:

Memahami maksud dan tujuan pendidikan. Tanpa memahami ini, perumusan tujuan, perkembangan dan pengarahannya, pembentukan sikap, dan aplikasi usaha yang berguna dan terus menerus hampir tidak mungkin didapat. Pendidikan harus dianggap sebagai petualangan dan perkembangan intelektual, sebagai persiapan untuk kehidupan yang efektif dan sebagai kesempatan yang berharga untuk bekerja keras dalam mencapai keberhasilan intelektual di masa sekarang dan yang akan datang.

Maksud dasar secara menyeluruh dari pendidikan harus diintegrasikan dengan tujuan diri individu. Banyak pelajar mempunyai kesulitan untuk menyesuaikan dengan situasi akademis dikarenakan adanya konflik antara apa yang ia inginkan dari pendidikan dengan apa yang pendidikan sediakan.

Mahasiswa harus belajar, pada tahap awal dalam karir akademisnya, untuk menyadari dan mengerti karakter menyeluruh dari pendidikan yang dijalani. Mereka harus dapat menyadari bahwa setiap mata kuliah dan program studi berhubungan dengan mata kuliah atau program yang lain. Misalnya, mereka harus dapat melihat hubungan antara filsafat dan agama, antara psikologi dan biologi, sosiologi dan psikologi, dan lain sebagainya.

Perkembangan dari minat dan sikap akademis. Tanpa minat pada bidang studi atau jurusan yang diambil, hal ini hampir tidak mungkin untuk mempelajari sesuatu secara efektif. Minat menciptakan kesiapan untuk belajar dan memotivasi mahasiswa untuk membaca, belajar, dan melakukan riset apapun yang dibutuhkan dalam proses memperoleh pendidikan. Sikap terhadap, mata kuliah, dosen, dan tugas kuliah memainkan peran yang sama pentingnya dalam keberhasilan akademis.

Sikap yang memandang keberhasilan akademis tidak pantas diperjuangkan, atau kebanyakan pelajarannya tidak kompeten, atau mata kuliah tertentu hanya membuang-buang waktu saja tidak akan menyelesaikan dalam hal belajar, mengikuti perkuliahan, dan seterusnya. Tidak banyak disadari bahwa sikap dan minat berjalan bersama-sama, bahwa minat menghasilkan sikap yang tergolong *favorable*, dan bahwa sikap kadang mempertahankan minat ketika faktor lain gagal. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan minat dan sikap yang sesuai seawal mungkin dalam karir akademis seseorang.

Perkembangan kebiasaan akademis yang baik. Memasuki perguruan tinggi seperti memasuki dunia kerja, terdapat kewajiban tertentu yang harus dipenuhi. Diantara kewajiban ini yaitu untuk hadir dikelas dengan teratur, memenuhi tuntutan apapun yang diberikan oleh dosen misalnya mengerjakan tugas yang diminta, menggunakan perpustakaan dan fasilitas lainnya ketika dibutuhkan dan belajar dengan teratur

Kewajiban ini harus menjadi kebiasaan untuk mahasiswa, sehingga mahasiswa belajar untuk menghadapi kewajiban tersebut tanpa memperdulikan gangguan atau rasa malas yang sering menjauhkan mahasiswa dari tugas yang harus dikerjakan. Minat yang berguna dan sikap positif akan membantu perkembangan kebiasaan-kebiasaan akademis yang diperlukan. Mengikuti perkuliahan secara teratur atau mengerjakan berbagai hal yang diperlukan dalam belajar bukanlah suatu hal sulit bagi mahasiswa yang berminat. Seorang mahasiswa yang memiliki sikap akademis yang baik akan dengan cepat memperoleh kebiasaan-kebiasaan yang akan membantunya untuk memenuhi kewajibannya dengan cara yang efisien.

Perkembangan keahlian dan kebiasaan belajar yang efisien. Efisien dalam belajar pertama-tama membutuhkan keahlian membaca, yang didalamnya terdapat kemampuan bukan hanya membaca dengan cepat tetapi mengerti apa yang sedang dibaca. Keahlian ini harus dilengkapi dengan keahlian untuk membuat catatan mengenai hal yang penting di kelas. Hal yang paling penting disini adalah kemampuan untuk membedakan hal yang penting dari yang tidak penting dan mengubah dengan cepat dari mencatat ke mendengarkan materi kuliah dengan baik atau diskusi di dalam kelas.

