

## HUBUNGAN KEYAKINAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA

Herny Misnita<sup>1\*)</sup>, Lahmuddin Lubis<sup>2</sup>, Azhar Azis<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

<sup>\*)</sup>E-mail : [analitika.jurnal.uma@gmail.com](mailto:analitika.jurnal.uma@gmail.com)

---

### Abstrak

Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui hubungan keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Program Studi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan yang berjumlah 61 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui penggunaan tiga skala psikologis yang disusun peneliti berdasarkan teori yang relevan, yaitu skala penyesuaian diri, skala dukungan sosial, dan skala keyakinan diri. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda. Hasil analisa data penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri, demikian pula antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Selain itu, diketahui pula adanya hubungan positif antara keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan.

*Kata Kunci* :keyakinan diri, dukungan sosial, penyesuaian diri

### Abstract

This quantitative research aimed to determine the relationship of self-efficacy and social support with self-adjustment of the students of the Health Sciences College, Widya Husada Medan. The population was all the first-year students of the Diploma Program of Midwifery at the Health Sciences College, Widya Husada Medan which consisted of 61 people. The research sample selection is done by using the total sampling technique. The research data were collected through the used of three psychological scales which were constructed by relevant theories. The scales were the self-adjustment scale, the social support scale, and the self-efficacy scale. The data were analyzed by the multiple regression analysis technique. The results of data analysis showed that there was a positive relationship between self-efficacy with self-adjustment, as well as between the social support and self-adjustment. In addition, it was also found that there was a positive relationship between self-efficacy and social support with the self-adjustment to the students of the Health Sciences College, Widya Husada Medan.

*Keywords* : self-efficacy, social support, self-adjustment

---

### PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk dinamis yang terus mengalami perkembangan hampir dalam setiap kali manusia memasuki lingkungan baru, manusia membutuhkan fase beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Memasuki lingkungan baru menuntut adanya perubahan-perubahan, salah satunya adalah perubahan menjadi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa baru

tidak hanya berarti mahasiswa tahun pertama tetapi juga orang baru atau pemula yang masuk ke perguruan tinggi tersebut (Santrock, 2007).

Menurut kamus Oxford (Hornby,1995) mahasiswa baru adalah mahasiswa pada masa tahun pertama di Universitas. Mahasiswa tahun pertama umumnya berusia antara 17 sampai 20 tahun. Rentang usia tersebut menurut Sarwono (2001) masih

termasuk kategori remaja. Selanjutnya, Hurlock (1997) menambahkan bahwa remaja pada masa tersebut melakukan tugas-tugas perkembangannya, salah satu diantara tugas perkembangan tersebut adalah melakukan penyesuaian diri. Mahasiswa tahun pertama yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru tersebut akan mengalami berbagai masalah, termasuk dalam membina hubungan dengan orang lain yang ada di sekitarnya. Selanjutnya penelitian Voitekane (Nofrianda, 2012), terhadap 607 mahasiswa tahun pertama Universitas Latvia didapat hasil bahwa 52,6 % mahasiswa mengalami kesulitan dalam membentuk hubungan baru.

Dalam membina hubungan baru, penyesuaian diri sangat penting dan dibutuhkan oleh mahasiswa tahun pertama. Hal ini dikarenakan penyesuaian diri itu adalah proses yang meliputi respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, frustrasi, dan konflik-konflik, agar terdapat keselarasan antara tuntutan dari dalam dirinya dengan tuntutan atau harapan dari lingkungan di tempat ia tinggal ( Schneiders, dalam Agustiani, 2006). Menurut Ting dan Tooney (Saputra dkk, 2012), proses ini umum terjadi ketika seseorang beralih dari keadaan dimana ia sudah terbiasa (*familiar setting*) ke keadaan pendatang baru yang masuk ke dalam lingkungan akademis baru pasti akan mengalami *culture shock* karena budaya yang berbeda seperti cara belajar, cara berkomunikasi atau cara penggunaan bahasa yang selalu menjadi masalah bagi mereka.

