

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY*, PENYESUAIAN DIRI DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Obed Agung Nugroho

FKIP Universitas Widya Mandala Madiun

ABSTRACT

The research aimed to examine the correlation between Self-adjustment, Self-efficacy and the Academic achievement. The samples take over using Total Sampling Technique. The Samples of the reseach were college students of the Guidance and Counseling Department of Satya Wacana Christian University. The data were collected by the use of The Bell Adjustment Inventory for Self-adjustment and Self-efficacy Scale composed on the basis of Bandura Self-efficacy theory. Academic Achievement was collected using academic report of GPA (Grade Point Average).

The data of this reseach were analyzed using Spearman Analysis that processed by SPSS (Statistical Product and Service Solutions) Release 11.5 For Windows Computer Program. The data analysis showed that : (1). There was positive and significant correlation between the self-efficacy and academic achievement ($\rho = 0,400^$, $p = 0,026$). (2). There was not positive and significant correlation between self-adjustment at home and academic achievement ($\rho = -0,059$, $p = 0,754$). (3). There was not positive and significant correlation between healthy self-adjustment and academic achievement ($\rho = -0,094$ dan $p = 0,616$). (4). There was not positive and significant correlation between social self-adjustment and academic achievement ($\rho = -0,157$, $p = 0,400$). (5) There was not positive and significant correlation between emotional self-adjustment and academic achievement ($\rho = -0,280$, $p = 0,127$).*

Key words : *Self-efficacy, Self-adjustment, Academic achievement*

A. Pendahuluan

1. Latar Belakang

Dewasa ini masyarakat mengalami perubahan yang disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kemajuan teknologi, akulturasi kebudayaan, peperangan, perubahan norma, nilai, tradisi dan kebiasaan. Orang-orang, khususnya mahasiswa, menjadi gelisah oleh karena perubahan ini. Berbagai perubahan itu berakibat meningkatnya 'demand' dan 'expectations' yang harus dipenuhi oleh mereka (Siswoharjono, 1983).

Bimbingan dan Konseling bertujuan memberi pertolongan kepada individu yang ditolong agar ia mencapai/memiliki

kehidupan yang layak dan bahagia di dalam masyarakat. Berdasarkan bidang masalah layanan oleh Bimbingan dan Konseling Siswoharjono (1983) membagi persoalan-persoalan dalam beberapa kelompok, yaitu; (1). Persoalan personal/pribadi yang bersifat emosional atau psikologis, (2). Persoalan edukatif, yaitu persoalan yang dihadapi dalam studi, seperti cara belajar, dan ketidakberhasilan dalam studi, (3). segi sosial atau pergaulan tentang penyesuaian dan permasalahan dalam menghadapi lingkungan sosial, dan (4). segi vokasional, atau pemilihan, penyesuaian, atau pembinaan jabatan. Mahasiswa

diduga juga mengalami beberapa masalah di atas. Termasuk halnya dalam proses belajar, mahasiswa mengalami banyak permasalahan dari dalam dan luar diri mereka yang menghambatnya mencapai prestasi yang baik.

Mengenai *Self-Efficacy*, Bandura (1994) mendefinisikan sebagai pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkannya tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang diinginkan. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan.

Mahasiswa yang mempunyai *Self-Efficacy* yang tinggi tentunya akan mempunyai prestasi akademik yang tinggi pula. Penelitian Warsito (2004) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kausal positif signifikan antara *Self-Efficacy* dengan Prestasi Akademik. Hasil selanjutnya juga menemukan bahwa *Self-Efficacy* berhubungan kausal baik secara langsung maupun secara tak langsung dengan prestasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan kausal langsung lebih kuat daripada tak langsung, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik lebih dipengaruhi secara langsung oleh *Self-Efficacy*. Namun di pihak lain, Powers (dalam Tahalele 2005) dan Vancouver, dkk (dalam Tahalele, 2005) menemukan adanya hubungan yang negatif antara *Self-Efficacy* dan Prestasi Akademik seseorang, yang sangat berbeda dengan hasil penelitian Warsito (2004) di atas, perbedaan ini menarik untuk diteliti lebih lanjut untuk melihat

hubungan antara *Self-Efficacy* dengan prestasi akademik.