Alat bantu dari keahlian membuat catatan di dalam kelas adalah mengetahui bagaimana mempelajari *text book* dari mata kuliah yang bersangkutan. Tidak cukup hanya dengan membaca semua isi dari *text book*. Mula-mula kita harus mengetahui buku yang kita baca, yaitu susunan isi, urutan bab, simpulan, pertanyaan, soal latihan, indeks dan daftar istilah-istilah, atau sudut pandang yang penulis gunakan. Kemudian, setiap bab harus dilihat kembali sebagai bahan untuk didiskusikan. Hal ini harus diikuti dengan membaca secara hati-hati dan kritis, mencatat hal-hal yang tidak jelas dan sulit, menggaris bawahi kalimat kunci, mengingat definisi, dan menguji untuk menentukan apakah inti dari bab tersebut telah dipelajari. Ketika hal tersebut telah dilakukan, materi bacaan harus dibandingkan dan diintegrasikan dengan catatan yang dibuat dikelas.

Teknik belajar harus dilengkapi setiap waktu dengan tiga hal penting, yaitu mempersiapkan diri untuk tiap pertemuan kelas, tinjauan kumulatif, dan pengukuran berkala dari perkembangan mahasiswa dalam pendidikan. Kebanyakan mahasiswa mengalami kesulitan untuk mempelajari bahan baru yang akan dibahas. Mahasiswa menganggap bahwa mengikuti perkuliahan saja sudah cukup. Padahal mahasiswa harus mempersiapkan dirinya sebelum waktu kuliah dan diskusi kelas dengan membaca bahan yang akan diangkat dan dipelajari dikelas. Persiapan ini merupakan langkah pertama dari proses belajar yang memberikan dasar bagi mahasiswa untuk lebih siap dalam mempelajari bahan baru. Langkah kedua dari fase belajar yang efisien adalah tinjauan kumulatif atau meninjau kembali materi yang sudah didapat dari awal. Review mengembangkan kebiasaan mengulang kembali materi yang telah dipelajari. Ia membawa kembali ingatan yang lama dan meniadakan cara belajar yang efektif, seperti memaksakan semua materi masuk sesaat sebelum ujian.

Faktor konsentrasi, berpikir kritis, dan partisipasi aktif secara langsung mempengaruhi kemajuan. Dari semua kebiasaan belajar, kemampuan untuk konsentrasi merupakan salah satu hal paling penting. Konsentrasi dibutuhkan untuk memahami, memperoleh dan mengembangkan ide-ide, dan memahami hubungan antara aspek-aspek pelajaran. Hal ini dibutuhkan ketika mahasiswa mendengarkan perkuliahan atau diskusi dikelas, membaca buku pelajaran, atau mengumpulkan bahan untuk

laporan penelitian. Hal yang penting yang membantu konsentrasi adalah berpikir kritis. Berpikir kritis cenderung menguji ide-ide, data, pernyataan-pernyataan, dan teori untuk melihat standar kebenaran, objektivitas kriteria validasi, atau bukti yang tersedia. Lebih lanjut, berpikir kritis dapat digunakan untuk menentukan validasi atau kebenaran mengenai pengetahuan sendiri, opini, kepercayaan, dan untuk mengetahui apakah sebenarnya kita mengerti pernyataan yang didengar atau dibaca. Jadi kerangka berpikir yang kritis merupakan alat yang penting dalam belajar yang efisien. Konsentrasi dan berpikir kritis merupakan contoh khusus dari belajar yang aktif, yang juga sangat diperlukan dalam efisiensi di bidang akademis. Banyak mahasiswa yang melakukan kesalahan fatal dalam belajar dengan hanya mendengarkan atau membaca secara pasif. Padahal belajar sendiri merupakan proses yang aktif, oleh karena itu, dalam kuliah atau belajar mahasiswa harus selalu secara aktif berpartisipasi dalam proses belajar. Belajar dengan cara seperti ini akan membuat mahasiswa menjadi lebih mudah untuk menghasilkan integrasi pengetahuan baru dengan pengetahuan yang sudah dikenal dan dapat di *recall*.

Mahasiswa harus belajar mengatur waktu secara efisien. Banyak mahasiswa yang gagal secara akademis karena tidak dapat menemukan waktu yang cukup untuk memenuhi tanggung jawabnya dalam bidang akademis. Pengaturan waktu berarti penyusunan waktu-waktu yang sedemikian rupa sehingga semua tugas dapat terlaksana. Merupakan hal yang sangat penting untuk mengatur waktu belajar dan rekreasi atau aktivitas lain sehingga tujuan dari belajar yang efektif dapat tercapai dengan sebaik-baiknya. Hal terpenting adalah pekerjaan atau tugas yang harus dikerjakan dapat terselesaikan.