Selanjutnya menurut Drajat (Nurlela, 2012), manifestasi seseorang (remaja) yang kurang dapat menyesuaikan diri dapat terlihat seperti gelisah, tidak tenang mendengarkan pelajaran, jarang bergaul dengan teman sebayanya, bahkan mungkin pula ia akan berusaha menjauhkan diri dari pergaulan; di lingkungan sekolah terlihat bodoh, pemalas, tidak mau tunduk pada peraturan sekolah dan suka mengganggu teman-temannya. Sehubungan dengan hal ini, Mutadin (2002) menambahkan bahwa keberhasilan penyesuaian diri ditandai

dengan tidak adanya rasa benci, lari dari kenyataan dan tanggung jawab, kecewa, atau tidak percaya pada kondisi yang dialaminya. Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian diri ditandai dengan guncangan emosi, kecemasan, ketidakpuasan, dan keluhan terhadap nasib yang disebabkan oleh kesenjangan antara individu dengan tuntutan lingkungannya.

Dalam hubungannya dengan lingkungan sekolah, Nofrianda (2012) menyatakan bahwa sistem yang diterapkan dalam sekolah di Indonesia baik sekolah dasar, sekolah menengah pertama ataupun sekolah menengah atas masih sangat kaku dan tidak memberikan kebebasan kepada siswa untuk menentukan sendiri hal-hal yang berkaitan dengan studinya sesuai dengan minat dan bakatnya masing-masing. Segalanya diatur melalui peraturan sekolah baik peraturan yang dikeluarkan oleh dinas pendidikan maupun oleh sekolah yang bersangkutan. Akibatnya adalah siswa menjadi kurang mandiri dan kesulitan untuk mengambil tanggung jawab pribadi karena tidak terbiasa untuk menentukan dan mengambil keputusan yang berkaitan dengan studinya maupun dalam hal penyesuaian diri ketika memasuki system yang baru seperti perguruan tinggi.

Keadaan yang diuraikan di atas berbeda dengan sistem perguruan tinggi yang lebih fleksibel. Walaupun sistem dan peraturan di perguruan tinggi lebih jelas dan detail, tetapi mahasiswa lebih diberi kebebasan untuk menentukan hal-hal yang berkaitan dengan studinya. Perbedaan yang mencolok antara kultural sekolah menengah atas dengan perguruan tinggi menuntut individu yang bersangkutan untuk dapat menyesuaikan diri secara adekuat.

Berdasarkan survey yang dilakukan oleh UCLA terhadap lebih dari 300.000 mahasiswa tingkat satu di lebih dari 500 kampus dan universitas, ditemukan bahwa saat ini terdapat lebih banyak mahasiswa tingkat satu yang mengalami stress dan depresi (Santrock, 2007). Mahasiswa baru mengalami tekanan dikarenakan mahasiswa tersebut merasa harus mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik (Wijaya, 2012).

Schneiders (Agustiani, 2006) menjelaskan bahwa lingkungan dianggap dapat menciptakan penyesuaian diri yang cukup sehat bagi anak jika anak dibesarkan dalam keluarga yang memberikan cinta, respek, toleransi dan kehangatan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa lingkungan tempat individu belajar merupakan lingkungan kedua setelah lingkungan keluarga untuk membentuk individu.

Dari hasil survey yang telah dilakukan oleh Wijaya (2012) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar didapatkan hasil bahwa mahasiswa tersebut merasa tidak yakin dapat mengerjakan tugas-tugasnya dengan baik karena terlalu banyak tugas yang menumpuk. Selain itu, mahasiswa juga merasa tidak yakin dapat memperoleh informasi tambahan yang memadai dari luar kelas. Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri mahasiswa diperkuat oleh pendapat Klasen (2004) bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Pendapat Klasen didukung oleh hasil penelitian Wijaya (2012) yang menyatakan bahwa ada korelasi antara efikasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan.