Di sisi lain ada permasalahan yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademik mahasiswa yaitu penyesuaian diri. Lazarus (1963) mengatakan bahwa penyesuaian berasal dari kata "*to adjust*". Kata ini berarti untuk membuat sesuai/cocok, beradaptasi, atau mengakomodasi. Lazarus (1963) juga menyatakan bahwa penyesuaian terdiri dari proses bagaimana individu mengatur berbagai "*demands*" atau permintaan. Permintaan yang dimaksud yaitu dapat bersumber dari eksternal atau dari internal diri mahasiswa, dan bahkan bisa pula dapat terjadi konflik antar permintaan. Mahasiswa atau pelajar yang dapat menyesuaikan diri dengan permintaan lingkungannya diharapkan tidak mengalami permasalahan penyesuaian diri sehingga dalam proses pencapaian prestasi akademik akan berjalan dengan baik.

Dari kajian penelitian Mehrota (dalam Prayitno, 2005) menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar. Tetapi ada pula hasil yang menyatakan tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar. Rajput (dalam Prayitno, 2005), menyatakan tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar.

Berdasarkan hasil penelitian yang berbeda, serta hasil studi pendahuluan mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW yang telah dijelaskan di atas, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara *Self-Efficacy*, Penyesuaian Diri dan Prestasi Akademik

2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini, dapat dirumuskan dalam pertanyaan :

1. Adakah hubungan yang positif signifikan antara *self-Efficacy* dengan prestasi akademik mahasiswa?
2. Adakah hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri di rumah dengan prestasi akademik mahasiswa?
3. Adakah hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa?
4. Adakah hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan prestasi akademik mahasiswa?
5. Adakah hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri emosional dan prestasi akademik mahasiswa?

3. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai oleh penulis adalah, untuk :

1. Mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi akademik mahasiswa.
2. Mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif signifikan antara Penyesuaian Diri di rumah dan Prestasi Akademik mahasiswa.
3. Mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif signifikan antara Penyesuaian Diri dengan kesehatan dan Prestasi Akademik mahasiswa.
4. Mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif signifikan antara Penyesuaian Diri dengan lingkungan sosial dan Prestasi Akademik mahasiswa.

5. Mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang positif signifikan antara Penyesuaian Diri emosional dan Prestasi Akademik mahasiswa.

4. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis diharapkan memberikan manfaat kepada pembaca ataupun pihak yang terkait, yaitu :

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat memberikan manfaat terhadap kajian keilmuan dan pengembangan Psikologi dalam Bimbingan dan Konseling yang terkait dengan bidang pembahasan *self-efficacy*, penyesuaian diri, dan pencapaian prestasi akademik.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan hasil yang dapat menjadi dasar bagi pihak-pihak yang bertanggung jawab untuk mengembangkan dan mengatasi permasalahan mahasiswa dan upaya pengembangan mahasiswa yang berkenaan dengan pencapaian prestasi akademik, *self-efficacy* dan penyesuaian diri mahasiswa.

B. Landasan Teori

1. *Self-Efficacy*

Self-Efficacy pertama dimunculkan oleh Bandura, yang khususnya menekankan peranan penting pengharapan yang dimiliki seseorang tentang akibat-akibat perbuatannya. Bandura memakai istilah kemujaraban diri (*self-efficacy*) dan ketidak mujaraban diri untuk menggambarkan keadaan seseorang melihat dirinya sanggup atau tidak sanggup mengatasi hal-hal yang dihadapinya. *Self-efficacy* atau juga disebut kemujaraban diri mencakup harapan bahwa seseorang akan menimbulkan hasil-hasil yang diinginkannya dan dihasratkan. Sebaliknya ketidak mujaraban

diri mencakup harapan-harapan yang berlawanan, sehingga membawa perasaan kuatir dan penghindaran situasi yang sulit dan mengancam. Bandura percaya bahwa persepsi-persepsi *Self-Efficacy* menentukan apakah orang yang tahu apa yang harus dijalankannya. Bertindak atas dasar pengharapan itu, maka persepsi-persepsi ketidakmujaraban diri membantu menjelaskan mengapa orang sering tidak berkela-kuan secara optimal, meskipun mereka tahu betul apa yang harus mereka kerjakan.