Distribusi waktu yang efisien harus diiringi dengan kondisi belajar yang sesuai. Hal ini melibatkan faktor-faktor pencahayaan, temperatur, ventilasi, bebas dari gangguan, dan sebagainya. Usaha yang efisien selalu dipengaruhi oleh setting lingkungan dimana hal tersebut dilakukan. Terlalu sering mahasiswa gagal menyadari bahwa belajar yang efisien seperti juga halnya dengan pekerjaan yang lain, membutuhkan kondisi yang optimal.

Ini bukan hal yang mudah untuk memenuhi semua kriteria dan prinsip-prinsip tersebut di atas, tetapi pengalaman membuktikan secara

meyakinkan bahwa hanya ada sedikit kesempatan bagi mahasiswa untuk mencapai seluruh tingkat penyesuaian akademis apabila tidak memiliki atau dilengkapi dengan kemampuan tertentu.

Self efficacy bersifat spesifik dalam tugas dan situasi, artinya pada tugas dan situasi tertentu, individu memiliki *Self efficacy* yang tinggi sementara pada tugas yang lain belum tentu sama. Banyak penelitian yang sudah dilakukan untuk membuktikan keterkaitan antara *self efficacy* dengan penampilan akademis seseorang. Salah satunya adalah penelitian Parent & Larivee (1991) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi menggunakan energi pengaturan diri yang lebih efektif pada setiap tingkat kemampuannya. Hal ini berarti menunjukkan adanya usaha yang kuat dan kemampuan untuk mengatur waktu yang dimiliki oleh konsep Penyesuaian Akademis.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi telah terbukti akan menganggap tugas yang sukar sebagai tantangan (Bandura & Schunk, 1981 dan Bong, 1996), mengerahkan usaha secara maksimal untuk menyelesaikan tugas yang ada (salomon, 1984, Schunk, 1983; dalam Bong, 1996), memiliki ketahanan yang tinggi terhadap munculnya kesulitan dan hambatan dalam tugas (Bandura & Schunk, 1981; Schunk, 1982 dalam Bong, 1996). Jadi, mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi ketika dihadapkan pada tugas kuliah atau soal ujian yang sulit mereka menganggapnya sebagai suatu tantangan dan berusaha dengan maksimal untuk dapat menyelesaikannya. Mahasiswa tersebut tidak merasa takut apabila dirinya mengalami kegagalan dalam usahanya dan memiliki daya tahan yang cukup tinggi terhadap stress. Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Meece, Wigfield, & Eccles, 1990; Pintrich & De Groot, 1990 dalam Bong, 1996) menggunakan strategi belajar yang lebih efektif (Pintrich & De Groot, 1990 dalam Bong, 1996) dan pengaturan diri yang lebih baik (Zimmerman, Bandura, & Martinez-Ponz, 1992 dalam Bong, 1996).

Self efficacy juga mempertinggi daya ingatnya dengan mempertinggi daya tahan (Berry, 1996). Mahasiswa yang memiliki daya ingat yang lebih baik terhadap pengajaran yang diterimanya akan dapat mencapai tujuan akademis. Studi lain menunjukkan *self efficacy* yang tinggi mempengaruhi persistensi akademis

yang diperlukan untuk memelihara prestasi akademis yang tinggi. Prestasi akademis yang tinggi menunjukkan keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan yang diikutinya.

Semua hal di atas bisa terjadi karena mahasiswa yang percaya memiliki kemampuan mengerjakan tugas-tugas akademis akan menggunakan strategi kognitif dan metakognitif yang lebih baik daripada yang tidak percaya (Pintrich, 1991). Jadi mahasiswa yang percaya bahwa mereka dapat mencapai penyesuaian akademis akan berusaha menggunakan seluruh kemampuan yang ada untuk memenuhi keyakinan tersebut.

Konsep *self-efficacy* yang diungkapkan oleh Bandura (1997) mengatakan bahwa persyaratan untuk berhasil adalah mengkombinasikan kemampuan dan keyakinan dalam diri. Keyakinan disini melihat seberapa besarnya keyakinan yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan sesuatu yang dibutuhkan dengan sukses. Semakin besar keyakinan yang dimiliki, semakin besar kemungkinan hasil yang diinginkannya. Kemampuan merupakan perkiraan individu berdasarkan pengalaman keberhasilannya pada waktu lampau (*sence of must very*), semakin baik keberhasilan yang dicapai semakin baik pula perkiraan tersebut.