Selanjutnya Bandura (1997) menambahkan bahwa seseorang dengan tingkat kecakapan diri yang tinggi yakin bahwa mereka dapat menguasai materi akademis dan mengatur pembelajaran mereka sendiri, memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mencoba berprestasi dan lebih cenderung sukses ketimbang mereka yang tidak yakin dengan kemampuannya sendiri. Seseorang yang dapat mengatur pembelajarannya sendiri dapat menentukan target yang menantang dan menggunakan strategi yang tepat untuk mencapainya. Mereka berusaha keras, bertahan dalam kesulitan, dan mencari bantuan jika diperlukan. Siswa yang tidak yakin akan kemampuan mereka untuk sukses cenderung menjadi frustrasi dan tertekan perasaan yang membuat kesuksesan semakin sulit tercapai.

Penelitian di SMK Sukamandi Kabupaten Subang tahun 2010 mengindikasikan adanya ketidakmampuan siswa dalam menyesuaikan diri di sekolah, diantaranya terdapat siswa yang datang terlambat, berbicara kurang sopan dan kasar terhadap teman dan guru, duduk-duduk di tepi jalan pada saat jam sekolah, merokok di lingkungan sekolah, tidak menggunakan seragam lengkap dan lain sebagainya. Selanjutnya, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di sekolah tersebut didapatkan informasi bahwa siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan sekolah, cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah, begitu pula sebaliknya (Wijaya, 2012).

Jika seorang remaja tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik maka stress yang dialami semakin bertambah besar sehingga pencapaian keberhasilan di masa yang akan datang juga sulit tercapai. Sesuai dengan pendapat Sullivan dan Sullivan (Santrock, 2007), sebagian besar individu mengalami perubahan besar yang terjadi dari sekolah menengah kemudian memasuki perguruan tinggi adalah berkurangnya kontak dengan orangtua. Padahal orangtua berperan penting terhadap keberhasilan remaja di sekolah dan rutinitas keluarga berkaitan secara positif dengan prestasi remaja di sekolah.

Schneiders (Agustiani, 2006) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu yang memiliki respon seperti kematangan, berdayaguna, kepuasan dan sehat. Berdayaguna disini diartikan bahwa individu dapat membawa hasil tanpa terlalu banyak mengeluarkan energi, tidak banyak kehilangan waktu atau banyak mengalami kegagalan. Sedangkan sehat disini berarti individu dapat mengeluarkan respon penyesuaian yang sesuai dengan situasi dan keadaan.

Upaya untuk menghindari kegagalan individu tentulah tidak lepas dari peran atau dukungan sosial dari keluarga. Thomas dan Rollins (Lestari, 2013) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai interaksi yang dikembangkan oleh keluarga yang dicirikan oleh kehangatan, persetujuan dan berbagai perasaan positif terhadap anak. Menurut

Lestari (2013), dukungan sosial terbukti berdampak positif dalam pencapaian prestasi. Keluarga sebagai suatu sistem sosial mempunyai fungsi-fungsi yang dapat menjadi sumber dukungan utama bagi individu dan pada saat seorang individu mempunyai teman dan dukungan dari orang-orang terdekat maka keyakinan akan kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diterimanya semakin baik. Pernyataan dari Wong didukung oleh hasil penelitian dari Muslihah (2011) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa di lingkungan sekolah dengan prestasi akademik. Individu yang mendapatkan dukungan dari keluarga akan lebih mudah dalam penyesuaian diri sehingga individu tersebut lebih terpacu dalam meraih prestasi yang lebih baik, dan tugas-tugas yang diterimanya dapat diselesaikan dengan baik pula. Prestasi yang baik tentu dibarengi dengan keyakinan diri yang tinggi.

Berdasarkan survey awal peneliti di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan untuk data tahun akademik 2014-2015 ditemukan beberapa masalah pada mahasiswa tahun pertama dalam hal penyesuaian diri. Masalah tersebut diantaranya adalah terlambat masuk kelas, tidak memakai pakaian seragam dengan lengkap, terlambat mengumpulkan tugas, terlambat mengikuti simulasi di laboratorium, bahkan masih ada mahasiswa yang sering tidak mengikuti perkuliahan.