Bandura (1994) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai pertimbangan seseorang akan kemampuannya untuk mengorganisasikan dan menampilkan tindakan yang diperlukan dalam mencapai kinerja yang diinginkan. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan. Keyakinan yang kuat akan kemampuan diri menyebabkan seseorang terus berusaha sampai tujuannya tercapai. Namun, apabila keyakinan akan kemampuan diri tidak kuat, seseorang cenderung akan mengurangi usahanya bila menemui masalah. Tingkat *self-efficacy* individu juga berpengaruh terhadap stres serta depresi yang dapat menguatkan situasi tertentu sebagaimana tingkat motivasi yang tentu juga mempengaruhi pencapaian prestasinya. Bandura (dalam Warsito, 2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan menghindari semua tugas dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Mereka menganggap kegagalan sebagai kurang-

nya kemampuan yang ada. Dalam kaitannya dengan keyakinan akan kemampuan ini, orang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi tantangan sebaliknya orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan mengurangi usaha mereka untuk bekerja dalam situasi yang sulit.

Berdasarkan teori *self-efficacy* dari Bandura (dalam Sudrajat, 2004) menyebutkan keyakinan *efficacy* turut berkembang sepanjang hayat serta mengintegrasikan informasi dari lima sumber utama, sumber-sumber tersebut yaitu Pengalaman keberhasilan (*Mastery Experiences / Performance Experiences*), Pengalaman perumpamaan (*Vicarious Experiences*), Pengalaman Imajinasi (*Imaginal Experiences*), Persuasi Verbal (*Verbal / Social Persuasion*), Kondisi Fisiologis dan emosi (*Physiological and Emotional State*).

Bandura (dalam Tahalele, 2005) mengatakan bahwa dimensi-dimensi dalam *self-efficacy* sebagai berikut ; (a). Besar pengharapan merupakan besarnya harapan terhadap kemungkinan hasil dari suatu perilaku, yaitu suatu perkiraan bahwa perilaku atau tindakan tertentu menyebabkan hasil tertentu yang bersifat khusus. (b). Luas pengharapan merupakan keyakinan sejauh mana perilaku tertentu akan menimbulkan konsekuensi atau hasil tertentu, konsekuensi-konsekuensi akan terjadi bila suatu perilaku dilakukan oleh seseorang, hanya saja kemampuan seseorang untuk menampilkan perilaku terbatas maka pengharapan seseorang terhadap suatu konsekuensi atau hasil terbatas pula. (c). Kemantapan pengharapan merupakan harapan akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam bertindak sesuai dengan

hasil yang diharapkan. Aspek ini menunjukkan bahwa harapan orang berkaitan dengan kesanggupan melakukan sesuatu perilaku yang dikehendaki. Kemantapan Pengharapan tergantung pada situasi beberapa informasi berupa persepsi dari hasil tindakan yang didapatkan melalui kehidupan, *modelling*, peristiwa verbal dan keadaan emosi yang mengancam.

2. Penyesuaian Diri

Lazarus (1963) menyatakan bahwa penyesuaian terdiri dari proses bagaimana kita mengatur berbagai "*demands*" atau permintaan. Permintaan yang dimaksud yaitu dapat bersumber dari eksternal atau dari internal diri mahasiswa, dan bahkan bisa pula dapat terjadi konflik antar permintaan.

Adjustment itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri.

Penyesuaian diri individu diperoleh dari suatu proses belajar dan tidak dapat terjadi dengan sendirinya. Jadi diperlukan waktu, kematangan dan kemampuan individu untuk merespons tuntutan yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Seseorang harus selalu menyesuaikan diri dengan pandangan dan pengharapan masyarakat sekitarnya. Selama manusia hidup perlu ada perubahan-perubahan pada dirinya agar dapat tetap sesuai dengan lingkungannya. Supaya seseorang dapat diterima oleh lingkungannya maka ia harus dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan itu dari lingkungannya.