Self-efficacy akan mempengaruhi perilaku dalam beberapa cara. Mengacu pada Bandura (1997), *self-efficacy* mempengaruhi bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi dirinya dan bertindak laku. *Self-efficacy* juga mempengaruhi usaha yang akan dikeluarkan oleh seseorang, seberapa lama mereka akan bertahan ketika menghadapi hambatan dan seberapa ulet atau gigih mereka dalam menghadapi situasi yang tidak menguntungkan. Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin besar daya tahan yang dimiliki (Bandura,1997). *Self-efficacy* berpengaruh pada tingkah laku melalui proses-proses perantara yaitu proses kognitif, motivasional, afeksi, dan proses seleksi (Bandura,1997). Proses-proses berbeda tersebut merupakan suatu kesatuan yang saling beriringan sehingga menghasilkan pengaruh tertentu terhadap tingkah laku.

Self-efficacy mempengaruhi proses-proses kognitif dalam berbagai bentuk. Sebagian besar tingkah laku manusia diatur oleh pemikiran mengenai tujuan yang akan dicapai. Tujuan tersebut dipengaruhi oleh penilaian diri, kapabilitas atau kemampuan seseorang. *Self-*

efficacy dapat mempengaruhi sejauh mana tujuan yang dibuat oleh individu searah dengan tindakan yang diorganisasikan dalam pikiran. Semakin kuat keyakinan yang dimiliki maka semakin besar dia akan menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen tinggi untuk mencapainya. Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan dirinya ia akan menetapkan tujuan-tujuan yang diharapkannya. Usaha-usaha dalam kemampuan akademisnya seperti, menguasai pelajaran dengan cepat,dapat mengerjakan tugas kuliah, dan mengikuti ujian dengan baik.

Untuk memperoleh nilai secara maksimal, menerapkan pengetahuan, menguasai pelajaran dan kelulusan, mahasiswa harus belajar dengan sungguh-sungguh dengan mencari bahan literatur yang sesuai dengan mata kuliah yang akan dipelajari sebelum kuliah dan mengulang materi setelah kuliah, rajin membaca atau berdiskusi dengan temannya. Proses motivasi merupakan dorongan individu untuk bertindak, usaha dan ketekunan merupakan efek langsung dari kemampuan yang dimiliki seseorang.

Tingkat motivasi mempertahankan kemampuan dan tujuan serta keyakinan untuk berusaha. *Self-efficacy* yang tinggi dapat memotivasi dirinya semakin berusaha melatih tingkah laku untuk mengantisipasi keadaan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menetapkan tujuan hidup lebih tinggi dan tidak menyerah terhadap kegagalan. Kegagalan dianggap sebagai kurangnya usaha yang dilakukan. Oleh karena itu individu dapat bertahan lebih lama dalam menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindari dari semua tugas dan menyerah. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurangnya kemampuan yang dimiliki. (Bandura,1997). *Self-efficacy* dapat mempengaruhi derajat stress yang di khayati seseorang. Individu yang tidak yakin akan mengalami kecemasan yang tinggi dengan lingkungan yang mengancam dirinya, yang pada akhirnya ia tidak mampu mengikuti pelajaran dengan baik .

Mahasiswa yang gagal dalam menghadapi ujian hingga mendapatkan nilai akademis yang kurang baik serta gagal mengerjakan tugas biasanya mereka menganggap kegagalan tersebut sebagai ketidakmampuan. Kondisi ini menyebabkan individu lebih mudah mengalami stress dan depresi. Individu yang

memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuan dirinya ia mampu melakukan aktifitas mana yang terlebih dahulu harus dikerjakan, mereka dapat mengatur waktu dengan baik antara waktu bermain dengan belajar sehingga mereka akan melakukan kegiatan aktif dan terarah. Mahasiswa dapat menambah pengetahuannya melalui buku atau bertanya kepada yang lebih ahli, pencarian bahan pelajaran yang luas dan mendalam akan membantu dalam menambah pengetahuan.