Kondisi di atas sesuai dengan pendapat Davidoff (dalam Mu'tadin, 2002) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dengan lingkungannya. Namun apakah kondisi yang terjadi pada tahun sebelumnya sama dengan kondisi yang terjadi pada saat sekarang karena pada tahun akademik 2014 – 2015, kurikulum Prodi D-III Kebidanan sudah mengalami perubahan yaitu kurikulum berbasis kompetensi. Kondisi seperti di atas menimbulkan keinginan peneliti untuk menggali lebih jauh tentang masalah penyesuaian diri dalam kaitannya dengan keyakinan diri dan dukungan sosial di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan, dengan subjek penelitian

mahasiswa tahun pertama pada tahun akademik 2014 - 2015.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal yang diolah dengan metode statistika. Penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua buah atau lebih variabel penelitian. Variabel dalam penelitian ini adalah keyakinan diri, dukungan sosial, dan penyesuaian diri.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tahun pertama Prodi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan yang berjumlah 61 orang. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Data penelitian dikumpulkan melalui penggunaan tiga skala psikologis yang disusun peneliti berdasarkan teori yang relevan. Setiap aitem dalam skala menyediakan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Pada butir *favourable*, nilai lima diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS) dan nilai satu untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Sementara itu, untuk butir *unfavourable*, nilai satu diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS) dan nilai lima untuk jawaban sangat tidak setuju (STS). Adapun rincian dari ketiga skala psikologis yang digunakan sebagai instrumen pengukuran adalah sebagai berikut :

1. Skala penyesuaian diri : dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yaitu kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan yang rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistis dan objektif. Setelah melalui uji coba, skala terdiri dari 26 aitem yang sah dengan harga kritik  $r_{ix} \geq 0,389$  sampai dengan  $r_{ix} = 0,671$  dan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,744.

2. Skala dukungan sosial : disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino (2006), yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Setelah melalui uji coba, skala terdiri dari 27 aitem yang sah dengan harga kritik rix  $\geq 0,374$  sampai dengan rix = 0,692 dan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,745.
3. Skala keyakinan diri : disusun berdasarkan aspek-aspek keyakinan diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang terdiri dari level, generalisasi, dan kekuatan. Setelah melalui uji coba, skala terdiri dari 28 aitem yang sah dengan harga kritik rix  $\geq 0,371$  sampai dengan rix = 0,692 dan koefisien reliabilitas *alpha* sebesar 0,744.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana hubungan keyakinan diri, dukungan sosial, dan penyesuaian diri mahasiswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi berganda karena pada penelitian ini terdapat dua variabel bebas yaitu keyakinan diri dan dukungan sosial.

### HASIL PENELITIAN

Untuk mengetahui kategori dari keyakinan diri, dukungan sosial, dan penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama Prodi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan, dilakukan perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik berdasarkan data skor yang ada.

Tabel 1. Perbandingan Antara Mean Hipotetik dengan Mean Rata-rata Empirik

Variabel	SD	Mean Hipotetik	Mean Hipotetik	Keterangan Kategori
Keyakinan diri	5,925	84	116,92	Sangat Tinggi
Dukungan sosial	5,458	81	114,54	Sangat Tinggi
Penyesuaian diri	5,397	78	109,80	Sangat Tinggi

Berdasarkan perbandingan nilai mean hipotetik dan mean empirik maka diketahui bahwa mahasiswa STIKes Widya Husada Medan memiliki keyakinan diri yang tergolong sangat tinggi, dukungan sosial

yang sangat tinggi, dan penyesuaian diri yang juga tergolong sangat tinggi.

Untuk melihat seberapa besar hubungan variable keyakinan diridan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa STIKes Widya Husada, penggunaan analisis regresi akan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel yang dapat digambarkan dalam persamaan garis regresi sesuai dengan tabel 2.