Gerungan (2004) memberikan definisi tentang penyesuaian diri yang berarti mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan (keinginan) diri.

Berdasarkan uraian di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Lazarus (1963) menyatakan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai sumber permintaan. Sumber-sumber permintaan (*Demands Resources*) berasal dari *internal demands*, *external demands*, dan *conflict between demands*.

Pada umumnya faktor dari dalam individu yang harus dipenuhi atau disesuaikan oleh individu yaitu berupa kebutuhan fisik, akan tetapi *external demands* dapat mempengaruhi *internal demands* oleh karena proses sosialisasi dengan lingkungan.

Lazarus (1963) menyebutkan bahwa *External demands* yang paling penting yang menantang kapasitas penyesuaian diri seseorang. *External demands* ini timbul dari lingkungan sosial seseorang.

Dapat terjadi hambatan penyesuaian diri yaitu konflik antar permintaan/tuntutan (*demands*) yang dialami oleh mahasiswa, konflik dapat dibedakan berdasarkan sumbernya yaitu: (a). Konflik antara *internal demands* dan *external demands*. (b). Konflik antara dua atau lebih *external demands*. (c).

Konflik antara dua atau lebih *internal demands*.

3. Prestasi Akademik

Dalam kamus Bimbingan dan Konseling (Thantawy, 1997), prestasi belajar adalah usaha belajar, tanda atau simbol itu keberhasilan yang telah dicapai dari usaha belajar, tanda atau simbol itu biasanya dinyatakan dalam nilai, angka atau huruf. Tanda itu melambangkan kemampuan aktual dalam bidang pengetahuan dan keterampilan. Menurut Winkel (1997) prestasi adalah bukti keberhasilan usaha yang dapat dicapai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1988) prestasi belajar adalah penguasaan, pengetahuan, atau keterampilan yang dikembangkan oleh mata pembelajaran, yang ditunjukkan dengan tes atau angka.

Tirtonegoro (dalam Prayitno, 2005) mengatakan bahwa prestasi belajar adalah penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang mengatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam periode tertentu.

Prestasi akademik mahasiswa merupakan hasil yang dicapai pada saat setelah dilakukan evaluasi. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan mahasiswa terhadap apa yang sudah diajarkan. Penilaian hasil evaluasi belajar dinyatakan dengan huruf (A), (AB), (B), (BC), (C), (CD), (D), dan (E) yang masing-masing bernilai (4), (3,5), (3), (2,5), (2), (1,5), (1) dan (0) (Statuta UKSW, 2000).

Slameto (1988) mengatakan bahwa prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor fisik, emosional, dan motivasi. Faktor – faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa menurut Azwar (1996) adalah sebagai berikut :

1. Faktor internal, terdiri dari :
 - a) Faktor fisik, seperti panca indera dan kondisi fisik secara umum.
 - b) Faktor psikologis, seperti minat, bakat, motivasi dan kecerdasan.
2. Faktor eksternal, terdiri dari :
 - a) Faktor fisik, seperti kondisi tempat belajar (kelas), sarana prasarana belajar, materi pelajaran, dan kondisi lingkungan belajar.
 - b) Faktor sosial, seperti dukungan sosial (keluarga, teman dan tetangga di sekitar rumah)

Dari beberapa pengertian prestasi belajar diatas maka dapat penulis simpulkan bahwa prestasi belajar adalah suatu keberhasilan yang sudah diraih oleh seorang setelah melakukan kegiatan belajar baik di bidang akademik maupun non akademik.

4. Hubungan *Self-Efficacy*, *Penyesuaian Diri* dan *Prestasi Akademik*

Gist dan Mitchell (dalam Tahalele, 2005) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* juga berhubungan dengan pemilihan tugas, usaha dalam menyelesaikan tugas dan kekuatan bertahan dalam tugas untuk mencapai prestasi.