Berdasarkan uraian diatas berarti mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan melakukan usaha yang lebih dan memiliki daya tahan terhadap permasalahan yang timbul. Usaha dan daya tahan ini membantu mahasiswa dalam penyesuaian akademis. Untuk dapat melakukan penyesuaian akademis mahasiswa harus memenuhi semua tuntutan akademis. Tuntutan akademis mahasiswa akan terpenuhi jika mahasiswa mau berusaha dan tidak cepat menyerah terhadap sesuatu masalah. Jadi, apabila seseorang mahasiswa percaya bahwa dapat melakukan penyesuaian akademis, maka ia akan berusaha menggunakan seluruh waktu dan kemampuan untuk memenuhi keyakinan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, diajukan hipotesis yang merupakan jawaban sementara dari pengujian masalah. Hipotesis penelitian ini adalah "Terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap penyesuaian akademis pada mahasiswa angkatan 2007- 2008 Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian akademis pada mahasiswa Psikologi angkatan 2007-2008. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu penelitian yang menggunakan instrument-instrument formal, terstandar, dan bersifat mengukur serta data hasil penelitian disajikan dalam bentuk angka-angka.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling*, karena subjek yang akan dijadikan sebagai populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2007-2008 yang terdaftar dan aktif me-

ngikuti proses perkuliahan sejumlah 188 orang. Pengambilan sampel pada angkatan 2007-2008 karena masa perkuliahannya lebih dari satu tahun, dimana perkiraan pada mahasiswa tersebut telah mengalami culture shock.. Sesuai dengan Arikunto (2006: 134) bahwa jika peneliti memiliki subjek kurang dari 100, diambil semua dan apabila subjek lebih dari 100 kita boleh mengambil 15 – 20 % atau 20-25% atau lebih dari jumlah subjek yang ada. Dengan jumlah populasi sebanyak 188 orang dan sampel yang akan diambil dalam penelitian penelitian ini adalah 25% dari seluruh kelas yang ada, maka jumlah keseluruhan sampel dari semua populasi adalah berjumlah 47 orang dari jumlah subjek yang ada.

Self efficacy akan diukur dengan "Kuesioner *Self efficacy*" yang disusun berdasarkan aspek *self efficacy* dari teori Bandura (1997). Sedangkan Penyesuaian akademis akan diukur dengan "Kuesioner penyesuaian akademis" yang disusun berdasarkan kriteria-kriteria penyesuaian akademis dari teori Schneiders (1964). Dalam penelitian ini data dianalisis dengan analisis regresi sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai F hitung sebesar 77.558 dengan tingkat signifikansi 0.000 (sangat signifikan). Oleh karena probabilitas (0.000) jauh lebih kecil dari 0,05, maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi kenakalan remaja. Dapat pula dikatakan bahwa *self efficacy* berperan terhadap penyesuaian akademik, sehingga hipotesis diterima. Selain itu diketahui pula bahwa nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,809 dan nilai R² (koefisien determinasi) sebesar 0,654, sehingga dapat diartikan bahwa 65,4 persen penyesuaian akademik mahasiswa dipengaruhi oleh *self efficacy*. Sedangkan sisanya 34,6 persen dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa *self efficacy* memberikan peran yang signifikan terhadap penyesuaian akademik. Berdasarkan hasil analisis regresi dengan metode *enter*, diperoleh F hitung sebesar 77.558

dengan tingkat signifikansi 0.000 (sangat signifikan). Oleh karena probabilitas (0.000) jauh lebih kecil dari 0,05. Dapat pula dikatakan bahwa *self efficacy* berperan terhadap penyesuaian akademik, sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima yaitu terdapat peran yang signifikan dari *self efficacy* terhadap penyesuaian akademik.

Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa *self efficacy* berperan secara signifikan terhadap penyesuaian akademik. Hasil tersebut juga memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Parent & Larivee (1991) yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi menggunakan energi pengaturan diri yang lebih efektif pada setiap tingkat kemampuannya. Hal ini berarti menunjukkan adanya usaha yang kuat dan kemampuan untuk mengatur waktu yang dimiliki dalam penyesuaian akademik.

Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi telah terbukti akan menganggap tugas yang sukar sebagai tantangan (Bandura & Schunk, 1981 dan Bong, 1996), mengerahkan usaha secara maksimal untuk menyelesaikan tugas yang ada (salomon, 1984, Schunk, 1983; dalam Bong, 1996), memiliki ketahanan yang tinggi terhadap munculnya kesulitan dan hambatan dalam tugas (Bandura & Schunk, 1981; Schunk, 1982 dalam Bong, 1996). Jadi, mahasiswa dengan *self efficacy* tinggi ketika dihadapkan pada tugas kuliah atau soal ujian yang sulit mereka menganggapnya sebagai suatu tantangan dan berusaha dengan maksimal untuk dapat menyelesaikannya. Mahasiswa tersebut tidak merasa takut apabila dirinya mengalami kegagalan dalam usahanya dan memiliki daya tahan yang cukup tinggi terhadap stress. Individu dengan *self efficacy* tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah (Meece, Wigfield, & Eccles, 1990; Pintrich & De Groot, 1990 dalam Bong, 1996) menggunakan strategi belajar yang lebih efektif (Pintrich & De Groot, 1990 dalam Bong, 1996) dan pengaturan diri yang lebih baik (Zimmerman, Bandura, & Martinez-Ponz, 1992 dalam Bong, 1996).

Self efficacy juga mempertinggi daya ingatnya dengan mempertinggi daya tahan (Berry, 1996). Mahasiswa yang memiliki daya ingat yang lebih baik terhadap pengajaran yang diterimanya akan dapat mencapai tujuan akademis. Studi lain menunjukkan *self efficacy* yang tinggi mempengaruhi persistensi akademis

yang diperlukan untuk memelihara prestasi akademis yang tinggi. Prestasi akademis yang tinggi menunjukkan keberhasilan mahasiswa dalam pendidikan yang diikutinya.

Semua hal tersebut bisa terjadi karena mahasiswa yang percaya memiliki kemampuan mengerjakan tugas-tugas akademis akan menggunakan strategi kognitif dan metakognitif yang lebih baik daripada yang tidak percaya (Pintrich, 1991). Jadi mahasiswa yang percaya bahwa mereka dapat mencapai penyesuaian akademis akan berusaha menggunakan seluruh kemampuan yang ada untuk memenuhi keyakinan tersebut.

Peran *self efficacy* terhadap penyesuaian akademik pada dasarnya sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Bandura (1997: 42), mengenai dimensi *self efficacy* yaitu:

Pada dimensi *Level*, bagi mahasiswa yang dapat menentukan tingkat kesulitan tugas yang mampu dilaksanakannya, mereka akan membuat target yang menantang, yakni dapat melakukan tugas atau tuntutan dengan baik meskipun tugas atau tuntutan tersebut dirasakan sulit. Ketika mahasiswa mampu menentukan target yang menantang, maka mereka akan memperoleh prestasi yang baik (*successful performance*) sehingga tingkat penyesuaian akademiknya juga semakin tinggi.

Berbagai target yang biasanya ditetapkan oleh mahasiswa yang memiliki tingkat penyesuaian akademik yang tinggi digunakan sebagai media pemuasan kebutuhan dan minat intelektual (*satisfaction of intellectual needs and interest*) yang berkaitan dengan pemuasan kebutuhan akan status, pengakuan, prestasi, persetujuan sosial dan rasa aman serta identifikasi ego.

Pada dimensi *Strength*, mahasiswa yang memiliki kekuatan dan keyakinan akan level yang dimilikinya akan menunjukkan konsistensi dalam mengerjakan tugasnya serta memiliki komitmen dalam mencapai target yang telah ditentukan sebelumnya. Usaha yang adekuat (*adequate effort*) tersebut ketika disesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki akan menghasilkan kemampuan dalam penyesuaian akademik yang tinggi.

Penyesuaian akademik yang tinggi tersebut ditandai juga dengan tingginya kemampuan mahasiswa dalam pencapaian tujuan-tujuan akademik (*achievement of academic goals*), yaitu penguasaan materi pelajaran, pengintegrasian bidang-bidang pengetahuan yang

berbeda, peningkatan kekuatan dan prestise intelektual, memiliki cukup persiapan untuk karir dan kelulusan.

Pada dimensi *Generality*, mahasiswa yang mampu menggeneralisasikan tugas-tugas dan pengalaman terdahulu dapat membantu tugas atau tuntutan yang dihadapinya pada saat ini; mampu menyikapi situasi yang berbeda dengan baik dan menjadikan pengalaman sebagai jalan menuju sukses. Berbagai kemampuan tersebut membuat mahasiswa memiliki tingkat perkembangan intelektual (*intellectual development*) yang tinggi. Tingkat perkembangan intelektual yang tinggi tersebut membuat mahasiswa dapat belajar untuk menggunakan dan memanfaatkan fakta, prinsip dan teori yang telah diketahui sebelumnya untuk memecahkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Misalnya untuk memilih prioritas tugas yang dikerjakan, pengaturan waktu, pemecahan masalah atau kesulitan berelasi, dan pemeliharaan kesehatan fisik.

Peran *self efficacy* terhadap penyesuaian akademik pada dasarnya sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Bandura (1997: 160), bahwa *self efficacy* mempengaruhi tingkah laku manusia melalui empat proses, yaitu:

Proses Kognitif: dimana individu biasanya menentukan tujuan pribadinya berdasarkan pengetahuan mereka mengenai kemampuan dirinya. Semakin kuat keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya maka semakin ia akan menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen tinggi untuk mencapainya. Individu ini akan mencari tantangan yang memungkinkan mereka untuk mengembangkan pengetahuan dan kompetensinya. Jika terjadi kegagalan, akan dijadikan sebagai pelajaran dan memetik hikmah dari pengalaman tersebut. Proses ini disebut sebagai *cognitive construction*. Selain itu, individu juga akanantisipasi jika ia menemui hambatan dalam proses mencapai tujuan tersebut. Berbeda dengan orang yang memiliki *self efficacy* yang rendah, yang lebih sering meragukan kemampuan dirinya, biasanya hanya melihat kegagalan dan mempersiapkan berbagai alasan karena ia tidak perlu bersusah payah mengejar tujuannya.

Proses Motivasional: dimana individu membentuk keyakinan tentang apa yang dapat dan tidak dapat mereka lakukan dan keyakinan ini akan mengarahkan mereka untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan keyakinan

tersebut. *Self efficacy* mempengaruhi motivasi melalui beberapa cara, yaitu dalam hal menentukan tujuan yang ingin dicapai individu, seberapa besar usaha yang harus dikeluarkannya, berapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan dan tingkat kelenturan individu dalam menghadapi kegagalan. Individu dengan *self efficacy* yang rendah setiap menghadapi hambatan akan mengurangi usahanya dan lebih cepat menyerah. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan meningkatkan usahanya ketika menghadapi hambatan ketika ia gagal dalam mencapai tujuan.

Proses afektif: yaitu keyakinan seseorang dalam kemampuan untuk mengatasi masalah berpengaruh terhadap seberapa banyak kondisi stress dan depresi yang mereka alami ketika menghadapi situasi sulit. Orang yang yakin bahwa ia mampu mengatasi situasi yang sulit tersebut tidak akan membiarkan pikiran-pikiran negatif menggangukannya dan tetap fokus pada hal yang ingin ia capai. Sementara orang yang merasa terancam oleh situasi tersebut dan merasa tidak mampu mengatasi akan mengalami kecemasan yang tinggi.

Proses Seleksi: yaitu individu cenderung menghindari kegiatan dan situasi yang menurutnya tidak dapat dihadapinya sehingga ia hanya akan memilih kegiatan dan situasi yang menurutnya dapat ia jalani. *Self efficacy* yang tinggi akan mengarahkan individu untuk memilih tindakan, aktivitas atau situasi yang menantang. Lebih jauh lagi, individu dengan *self efficacy* tinggi tidak hanya menyukai aktivitas yang sulit tetapi juga menunjukkan komitmen yang lebih tinggi dalam melakukan aktivitas tersebut.

Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi, berbagai tahap proses tersebut membuat mereka mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang ada. Keyakinan yang kuat akan kemampuan yang dimilikinya, kemampuan menentukan tujuan yang ingin dicapai, seberapa besar usaha yang harus dikeluarkannya, berapa lama individu akan bertahan dalam menghadapi hambatan, tingkat kelenturan individu dalam menghadapi kegagalan, keyakinan dalam kemampuan untuk mengatasi masalah akan membuat mahasiswa tersebut mampu menentukan tujuan yang menantang dan berkomitmen tinggi untuk menyesuaikan diri dalam mencapainya.

Bandura (1997) menyatakan peran *self efficacy* dalam kehidupan manusia menjadikan tingkat motivasi, keadaan afektif dan tingkah laku yang ditampilkan oleh seseorang lebih berdasarkan pada apa yang individu tersebut percayai daripada kenyataan yang sebenarnya. Oleh karena itu, bagaimana seseorang akan bertingkah laku dapat diprediksi dengan baik melalui keyakinan terhadap kemampuan yang sebenarnya mereka miliki untuk menyelesaikan suatu tugas. Hal ini menjelaskan mengapa tingkah laku seseorang terkadang berbeda dengan kemampuan yang dimilikinya dan mengapa tingkah laku yang ditampilkan oleh seseorang dengan orang lainnya sangat berbeda walaupun mereka memiliki pengetahuan dan kemampuan yang sama.

Self efficacy dapat menentukan seberapa banyak usaha seseorang yang akan dilakukan dalam pengerjaan suatu tugas, ketahanannya menghadapi situasi yang sulit. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang maka semakin besar usaha, kegigihan dan ketabahan yang dimiliki dalam menghadapi suatu tugas atau masalah.

Penilaian terhadap *self efficacy* yang berperan dalam tingkah laku manusia dapat juga dipengaruhi faktor-faktor lain, yaitu tidak adanya pendorong atau penyemangat dalam melakukan suatu tugas atau terdapat paksaan untuk melakukan suatu tugas. Hal-hal tersebut dapat membuat seseorang yang memiliki *self efficacy* tinggi dan kemampuan yang tinggi memilih untuk tidak menggunakan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi suatu tugas karena merasa kurang memiliki pendorong, kurang memiliki sumber-sumber yang penting atau karena mereka melihat hal tersebut sebagai bentuk paksaan dari lingkungan sosial.

Keyakinan akan kemampuan atau kapabilitas yang dimiliki oleh diri sendiri akan mempengaruhi tingkah laku dalam beberapa cara. Menurut Bandura, *self-efficacy* akan mempengaruhi bagaimana seseorang merasa, berfikir, memotivasi dirinya dan bertingkah laku. Keyakinan itu mempengaruhi pilihan yang akan dibuat oleh individu dan jenis atau cara yang dipilih untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Self efficacy* mempengaruhi proses motivasi dan pengaturan diri dengan beberapa cara. Harapan akan kemampuan personal mempengaruhi inisiasi dan ketekunan dalam melakukan sesuatu. Pada tingkat inisial, *self*

efficacy yang dimiliki berpengaruh terhadap pemilihan *setting* tingkah laku. Dengan kata lain, individu cenderung memilih situasi yang yakin dapat diatasi daripada situasi yang sifatnya mengancam kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut. Individu akan melibatkan dirinya pada tugas dimana ia merasa kompeten dan yakin. Individu lebih suka terlibat dalam aktivitas yang ia yakini tidak melebihi kemampuan yang ia miliki.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang peran *self efficacy* terhadap penyesuaian akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2007-2008 dapat ditarik simpulan bahwa *self efficacy* berperan secara signifikan terhadap penyesuaian akademik. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa dimensi *generality* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap variabel penyesuaian akademik bila dibandingkan dengan dimensi *level* dan *strength*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dengan memperhatikan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti mengajukan saran-saran agar dapat dijadikan bahan pertimbangan sebagai berikut:

Bagi fakultas, dikarenakan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan prediktor yang signifikan terhadap tinggi-rendahnya penyesuaian akademik mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung, maka diharapkan fakultas mengadakan kegiatan yang membangun mahasiswa untuk lebih memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, misalnya melalui training *self efficacy*, training motivasi atau kegiatan lain yang bermanfaat supaya potensi yang dimilikinya dapat dioptimalkan.

Bagi pembimbing akademik, dalam proses bimbingan diharapkan dapat memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai pentingnya *self efficacy*. Karena *self efficacy* terbukti secara signifikan berperan terhadap penyesuaian akademik, sehingga diharapkan mahasiswa memiliki prestasi akademik yang optimal pula

Dalam penelitian ini peneliti hanya mengambil sampel mahasiswa dari dua angkatan dan dalam satu fakultas yang sama. Untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif peneliti menyarankan untuk mengadakan penelitian dengan populasi yang lebih luas atau mencoba mengambil populasi dengan tingkat pendidikan yang berbeda. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya, peneliti memberikan saran untuk mencari variabel lain yang diduga memiliki peran yang lebih signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2007). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S.(2002). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Siegel, S (1997). *Statistik Nonparametrik untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta : Gramedia
- Sudjana, (1996). *Metoda Statistika edisi ke-6*. Bandung : Penertbit Tarsito
- Suryabrata, S. (1997). *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Rajawali Press
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Metedologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Cornelius Trihendari.(2007). *Kupas Tuntas Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Schneiders, A. Alexander, (1964). *Personal Adjusment and Mental Health*. New York : Holt, Rinert &Wingston
- Bandura, A, (1997). *Self-Efficacy The Exercises of Control*. New York : W.H Freeman and Company
- Pajares, F. (2002). *Self-efficacy Beliefs in Academic Contexts: An outline*. At: <http://des.emory.edu/mfp/efftalk.html>.
- Utsman, M. (2004).*Psikologi dalam Perspektif Hadist*. Jakarta : Pustaka Al Husna Baru
- Depag RI (1993). *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang : Al-Waah.
- Bandura, Albert, (1977). *Self-Efficacy: Toword a Unifying Theory of Behavior Change*. Psychological review.
- UIN Sunan Gunung Djati.(2009). *Pedoman Penelitian Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung : Sunan Gunung Djati Press.