Tabel 2. Koefisien Persamaan Garis Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Unstandardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.error			
Constant	31,789	13,866	-	2,293	0,026
Self-efficacy	0,243	0,105	0,266	2,319	0,024
Dukungan Sosial	0,433	0,114	0,438	3,814	0,000

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat nilai konstanta dan variabel keyakinan diri yang dapat memprediksi variasi yang terjadi pada variabel penyesuaian diri melalui persamaan garis regresi. Persamaan regresi yang dapat dibuat adalah  $Y = a + b \cdot x_1 + b \cdot x_2$ . Persamaan ini bermakna bahwa variabel penyesuaian diri (Y) rata-rata akan berubah sebesar 31,789 untuk 0,243 unit perubahan yang terjadi pada variabel keyakinan diri (X1) dan akan berubah sebesar 0,433 untuk setiap unit perubahan yang terjadi variabel dukungan sosial (X2).

Ada tiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri, terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri, dan terdapat hubungan positif antara keyakinan diridan dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Ketiga hipotesis tersebut dapat dibuktikan dalam penelitian ini dengan hasil yang dapat dilihat pada tabel 3 berikut :  
Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Data

Variabel	F	R	R <sup>2</sup>	P
X1-Y	14,280	0,441	0,195	0,000
X2-Y	24,879	0,545	0,297	0,000
X1X2-Y	16,052	0,597	0,356	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri ( $r = 0,441$  dan  $p = 0,000$ ), ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri ( $r = 0,545$  dan  $p = 0,000$ ), serta ada hubungan positif antara keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri ( $r = 0,597$  dengan  $p = 0,000$ ). Selain itu, diketahui pula bahwa keyakinan diri memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 19,5% ; dukungan sosial memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 29,7% ; dan secara bersama-sama keyakinan diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 35,6%.

### **DISKUSI**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan, diperoleh hasil yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wijaya (2012) yang menemukan terdapat hubungan positif antara keyakinan diri dengan penyesuaian diri. Selanjutnya, Klasen (2004) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai mahasiswa di perguruan tinggi. Teori tersebut didukung oleh Bandura (1997) yang menyatakan bahwa keyakinan diri yang kuat tentang kemampuan dan kompetensi akan membantu seorang individu untuk beradaptasi.

Asumsi peneliti bahwa penyesuaian diri akan berhasil dilakukan jika individu tersebut mempunyai keyakinan yang kuat untuk melakukan suatu tindakan sehingga seberat apapun tugas yang diberikan akan dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Selanjutnya teori yang disampaikan oleh Bandura bahwa seberapa besar beban yang diterimanya namun jika individu tersebut mengerjakan dengan penuh kesungguhan maka akan menentukan keberhasilannya kelak. Keyakinan diri dapat dilihat dari prestasi akademik yang dicapai mahasiswa setiap semester, pengalaman yang diperolehnya

selama ini, kemampuan dalam bidang akademik, persuasi verbal dan kondisi fisiologis yang mendukung dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan kepadanya. Dengan keyakinan yang kuat akan lebih mempermudah dirinya dalam menyelesaikan semua tugas tersebut dan juga hambatan-hambatan yang dihadapi lebih mudah untuk diatasi.

Mahasiswa yang mempunyai keyakinan yang tinggi akan lebih gigih dalam menghadapi setiap tugas yang dibebankan kepadanya dengan lebih baik, dengan suasana hati yang gembira tidak banyak mengeluh. Jika ada kendala-kendala yang dihadapinya maka mahasiswa tersebut akan menanggapinya secara positif, artinya kegagalan yang dialaminya dikarenakan kurang maksimalnya dalam belajar sehingga wajar kalau hasilnya kurang memuaskan. Usaha-usaha yang dilakukan didasarkan atas unsur kepercayaan yang tinggi pada dirinya sehingga persepsi yang muncul pada mahasiswa tersebut bahwa kerja keras yang dilakukan tentu akan membuahkan hasil yang baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif atau signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Kontribusi dukungan sosial terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 29,7%. Hasil penelitian yang diperoleh peneliti tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya (2012) yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial secara tersendiri tidak berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di atas sejalan dengan teori Schneiders (Agustiani, 2006) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang mendukung penyesuaian diri adalah dukungan sosial yang diterima individu dari lingkungan sekolahnya. Schneiders (Agustiani, 2006) selanjutnya mengemukakan bahwa suatu hubungan akan berhasil apabila lingkungan sosial aktif memberikan satu rangsangan atau motivasi, usaha individu akan aktif pula untuk berpartisipasi secara dinamis dalam menjalin interaksi antara individu dengan lingkungan sosialnya.

Temuan lain dari penelitian ini adalah bahwa hubungan antar variabel-variabel independen dan dependen berkorelasi kuat atau signifikan. Keyakinan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama memberi sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 35,6%. Sedangkan 64,4 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dapat dijelaskan dalam persamaan regresi tersebut (residual). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Wijaya (2012) yang menemukan bahwa efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berhubungan dengan penyesuaian diri mahasiswa pada perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian dari Mahmudi (2014), secara bersama-sama terdapat hubungan positif antara keyakinan diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Asumsi peneliti bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi dan didukung oleh lingkungan sosial yang tinggi maka individu tersebut mampu menghadapi segala tugas, persoalan ataupun aktivitas lainnya dengan penuh semangat dan motivasi yang tinggi serta tidak mudah menyerah, bahkan dapat dengan cermat mengelola hambatan yang dihadapinya menjadi suatu peluang. yang dikerjakan akan memberikan hasil seperti yang diharapkan. Di samping itu, menurut Wijaya (2012), dukungan sosial yang tinggi akan dapat meningkatkan penyesuaian diri secara keseluruhan. Pendapat ini didukung dengan penelitian Poyrazli (2002) bahwa keyakinan diri dan penyesuaian diri mempunyai hubungan yang positif.

### KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan diri dan penyesuaian diri, terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri, dan secara bersama-sama terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa.

Hubungan antara variabel keyakinan diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa telah dibuktikan melalui penelitian-penelitian beberapa ahli. Semakin tinggi skor keyakinan diri dan dukungan sosial orangtua, maka semakin

tinggi pula skor penyesuaian diri mahasiswa dalam belajar. Begitu pula keyakinan diri pada mahasiswa secara tersendiri juga memberikan pengaruh terhadap penyesuaian dirinya dalam belajar, sehingga bagi mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan diri yang tinggi akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa tersebut.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Endriati. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Editama.
- Bandura, Albert. (1997). *Self -Efficacy*. New York : W H. Freeman and Company.
- Hurlock, Elizabeth. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Lestari, Sri. (2013). *Psikologi Keluarga*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Mahmudi, M. H. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri dalam Belajar. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.3. No.02 : 183-194. Surabaya : Universitas 17 Agustus 1945.
- Muslihah, Sri. (2011). *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*.
- Mu'tadin. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta. Erlangga
- Nofriana Rion, 2012. *Studi Fenomenologi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru (Freshmen) Fakultas Psikologi UIN Riau*.
- Nurlela. (2012). *Hubungan Antara Perilaku Over Protective Orangtua dengan Penyesuaian Diri Remaja di MTs Wathoniyah Gintung Lor Kecamatan Gintung Lor Kabupaten Indramayu. Cirebon* : 141.
- Hornby, Jonathan. (1995). *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*. A.S
- Saputra, dkk. (2012). *Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Ilmu Komunikasi di Lingkungan*

- Universitas*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Santrock Jhon W. (2007). *Remaja*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E.P. (2006). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions*. Fifth ed. USA : John Wiley & Sons.
- Sarwono S.Wirawan. (2001). *Psikologi Remaja*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Schneiders, A.A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Wijaya, Rasman Sastra. (2012). *Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert Pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD)*. <<http://ahmansastrawijaya.blogspot.com/2011/07/Perbandingan-penyediaan-diri-mahasiswa->html>. Diakses pada tanggal 15 Januari 2015.