Mahasiswa yang mempunyai *self-efficacy* yang tinggi tentunya akan mempunyai prestasi akademik yang tinggi pula. Penelitian Hadi Warsito (2004) menunjukkan bahwa terdapat hubungan kausal positif signifikan antara *self-efficacy* dengan prestasi akademik ($r = 0,472$). Hasil selanjutnya juga menemukan bahwa *self-efficacy* juga menemukan bahwa *self-efficacy* berhubungan causal baik secara langsung ($r^2 = 0,222$), maupun secara tak langsung ($r^2 = 0,154$), dengan prestasi akademik. Karena hubungan kausal langsung lebih kuat daripada tak lang-

sung, maka dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik lebih dipengaruhi secara langsung oleh *self-efficacy*.

Dari kajian penelitian Mahkota (dalam Prayitno, 2005), menyatakan bahwa ada hubungan yang positif antara penyesuaian diri dengan prestasi belajar. Menurut Hariyadi (dalam Prayitno, 2005) mengatakan bahwa penyesuaian diri remaja sebenarnya secara khas berjuang ingin sukses dalam studi tetapi disertai perasaan aman, bebas dan senang terhindar dari tekanan konflik dan frustrasi.

5. Hipotesis

Hipotesis yang disusun berdasarkan latar belakang dan kajian pustaka di atas yaitu:

- a. Ada hubungan yang positif signifikan antara *Self-efficacy* dengan prestasi akademik mahasiswa.
- b. Ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi akademik mahasiswa.
- c. Ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.
- d. Ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan lingkungan sosial dan prestasi akademik mahasiswa.
- e. Ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri emosional dan prestasi akademik mahasiswa.

C. Metodologi Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ;

1. Variabel terikat : Prestasi Akademik
2. Variabel bebas : a. *Self-efficacy*
b. Penyesuaian Diri

2. Definisi Operasional

Self-Efficacy merupakan keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam menampilkan perilaku yang dibutuhkan untuk mencapai kinerja atau tujuan yang dikehendaki. *Self-efficacy* diukur melalui dimensi-dimensinya yaitu: besar pengharapan, luas pengharapan dan kemantapan pengharapan.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya. Penyesuaian diri diukur dari beberapa aspek yaitu: penyesuaian diri di rumah, penyesuaian diri dengan kesehatan., penyesuaian diri dengan lingkungan sosial, penyesuaian diri secara emosional.

Prestasi akademik mahasiswa merupakan hasil yang dicapai pada saat setelah dilakukan evaluasi. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana penguasaan mahasiswa terhadap apa yang sudah dipelajari. Dari pengertian di atas dapat disimpulkan pengertian prestasi akademik adalah hasil belajar mahasiswa yang dinyatakan dalam nilai setelah siswa mengikuti tes.

3. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2005 Program Studi Bimbingan Konseling FKIP UKSW sesuai dengan daftar registrasi tri-semester I 2006-2007. Adapun sampel yang digunakan merupakan sampel total (*Total Sampling*).

4. Metode Pengumpulan Data

Self-efficacy subyek diukur menggunakan skala *self-efficacy* yang disusun oleh penulis berdasarkan teori Bandura. Angket ini mengungkap *self-efficacy* mahasiswa dengan jumlah item sebanyak 46. angket tersebut mengungkap dimensi *self-efficacy* yaitu luas pengharapan, besar pengharapan, dan kemantapan pengharapan, sehingga dapat diketahui tinggi atau rendahnya *self-efficacy* subyek.

Pengukuran penyesuaian diri menggunakan skala pengukuran dari *The Bell Adjustment Inventory* yang disusun oleh Hugh M. Bell (1962), yang ditujukan untuk siswa sekolah menengah atas atau pada para mahasiswa.

Dalam penelitian ini pengukuran prestasi akademik subyek diambil dari Indeks Prestasi Kumulatif yang diperoleh pada trimester I tahun ajaran 2006/2007.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan metode perhitungan statika *Spearman* yang diolah dengan program komputer *SPSS (Statistical Product and Service Solutions) Release 11.5 For Windows*.

D. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Uji Hipotesis

1. Uji hipotesis yang pertama yaitu ; Ada hubungan yang positif signifikan antara *Self-efficacy* dan prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil analisa data dan statistik diperoleh hasil korelasi $\rho = 0,400^*$ dan $p = 0,026.$, hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-efficacy* dan prestasi akademik pada mahasiswa, pada tingkat signifikansi 5%.

2. Uji hipotesis yang kedua yaitu ; tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil analisa data dan statistik diperoleh korelasi $\rho = -0,059$ dan $p = 0,754$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi prestasi akademik mahasiswa, pada tingkat signifikansi 5 %.
3. Uji hipotesis yang ketiga yaitu ; tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil analisa data dan statistik diperoleh $\rho = -0,094$ dan $p = 0,616$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi prestasi akademik mahasiswa, pada tingkat signifikansi 5 %.
4. Uji hipotesis yang keempat yaitu ; tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri lingkungan sosial dan prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil analisa data dan statistik diperoleh korelasi $\rho = -0,157$ dan $p = 0,400$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri lingkungan sosial dan prestasi prestasi akademik mahasiswa, pada tingkat signifikansi 5 %.
5. Uji hipotesis yang keempat yaitu ; tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri emosional dan prestasi akademik mahasiswa. Dari hasil analisa data dan statistik diperoleh korelasi $\rho = -0,280$ dan $p = 0,127$, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri emosional dan prestasi prestasi akademik mahasiswa, pada tingkat signifikansi 5 %.

2. Pembahasan

1. Pembahasan Hasil Uji Hipotesis *Self-Efficacy* dan Prestasi Akademik mahasiswa (Hipotesis 1)

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-efficacy* dan Prestasi Akademik mahasiswa. Maka dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik lebih dipengaruhi secara langsung oleh *self-efficacy*. Hubungan yang positif dan signifikan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *Self-efficacy* maka semakin tinggi pula prestasi akademik mahasiswa. Hasil uji hipotesis ini tentu menguatkan hasil penelitian dari Warsito (2004). Hubungan ini menyiratkan bahwa tinggi atau rendahnya prestasi akademik mahasiswa dipengaruhi tinggi atau rendahnya *self-efficacy*-nya. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi berusaha atau mencoba lebih keras dalam menghadapi tantangan dan sebaliknya orang yang memiliki *self-efficacy* yang rendah akan mengurangi usaha mereka untuk bekerja dalam situasi yang sulit. Oleh karenanya diharapkan mahasiswa untuk didukung supaya *self-efficacy* dapat terus meningkat.

2. Pembahasan Hasil Uji Hipotesis Penyesuaian Diri dan Prestasi Akademik mahasiswa (Hipotesis 2, 3, 4, 5)

Dari hasil uji hipotesis diperoleh hasil yaitu pertama tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi prestasi akademik mahasiswa. Kedua tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa. Ketiga tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri lingkungan sosial dan prestasi akademik

mahasiswa. Keempat tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri emosional dan prestasi akademik mahasiswa

Hasil penelitian ini tentu berbeda dan menolak hasil penelitian dari Mahkota (dalam Prayitno, 2005) yang menyatakan bahwa ada hubungan positif signifikan antara penyesuaian diri dengan prestasi akademik. Penelitian ini cenderung mendukung hasil penelitian Rajput (dalam Prayitno, 2005) yang menyatakan tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara penyesuaian diri dan prestasi akademik. Hariyadi (dalam Prayitno, 2005) mengatakan bahwa penyesuaian diri remaja sebenarnya secara khas berjuang ingin sukses dalam studi tetapi disertai perasaan aman, bebas dan senang terhindar dari tekanan konflik dan frustrasi. Hubungan ini dapat mengindasikan kondisi psikis mahasiswa mungkin dalam keadaan tekanan sosial multidimensi dan berakibat frustrasi.

E. Kesimpulan dan Saran

1. Kesimpulan

1. Adanya hubungan yang positif signifikan antara *Self-efficacy* dan Prestasi akademik mahasiswa.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri di rumah dan prestasi prestasi akademik mahasiswa.
3. Tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri dengan kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa.
4. Tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri lingkungan sosial dan prestasi akademik mahasiswa.
5. Tidak ada hubungan yang positif signifikan antara penyesuaian diri

emosional dan prestasi akademik mahasiswa.

2. Saran

1. Bagi Subyek Penelitian

Dari kesimpulan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-efficacy* dan Prestasi Akademik. Keyakinan akan kemampuan mengatasi hambatan dan situasi yang sulit perlu untuk selalu ditingkatkan. Melalui berlatih untuk mengatasi permasalahan yang sederhana kemudian meningkat dalam situasi yang sulit, akan meningkatkan *self-efficacy*. Dengan demikian pencapaian prestasi akan semakin optimal dengan didukung *self-efficacy*.

2. Peneliti Selanjutnya

Self-Efficacy terbukti mempunyai korelasi yang positif dan signifikan dengan prestasi akademik, akan tetapi *self-efficacy* bersifat khusus pada bidang

tertentu, kembangkan penelitian *self-efficacy* pada bidang permasalahan atau konstruk yang lain. Supaya kajian teori *self-efficacy* di Indonesia semakin kaya. Hasil penelitian Penyesuaian diri yang tidak berhubungan dengan prestasi akademik dapat dilakukan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif sehingga didapatkan pemahaman tentang penyesuaian diri yang terintegrasi.

3. Bagi Dosen atau Pengajar.

Saran bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu bersedia meningkatkan *Self-Efficacy* mahasiswanya sehingga pencapaian prestasi akademik dapat berjalan lebih optimal. Menciptakan suasana dan lingkungan yang kondusif untuk peningkatan *self-efficacy*. Perlu memberikan stimulus berupa kasus yang membutuhkan pemecahan masalah. Sehingga mahasiswa tertantang dan kemudian terlatih maka *self-efficacy*nya meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. 1994. "Self-efficacy". Available (online) : [Http://www.Emory.edu/EDUCATION/mfp/effbook4.html](http://www.Emory.edu/EDUCATION/mfp/effbook4.html) (18 Mei 2006)
- Calhoun, James F. 1945. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan / Alih bahasa R.S Satmoko*. Semarang: IKIP Semarang Press
- Gerungan, W.A. 2004. *Psikologi Sosial*. Bandung: Refika Aditama
- Hugh, M, Bell .1962. *The Bell Adjustment Inventory, Revised Booklet*. California. Consulting Psychologist Press.
- Lazarus, Richard S. 1960. *Patterns Of Adjustment And Human Effectiveness*. New York: Mc Graw-Hill Book. Co.

_____ 1963. *Personality And Adjustment*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

- Prayitno, Joko. 2005. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas II Semester I Tahun Ajaran 2004/2005 Di SMA Negeri I Getasan Kabupaten Semarang*. Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UKSW. Skripsi Tidak dipublikasikan.
- Siswoharjono, Aryatmi. 1983. *Bimbingan Pengertian Dan Skopa: Pendidikan Yang Berorientasi Bimbingan*. Salatiga : Pusat Bimbingan UKSW
- Slameto, 1988. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bina Aksara.
- Sudrajat, Dadang. 2004. SELF-EFFICACY: Keyakinan dan Kemampuan Seseorang Dalam Berbuat Sesuatu. *Jurnal Psikopedagogia*, (3) 5: 53-70).
- Tahalele, D. Mirrela. 2005. *Hubungan Antara Self-efficacy dengan Motivasi Berprestasi Karyawan*. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga : Skripsi .Tidak dipublikasikan.
- Thantawy, R. 1997. *Kamus Bimbingan dan Konseling*. Jakarta. Pamator
- Warsito, Hadi. 2004. Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik *Jurnal Psikologi Pendidikan* . Vol.2. September 2004.
- Winkel, W.S. 1997. *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia