



## Peran Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama

Roida Hazima<sup>1</sup>, Rudi Cahyono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Airlangga

E-mail: [roida.hazima-2022@psikologi.unair.ac.id](mailto:roida.hazima-2022@psikologi.unair.ac.id)<sup>1</sup>;

[rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id](mailto:rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstract

*Self-efficacy, an individual's belief in their ability to achieve academic success, plays a crucial role in the academic adjustment of new students facing the transition from high school to university. The university environment, which is full of academic and social demands, requires good self-adjustment for students to cope with pressures and achieve academic performance. This study aims to identify the influence of self-efficacy on academic adjustment through a systematic literature review by analyzing journal articles from the last five years obtained from electronic databases such as Science Direct, ProQuest, Springer Link, and Google Scholar. From this search, six journals relevant to the research theme were identified. The review results indicate that five journals show a direct relationship between self-efficacy and academic adjustment, while one journal shows an indirect involvement. In conclusion, self-efficacy significantly helps new students adjust to the academic and social challenges at the university, which in turn enhances academic performance and reduces stress. This study highlights the importance of studying new students and using a systematic literature review to investigate the relationship between self-efficacy and academic adjustment, which has not been widely discussed in previous research.*

**Keywords:** *Self-Efficacy; College Adjustmen; University Student.*

### Abstrak

Efikasi diri, keyakinan individu terhadap kemampuannya mencapai keberhasilan akademik, memainkan peran krusial dalam penyesuaian akademik mahasiswa baru yang menghadapi tantangan transisi dari sekolah menengah ke universitas. Lingkungan universitas yang penuh tuntutan akademik dan sosial memerlukan penyesuaian diri yang baik agar mahasiswa dapat mengatasi tekanan dan mencapai prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik melalui systematic literature review dengan menganalisis artikel jurnal lima tahun terakhir yang diambil dari basis data elektronik seperti *Science Direct*, *Pro-Quest*, *Springer Link*, dan *Google Scholar*. Dari pencarian ini, teridentifikasi enam jurnal yang relevan dengan tema penelitian. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa lima jurnal mengindikasikan adanya hubungan langsung antara efikasi diri dan penyesuaian akademik, sementara satu jurnal menunjukkan keterlibatan tidak langsung. Kesimpulannya, efikasi diri berperan signifikan dalam membantu mahasiswa baru menyesuaikan diri dengan tantangan akademik dan sosial di universitas, yang pada gilirannya meningkatkan prestasi akademik dan mengurangi stres.

enelitian ini menyoroti pentingnya mempelajari mahasiswa baru dan penggunaan systematic literature review untuk menyelidiki hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian akademik, yang belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

**Kata-kata kunci:** Efikasi Diri; Penyesuaian Akademik; Mahasiswa.

---

## PENDAHULUAN

Perubahan dari sekolah menengah ke universitas merupakan fase penting kehidupan yang dihadapi oleh banyak individu dewasa awal yang harus menghadapi berbagai macam tantangan pribadi maupun akademis. Lingkungan universitas dapat memberikan peluang baru bagi individu untuk tumbuh secara intelektual, memperoleh keterampilan baru, dan belajar untuk lebih mandiri.<sup>1</sup> Mahasiswa baru, yang umumnya merupakan lulusan baru (*fresh graduate*), tumbuh dan terbiasa dengan budaya akademik di sekolah menengah atas, yang melibatkan penggunaan buku teks dan lembar kerja siswa (LKS). Saat memasuki dunia perkuliahan, sebagai mahasiswa baru, individu tersebut belum familiar dengan sistem dan proses belajar mengajar, serta sarana dan prasarana yang digunakan untuk mendukung proses belajar mengajar di perguruan tinggi. Selain itu, di perguruan tinggi, mahasiswa akan membangun identitas, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan menentukan karir masa depan mereka.<sup>2</sup>

Memulai kuliah bisa menjadi masa yang penuh tantangan, karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang asing. Mereka menghadapi tuntutan akademis yang berbeda, harus menegosiasikan peran baru dan identitas sebagai pelajar, serta mengalami pemisahan dari hubungan yang sudah terjalin dengan keluarga dan teman.<sup>3</sup> Oleh karena itu, diperlukan penyesuaian diri yang melibatkan penerimaan terhadap kekurangan diri dan peningkatan potensi untuk mengatasi kelemahan tersebut, serta berusaha melihat realitas secara objektif. Hal ini dilakukan karena individu merasa dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan memenuhi harapan keluarga akan masa depan yang lebih baik.

Penyesuaian diri adalah proses yang mencakup respons mental dan perilaku, di mana individu berusaha untuk mengatasi kebutuhan, stres, dan konflik. Upaya ini bertujuan untuk

---

<sup>1</sup> J. Santrock, *Life-Span Development*, 14th ed. (New York: McGraw-Hill Companies, Inc, 2013).

<sup>2</sup> Robert W. Baker dan Bohdan Stryk, "Measuring Adjustment to College," *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 2 (1984): 179–189, <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.2.179>.

<sup>3</sup> Rachel E. Maunder, "Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment: The Need to Belong in the University Community," *Journal of Further and Higher Education* 42, no. 6 (2018): 756–768, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0309877X.2017.1311996>.

mencapai keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan internal dan tuntutan dari lingkungan.<sup>4</sup> Selain itu, penyesuaian akademik juga bisa didefinisikan sebagai bentuk kesuksesan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, termasuk motivasi, performa, dan lingkungan akademis.<sup>5</sup> Ada dua faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa: faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu, mencakup kondisi fisik, psikologis, kebutuhan, kematangan, intelektual, emosional, mental, dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan, seperti rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat.<sup>6</sup>

Ketika mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik, dengan kata lain mereka sudah memenuhi tugas perkembangannya.<sup>7</sup> Namun, dalam kehidupan di universitas, kesulitan penyesuaian muncul dari banyak variasi antara harapan mahasiswa dengan realita di kehidupan kampus.<sup>8</sup> Mahasiswa menghadapi stressor yang berbeda-beda, seperti menciptakan ikatan sosial baru dengan teman, perubahan hubungan dengan orang tua, serta menjalani kehidupan universitas yang penuh tuntutan.<sup>9,10</sup> Berbagai faktor juga dianggap sebagai risiko masalah penyesuaian, seperti *strategi coping*, dukungan sosial, nilai-nilai dan norma-norma baru yang membingungkan, tuntutan pendidikan, masalah keuangan, kerinduan akan rumah, stres sosial terkait hambatan komunikasi, jenis kelamin, status sosio-ekonomi rendah, kebingungan orientasi, *culture shock*, serta harapan pendidikan yang berbeda.<sup>11</sup>

Kesulitan mahasiswa dalam masa perkuliahan dapat menyebabkan kegagalan akademis, yang juga menjadi fenomena global. Terdapat 75% mahasiswa tahun pertama dan

---

<sup>4</sup> Alexander Aloysius Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health* (New York: Rinehart, 1955).

<sup>5</sup> Baker dan Bohdan Siryk, "Measuring Adjustment to College."

<sup>6</sup> Silvia Febriyanti Igrisa dan Nono Hery Yoenanto, "Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan* 1, no. 2 (2021): 1435–1443, <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/30678>.

<sup>7</sup> Cho Hyun Jae, "Analysis of the Structural Relationship among Self-Leadership, College Adjustment, Career Decision-Making Self-Efficacy," *JCER* 30 (2017): 63–80, <https://www.semanticscholar.org/paper/Analysis-of-the-Structural-Relationship-among-jae/0e0c07b8a125c8c79981d0e78c07598a9adb9c16>.

<sup>8</sup> Getu Belay Ababu et al., "Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-Sectional Institution Based Study," *Psychiatry journal* 2018, no. 1 (2018): 1–7, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2018/5919743>.

<sup>9</sup> Maunder, "Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment: The Need to Belong in the University Community."

<sup>10</sup> Rahat, Enes, dan Tahsin Ilhan, "Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life," *Educational Sciences: Theory and Practice* 16, no. 1 (2016): 187–208, <https://eric.ed.gov/?id=EJ1101166>.

<sup>11</sup> Ababu et al., "Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-Sectional Institution Based Study."

kedua diberhentikan pada tingkat pendidikan tinggi dari total sekitar 40% mahasiswa.<sup>12</sup> Fenomena tersebut juga terjadi di Indonesia, yaitu pada tahun 2019 tercatat data dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi bahwa 602.208 mahasiswa putus kuliah.<sup>13</sup>

Beberapa mahasiswa baru mampu menghadapi tantangan transisi ini dan berhasil menyesuaikan diri dengan kehidupan universitas, sedangkan yang lainnya merasa kewalahan dan mengalami berbagai masalah penyesuaian hingga menyebabkan mereka *drop out* dari universitas.<sup>14</sup> Dampak psikologis juga dapat dirasakan, seperti depresi, kesepian, kerinduan, dan kesedihan ketika penyesuaian dengan kehidupan universitas kurang atau buruk. Penyesuaian diri dengan kehidupan kampus merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan individu, seperti aspek interpersonal, emosional, stres, dan akademik.<sup>15</sup>

Penyesuaian diri mencakup semua aspek psikologis yang besar dan kompleks, serta melibatkan seluruh respons individu terhadap tuntutan baik dari luar maupun dari dalam diri mereka.<sup>16</sup> Penyesuaian diri juga mencakup semua ciri kepribadian individu saat berinteraksi dengan lingkungan internal dan eksternal. Kesuksesan dalam penyesuaian diri dapat dilihat dari ketidakhadiran perasaan tidak suka, menghindari kenyataan dan kewajiban, kekecewaan, atau ketidakpercayaan terhadap situasi yang dihadapi.<sup>17</sup> Sebaliknya, kegagalan dalam penyesuaian diri dapat ditandai oleh kondisi emosional yang terganggu, kecemasan, ketidakpuasan, serta keluhan tentang nasib yang diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara individu dengan lingkungannya.

Penyesuaian diri dalam kehidupan akademik adalah fenomena multidimensi di mana individu dapat beradaptasi dengan situasi tertentu tergantung pada apakah individu tersebut bisa merespon berbagai kebutuhan dengan baik. Kemampuan menyesuaikan diri berkaitan dengan proses pembentukan keyakinan.<sup>18</sup> Faktor psikologis mempengaruhi penyesuaian

---

<sup>12</sup> Nicole Olivas, "Predicting Adjustment To College: The Role of Protective Factors" (Colorado State University, 2017), <https://www.proquest.com/openview/10a1a2fe57d5303319fd67ca314bd3ba/1?cbl=18750&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=wAOCq6oHWI%2Fq5DaveLw9VQIXLSPAn4X5jFa6jQdw9xc%3D>.

<sup>13</sup> PDDikti Kemendikbud Indonesia, *Statistik Pendidikan Tinggi 2020* (Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud Indonesia, 2020).

<sup>14</sup> Ababu et al., "Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-Sectional Institution Based Study."

<sup>15</sup> Marta I. Krajniak et al., "The Relationship Between Personality Disorder Traits, Emotional Intelligence, and College Adjustment," *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 7 (2017): 1160–1173, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22572>.

<sup>16</sup> Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009).

<sup>17</sup> Zainun Mu'tadin, *Penyesuaian Diri Remaja* (Jakarta: Erlangga, 2002).

<sup>18</sup> Schneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*.

diri.<sup>19</sup> Kondisi psikologis mencakup kesehatan mental individu, di mana individu yang memiliki mental sehat mampu mengatur perilakunya secara efektif. Pada beberapa penelitian, efikasi diri memiliki andil dalam mempengaruhi penyesuaian akademik. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara penyesuaian kehidupan kampus dengan efikasi diri.<sup>20</sup> Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam mengatur tindakan untuk mencapai hal yang diinginkan dalam ranah akademik. Efikasi diri juga berarti memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan.<sup>21</sup>

Peran efikasi diri merupakan hal yang penting dalam menentukan seberapa baik individu dapat mengatasi tantangan dan mencapai tujuannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih mungkin untuk menghadapi tantangan dengan optimisme dan ketekunan.<sup>22</sup> Siswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan dapat meningkatkan prestasi akademik dengan cara meningkatkan tingkat penyesuaian mereka di universitas.<sup>23</sup> Siswa yang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi memiliki persepsi bahwa mereka bisa menjadi sumber daya dalam membantu teman-temannya dan memiliki peranan penting dalam keterampilan penyesuaian terhadap teman sebaya.<sup>24</sup> Hal ini menjelaskan bagaimana kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka sendiri berkontribusi terhadap keberhasilan akademik. Mampu untuk menormalkan pola pikir terhadap tantangan yang mereka hadapi di universitas dapat membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri.<sup>25</sup> Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, terutama mahasiswa baru, berhubungan dengan bagaimana mereka mengenali lingkungan dan sistem pembelajaran yang ada. Hal ini cenderung berkaitan dengan keyakinan dan kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas yang berorientasi pada hasil yang diharapkan. Situasi ini dapat menjadi korelasi proposional antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik.

---

<sup>19</sup> Ibid.

<sup>20</sup> Albert Bandura, W.H. Freeman, dan Richard Lightsey, "Self-Efficacy: The Exercise of Control," *Journal of Cognitive Psychotherapy* 13, no. 2 (1999): 158–166, <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp/13/2/158>.

<sup>21</sup> Steven M. Elias dan Scott MacDonald, "Using Past Performance, Proxy Efficacy, and Academic Self-Efficacy to Predict College Performance," *Journal of Applied Social Psychology* 37, no. 11 (2007): 2518–2531, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2007.00268.x>.

<sup>22</sup> Bandura, W.H. Freeman, dan Richard Lightsey, "Self-Efficacy: The Exercise of Control."

<sup>23</sup> Martin M. Chemers, Li-tze Hu, dan Ben F. Garcia, "Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment," *Journal of Educational Psychology* 93, no. 1 (2001): 55–64, <https://psycnet.apa.org/record/2001-16705-006>.

<sup>24</sup> Lysann Zander et al., "Academic Self-Efficacy, Growth Mindsets, and University Students' Integration in Academic and Social Support Networks," *Learning and Individual Differences* 62 (2018): 98–107, <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608018300190>.

<sup>25</sup> Maunder, "Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment: The Need to Belong in the University Community."

Penyesuaian akademik dan efikasi diri telah sering dipelajari namun penelitian yang merangkum penyesuaian akademik dengan efikasi diri pada mahasiswa baru belum ditemukan dimanapun. Tujuan dari review ini adalah untuk mendeskripsikan peran efikasi diri pada penyesuaian akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Tinjauan pustaka ini dilakukan untuk menampilkan fakta tentang penyesuaian akademik dan efikasi diri. Metode *literatur review* adalah teknik yang digunakan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menginterpretasi semua penelitian yang relevan terhadap suatu topik tertentu. Dalam *literatur review*, berbagai langkah sistematis diterapkan untuk memastikan bahwa proses pencarian dan seleksi literatur dilakukan secara menyeluruh dan objektif. Metode *literatur review* melibatkan pencarian sistematis, seleksi artikel berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, dan analisis kritis terhadap temuan dari artikel yang dipilih.<sup>26</sup>

Prosedur yang digunakan dalam tinjauan pustaka ini adalah sebagai berikut:

1. Pencarian *E-Database*: Pencarian basis data elektronik dilakukan pada bulan Oktober 2022. Tujuan dari pencarian ini adalah untuk mengidentifikasi ulasan kajian artikel luar negeri yang nasional dan internasional yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2017-2022). Artikel yang dilakukan selama masa pandemi Covid-19 tidak diikutsertakan untuk menjaga konsistensi data terkait situasi akademik normal.
2. Basis Data Elektronik yang Digunakan: Basis data elektronik yang digunakan dalam pencarian ini mencakup *ScienceDirect*, *Springer Link*, *Sage Journal*, dan *Google Cendekia*. Basis data ini dipilih karena menyediakan akses ke berbagai jurnal berkualitas tinggi yang relevan dengan topik penelitian.
3. Kata Kunci Pencarian: Untuk mendapatkan artikel yang relevan, digunakan beberapa kombinasi kata kunci, yaitu “penyesuaian akademik” dan “efikasi diri” serta “mahasiswa baru” dan “mahasiswa tahun pertama”; “Adaptasi” dan “efikasi diri” dan “mahasiswa baru” dan “mahasiswa tahun pertama”. Kombinasi kata kunci ini dirancang untuk memastikan bahwa artikel yang ditemukan berfokus pada penyesuaian akademik dan efikasi diri pada mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama.

---

<sup>26</sup> Hannah Snyder, “Literature Review as A Research Methodology: An Overview and Guidelines,” *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564?via%3Dihub>.

4. Seleksi Artikel: Artikel yang diperoleh dari pencarian awal kemudian diperiksa ulang untuk memastikan kesesuaiannya dengan tujuan penelitian. Proses ini dimulai dengan menganalisis abstrak artikel. Abstrak yang tidak memberikan detail yang memadai akan diperiksa secara menyeluruh untuk memastikan apakah artikel tersebut dapat digunakan dalam tinjauan ini. Kriteria pemilihan yang diterapkan adalah studi artikel, fokus pada mahasiswa tingkat pertama atau mahasiswa baru dan studi yang berfokus pada penyesuaian akademik mahasiswa yang mengikuti perkuliahan secara luring.

## HASIL

Ditemukan enam studi yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Secara geografis, penelitian yang terindetifikasi tersebut dilakukan di Indonesia, Itali, Turki, dan Afrika. Kontribusi yang diberikan oleh keenam artikel tersebut disajikan dalam tabel berikut.

Nama Jurnal/ Penulis/Tahun	Judul Penelitian	Tujuan	Desain Penelitian	Alat Ukur	Temuan utama
Scientific Research Publishing Safaa MA Yadak (2017)	The Impact of the Perceived Self-Efficacy on the Academic Adjustment among Qassim University Undergraduates.	Peneliti ingin melihat apakah ada korelasi fungsional antara tingkat penyesuaian akademik dan tingkat efikasi diri yang dirasakan mahasiswa	Menggunakan penelitian kuantitatif kolerasional yang melibatkan seluruh mahasiswa pendidikan dasar semester pertama tahun ajaran 2016/2017. Sampel dipilih dengan menggunakan teknik acak sederhana, dengan jumlah peserta 150 siswa.	Skala efikasi diri terdiri dari 35 item sedangkan penyesuaian akademik menggunakan 36 item.	Adanya korelasi positif yang signifikan antara aspek-aspek efikasi diri dengan aspek-aspek penyesuaian akademik. Keadaan akademik dan kognitif memiliki andil atas pembentukan dan peningkatan efikasi diri dan meningkatkan penyesuaian akademik di antara siswa. Keadaan itu membentuk kemampuan dan potensi positif siswa, meningkatkan kemampuan kemandirian

					secara keseluruhan dan membangun keterampilan yang dapat membantu siswa.
Laura Girelli, Fabio Alivernini, Fabio Lucidi, Mauro Cozzolino, Giulia Savarese, Maurizio Sibilio dan Sergio Salvatore (2018)	Autonomy Supportive Contexts, Autonomo us Motivation, and Self-Efficacy Predict Academic Adjustment of First-Year University Students	Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menguji model prediktif penyesuaian akademik pada tahun pertama mahasiswa sarjana.	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Sampel mahasiswa baru yang terdaftar di universitas itali. Sebanyak 388 siswa menyelesaikan kuesioner online. Usia rata-rata peserta adalah 21 tahun. 38 tahun (SD = 4,84) dan 73,5% di antaranya adalah perempuan.	Pengukuran efikasi diri menggunakan skala dari bandura (1990) dengan 9 item dan pengukuran penyesuaian akademik dengan melihat total Satuan Kredit Mahasiswa (SKS)	Adanya dukungan dari guru dan orang tua dapat meningkatkan motivasi dan efikasi diri siswa yang dalam hal ini bisa mengurangi niat untuk putus sekolah sehingga siswa mengalami penyesuaian akademik yang baik di universitas.
Journal Of Psychology in Africa Abimbola A. Akanni dan Choja A. Oduaran (2018)	Perceived social support and life satisfaction among freshmen: Mediating roles of academic self-efficacy and academic adjustment	Studi ini menyelidiki efek dukungan sosial yang dirasakan pada kepuasan hidup melalui efikasi diri akademik dan penyesuaian akademik. Ini	Penelitian kuantitatif dengan metode mediasi berganda paralel menggunakan 4 model. populasi pada studi ini adalah mahasiswa sarjana tahun pertama di universitas Nigeria di wilayah barat daya berjumlah 621 mahasiswa.	Pengukuran penyesuaian akademik menggunakan skala dari Baker & Siryk (1989; 1999), dengan 24 item. Sementara efikasi diri akademik menggunakan skala dari Neilsen, Dammeyer, Vang, & Makrawsky, (2017) dengan 5 item.	Penyesuaian akademik dan efikasi diri menjadi variabel mediasi untuk variabel lainnya (kepuasan hidup dan dukungan sosial), namun hubungan dari kedua variabel ini juga di uji dengan hasil efikasi diri akademik dan penyesuaian akademik memiliki hubungan positif ( $r=0.55$ , $p<0,05$ ).
Sage Journal Evren Erzen dan Nilufer Ozabaci (2021)	Effects of Personality Traits, Social Support and Self-Efficacy on	penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan	Menggunakan pendekatan kuantitatif kolerasional dengan Sampel sembilan ratus Sembilan puluh	Skala yang digunakan pada pengesuaian universitas menggunakan skala dari	Efikasi diri menjadi prediktor positif terhadap 2 aspek penyesuaian akademik, namun pada



	Predicting University Adjustment	sosial, efikasi diri, dan ciri-ciri kepribadian mahasiswa yang kuliah di universitas untuk memprediksi penyesuaian ke universitas	dua mahasiswa Turki (n=615 adalah perempuan 62%; n=377 laki-laki, 38%), dengan 22,5% di tahun pertama, 30,8% di kedua, 26,4% di ketiga, dan 20,3% di tahun keempat	penulis sendiri dengan 11 item sedangkan skala efikasi diri akademik menggunakan skala yang dikembangkan oleh Jerusalem dan Schwarzer (1981) dengan 63 item.	aspek penyesuaian pertemanan, efikasi diri tidak signifikan mempengaruhi.
Journal of investigation in Health, Psychology and Educational Giusy Danila Valenti dan Palmira Faraci (2021)	Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality : Findings from a Survey in a Sample of Italian Students	Salah satu tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik	Kuantitatif kolerasional dengan peserta berjumlah 204 mahasiswa baru, 129 wanita (63%) dan 75 pria (36,8%), dengan usia rata-rata 20,65 (SD=1.63), terdaftar di University Kore of Enna, Italia,	Penyesuaian akademik dilakukan dengan menggunakan skala SACQ dengan 67 item dan CAQ dengan 18 item. Sementara Efikasi Diri menggunakan skala GSE dan terdiri dari 17 item	self-efficacy dapat meningkatkan penyesuaian universitas secara keseluruhan dengan baik dan aspeknya. Namun, self-efficacy tidak memiliki pengaruh pada subskala Penyesuaian Psikologis SACQ.
Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling M. Nur Ghufron (2017)	Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik.	Penelitian ini adalah penelitian Kuantitatif korelasional dengan responden mahasiswa semester satu, (N=66) yang dikumpulkan melalui simple random sampling.	instrumen yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah skala penyesuaian diri akademik yang dikembangkan dari skala Baker & Siryk (1984) dan skala efikasi diri dari Corsini (1994)	Efikasi diri mempunyai korelasi positif dan signifikan dengan penyesuaian diri akademik mahasiswa sebesar 0.538. Adapun besarnya pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri akademik yang ditunjukkan dengan koefisien determinasi sebesar 0.29. yang bermakna

					bahwa 29 persen dapat dijelaskan atau diprediksi melalui variabel iklim efikasi diri. Sementara Sisanya 71 persen dapat diprediksi atau dijelaskan oleh variabel lain.
--	--	--	--	--	--

**Tabel 1. Ringkasan Studi Yang Berkontribusi Pada Bukti Berdasarkan Penyesuaian Akademik Dan Efikasi Diri Mahasiswa.**

## PEMBAHASAN

Saat seseorang merencanakan tindakan, mereka cenderung tidak hanya mempertimbangkan manfaat dan kerugian, tetapi juga bagaimana mereka dapat melaksanakan tindakan tersebut.<sup>27</sup> Efikasi diri, sebagai faktor internal dalam penyesuaian diri, melibatkan proses mental seperti pengambilan keputusan, keyakinan, atau harapan tentang kemampuan individu untuk melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan. Efikasi diri adalah keyakinan yang dimiliki individu dalam mengatur tindakan untuk mencapai hal yang diinginkan dalam ranah akademik.<sup>28</sup> Efikasi diri juga berarti memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan dalam pendidikan. Jika dihadapkan dengan pengalaman akademik yang menantang, cara mengatasi kesulitan tersebut akan lebih lancar jika memiliki efikasi diri.<sup>29</sup>

Agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik, mereka harus memiliki kepercayaan terhadap potensi diri mereka dalam menjalankan kegiatan dengan baik. Efikasi diri dapat mempengaruhi pandangan seseorang terhadap hambatan, masalah, dan tugas yang harus mereka selesaikan.<sup>30</sup> Efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk membantu mahasiswa melaksanakan tugas-tugas mereka dan menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi.<sup>31</sup> Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri yang baik akan mengalami stres yang lebih

---

<sup>27</sup> Bandura, W.H. Freeman, dan Richard Lightsey, "Self-Efficacy: The Exercise of Control."

<sup>28</sup> Ibid.

<sup>29</sup> Juan Carlos Ayala dan Guadalupe Manzano, "Academic Performance of First-Year University Students: The Influence of Resilience and Engagement," *Higher Education Research & Development* 37, no. 7 (2018): 1321–1335, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07294360.2018.1502258>.

<sup>30</sup> Banindra Bangkit Pamardi dan Iwan Wahyu Widayat, "Hubungan antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Taruna Akademi Angkatan Laut," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3, no. 1 (2014): 42–49, <https://journal.unair.ac.id/JPPP@hubungan-antara-self-eficacy-dengan-penyediaan-diri-pada-taruna-akademi-angkatan-laut-article-7409-media-53-category-10.html>.

<sup>31</sup> Ayala dan Guadalupe Manzano, "Academic Performance of First-Year University Students: The Influence of Resilience and Engagement."

sedikit, lebih dapat menyesuaikan diri, menjadi lebih bahagia, dapat meningkatkan prestasi akademik, memberikan kepercayaan diri, cenderung merasa mampu mengatasi kesulitan situasional, dan memiliki ketahanan akademik.<sup>32</sup>

Berdasarkan studi literatur dari enam jurnal, terdapat lima jurnal yang menyebutkan adanya hubungan langsung keterlibatan efikasi diri terhadap penyesuaian diri. Hal ini menerangkan bahwa efikasi diri akademik yang tinggi dapat memberikan kepercayaan diri untuk membantu meningkatkan penyesuaian akademik siswa. Penelitian ini juga sejalan dengan studi lain yang menyatakan bahwa ada hubungan positif antara aspek-aspek efikasi diri dan aspek-aspek penyesuaian akademik.<sup>33</sup> Keadaan akademik dan kognitif memiliki andil atas pembentukan dan peningkatan efikasi diri serta meningkatkan penyesuaian akademik di antara siswa.<sup>34</sup> Keadaan tersebut membentuk kemampuan dan potensi positif siswa, meningkatkan kemampuan kemandirian secara keseluruhan, dan membangun keterampilan yang dapat membantu siswa. Sedikit berbeda dengan penelitian lainnya, yaitu salah satu aspek penyesuaian diri, yaitu penyesuaian psikologis, tidak memiliki efek statistik.<sup>35</sup> Hal ini dapat terjadi karena Penyesuaian Psikologis (SACQ) terdiri dari item-item yang menggambarkan kesehatan mental positif (kesehatan yang baik) dan negatif (yaitu, kecemasan, gangguan mood), kedua kelompok item ini tidak dibedakan antara satu dimensi dengan dimensi lainnya. Penelitian lainnya juga memberikan hasil yang serupa.<sup>36</sup>

Efikasi diri menjadi prediktor positif terhadap dua aspek penyesuaian akademik yang berkaitan dengan penyesuaian secara akademik dan umum, namun pada aspek penyesuaian pertemanan, efikasi diri tidak signifikan mempengaruhi dan kepribadian ekstrasversi serta kesadaran (kepribadian *big five*) menjadi prediktor utama dalam penyesuaian pertemanan. Individu yang memiliki ekstrasversi dan kesadaran yang tinggi dapat memiliki kepuasan

---

<sup>32</sup> Simon Cassidy, "Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy," *Frontiers in Psychology* 6 (2015): 1–14, <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01781/full>.

<sup>33</sup> Evren Erzen dan Nilufer Ozabaci, "Effects of Personality Traits, Social Support and Self-Efficacy on Predicting University Adjustment," *Journal of Education* 203, no. 2 (2021): 353–366, <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00220574211025059>.

<sup>34</sup> Safaa M. A. Yadak, "The Impact of the Perceived Self-Efficacy on the Academic Adjustment among Qassim University Undergraduates," *Open Journal of Social Sciences* 5, no. 1 (2017): 157–174, [https://www.scirp.org/html/12-1761188\\_73499.htm](https://www.scirp.org/html/12-1761188_73499.htm).

<sup>35</sup> Giusy Danila Valenti dan Palmira Faraci, "Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students," *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education* 11, no. 3 (2021): 894–907, <https://www.mdpi.com/2254-9625/11/3/66>.

<sup>36</sup> Erzen dan Nilufer Ozabaci, "Effects of Personality Traits, Social Support and Self-Efficacy on Predicting University Adjustment."

hidup yang lebih tinggi, sehingga mengarah pada kondisi mental yang sehat yang dapat membantu mengembangkan hubungan sosial.

Sebaliknya, penelitian lainnya menerangkan bahwa tidak ada hubungan langsung antara efikasi diri terhadap penyesuaian akademik, namun jika dimediasi oleh intensitas untuk *drop out* (DO), maka efikasi diri memiliki hubungan secara tidak langsung terhadap penyesuaian akademik.<sup>37</sup> Hal ini dapat terjadi karena pengukuran penyesuaian diri pada penelitian ini menggunakan jumlah SKS yang diambil oleh siswa; siswa dengan sedikit niat untuk putus sekolah akan berusaha keras untuk mencapai kredit sebanyak mungkin agar tetap bisa melanjutkan perkuliahan. Sehingga membutuhkan motivasi dan keyakinan lewat efikasi diri untuk menggapainya, dan membuat penyesuaian akademiknya menjadi baik.

Dalam konteks global, penyesuaian akademik dan efikasi diri menjadi fokus penting dalam pendidikan tinggi. Sejumlah negara telah berupaya mengatasi masalah penyesuaian akademik dan meningkatkan efikasi diri mahasiswa sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi akademik dan memperbaiki tingkat kelulusan. Namun, kegagalan dalam penyesuaian akademik di tingkat universitas dapat memiliki dampak sosial-ekonomis yang signifikan, termasuk tingkat *drop out* yang tinggi dan berlarut-larutnya waktu untuk menyelesaikan pendidikan.<sup>38</sup> Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian akademik dan efikasi diri dapat membantu dalam mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini.

## **KESIMPULAN**

Review ini mendeskripsikan peran penting efikasi diri dalam penyesuaian akademik. Efikasi diri, yang melibatkan keyakinan dan harapan individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tugas-tugas yang diperlukan, berperan sebagai faktor internal yang signifikan dalam proses penyesuaian diri akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Hal ini tidak hanya membantu mereka mengatasi stres, tetapi juga meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan.

---

<sup>37</sup> Laura Girelli et al., "Autonomy Supportive Contexts, Autonomous Motivation, and Self-Efficacy Predict Academic Adjustment of First-Year University Students," *Frontiers in Education* 3 (2018): 1–11, <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/educ.2018.00095/full>.

<sup>38</sup> Aleksandra M. Stoklosa, "College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics" (Wayne State University, 2015).

Penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara efikasi diri dan penyesuaian akademik, dengan efikasi diri yang tinggi membantu meningkatkan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan mengatasi kesulitan situasional. Namun, beberapa penelitian mencatat bahwa aspek penyesuaian pertemanan lebih dipengaruhi oleh faktor kepribadian seperti ekstraversi dan kesadaran. Selain itu, meskipun tidak semua penelitian menunjukkan hubungan langsung antara efikasi diri dan penyesuaian akademik, ada bukti bahwa motivasi dan keyakinan individu dapat memediasi hubungan ini, terutama dalam konteks upaya mencegah dropout.

Secara global, upaya meningkatkan efikasi diri mahasiswa menjadi penting untuk memperbaiki prestasi akademik dan mengurangi tingkat dropout. Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian akademik dan efikasi diri sangat penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang efektif, guna mendukung mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik dan mencapai keberhasilan dalam pendidikan tinggi.

## **KONTRIBUSI PENELITIAN**

Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan keilmuan dengan memperbarui metode *systematic literature review*, menggunakan sumber data dari jurnal-jurnal terbaru dalam 5 tahun terakhir yang fokus pada hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian akademik. Pendekatan ini menonjolkan orisinalitas melalui pemilihan studi yang eksklusif mengecualikan artikel selama pandemi Covid-19, sehingga memberikan wawasan yang lebih relevan terhadap kondisi normal. Metode ini juga memperluas cakupan geografis studi, mencakup penelitian dari berbagai negara.

## **REKOMENDASI PENELITIAN LANJUTAN**

Karena keterbatasan penelitian ini yang hanya menggunakan sumber dari artikel jurnal 5 tahun terakhir dan mengecualikan penelitian selama pandemi Covid-19, ada area yang belum dieksplorasi. Penelitian lanjutan disarankan untuk menyertakan studi yang dilakukan selama pandemi untuk memahami bagaimana situasi global tersebut mempengaruhi efikasi diri dan penyesuaian akademik. Selain itu, penelitian kuantitatif dengan sampel yang lebih besar dan beragam secara demografis juga diperlukan untuk menguatkan temuan ini.

## **REFERENSI**

Ababu, Getu Belay, Asmare Belete Yigzaw, Yihunbelay Dinku Besene, dan Wondale

- Getinet Alemu. "Prevalence of Adjustment Problem and Its Predictors among First-Year Undergraduate Students in Ethiopian University: A Cross-Sectional Institution Based Study." *Psychiatry journal* 2018, no. 1 (2018): 1–7. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1155/2018/5919743>.
- Ayala, Juan Carlos, dan Guadalupe Manzano. "Academic Performance of First-Year University Students: The Influence of Resilience and Engagement." *Higher Education Research & Development* 37, no. 7 (2018): 1321–1335. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07294360.2018.1502258>.
- Baker, Robert W., dan Bohdan Siryk. "Measuring Adjustment to College." *Journal of Counseling Psychology* 31, no. 2 (1984): 179–189. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.31.2.179>.
- Bandura, Albert, W.H. Freeman, dan Richard Lightsey. "Self-Efficacy: The Exercise of Control." *Journal of Cognitive Psychotherapy* 13, no. 2 (1999): 158–166. <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp/13/2/158>.
- Cassidy, Simon. "Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy." *Frontiers in Psychology* 6 (2015): 1–14. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2015.01781/full>.
- Chemers, Martin M., Li-tze Hu, dan Ben F. Garcia. "Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment." *Journal of Educational Psychology* 93, no. 1 (2001): 55–64. <https://psycnet.apa.org/record/2001-16705-006>.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
- Elias, Steven M., dan Scott MacDonald. "Using Past Performance, Proxy Efficacy, and Academic Self-Efficacy to Predict College Performance." *Journal of Applied Social Psychology* 37, no. 11 (2007): 2518–2531. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2007.00268.x>.
- Erzen, Evren, dan Nilufer Ozabaci. "Effects of Personality Traits, Social Support and Self-Efficacy on Predicting University Adjustment." *Journal of Education* 203, no. 2 (2021): 353–366. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00220574211025059>.
- Girelli, Laura, Fabio Alivernini, Fabio Lucidi, Mauro Cozzolino, Giulia Savarese, Maurizio Sibilio, dan Sergio Salvatore. "Autonomy Supportive Contexts, Autonomous Motivation, and Self-Efficacy Predict Academic Adjustment of First-Year University Students." *Frontiers in Education* 3 (2018): 1–11. <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2018.00095/full>.
- Igirisa, Silvia Febriyanti, dan Nono Hery Yoenanto. "Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring." *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan* 1, no. 2 (2021): 1435–1443. <https://e-journal.unair.ac.id/BRPKM/article/view/30678>.
- Jae, Cho Hyun. "Analysis of the Structural Relationship among Self-Leadership, College Adjustment, Career Decision-Making Self-Efficacy." *JCER* 30 (2017): 63–80. <https://www.semanticscholar.org/paper/Analysis-of-the-Structural-Relationship-among-jae/0e0c07b8a125c8c79981d0e78c07598a9adb9c16>.

- Krajniak, Marta I., Michelle Pievsky, Andrew R. Eisen, dan Robert E. McGrath. "The Relationship Between Personality Disorder Traits, Emotional Intelligence, and College Adjustment." *Journal of Clinical Psychology* 74, no. 7 (2017): 1160–1173. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jclp.22572>.
- Maunder, Rachel E. "Students' Peer Relationships and Their Contribution to University Adjustment: The Need to Belong in the University Community." *Journal of Further and Higher Education* 42, no. 6 (2018): 756–768. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0309877X.2017.1311996>.
- Mu'tadin, Zainun. *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2002.
- Olivas, Nicole. "Predicting Adjustment To College: The Role of Protective Factors." Colorado State University, 2017. <https://www.proquest.com/openview/10a1a2fe57d5303319fd67ca314bd3ba/1?cbl=18750&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=wAOCq6oHWI%2Fq5DaveLw9VQIXLSPAN4X5jFa6jQdw9xc%3D>.
- Pamardi, Banindra Bangkit, dan Iwan Wahyu Widayat. "Hubungan antara Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri pada Taruna Akademi Angkatan Laut." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan* 3, no. 1 (2014): 42–49. <https://journal.unair.ac.id/JPPP@hubungan-antara-self-eficacy-dengan-penyediaan-diri-pada-taruna-akademi-angkatan-laut-article-7409-media-53-category-10.html>.
- PDDikti Kemendikbud Indonesia. *Statistik Pendidikan Tinggi 2020*. Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud Indonesia, 2020.
- Rahat, Enes, dan Tahsin Ilhan. "Coping Styles, Social Support, Relational Self-Construal, and Resilience in Predicting Students' Adjustment to University Life." *Educational Sciences: Theory and Practice* 16, no. 1 (2016): 187–208. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1101166>.
- Santrock, J. *Life-Span Development*. 14th ed. New York: McGraw-Hill Companies, Inc, 2013.
- Schneiders, Alexander Aloysius. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart, 1955.
- Snyder, Hannah. "Literature Review as A Research Methodology: An Overview and Guidelines." *Journal of Business Research* 104 (2019): 333–339. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296319304564?via%3Dihub>.
- Stoklosa, Aleksandra M. "College Student Adjustment: Examination of Personal and Environmental Characteristics." Wayne State University, 2015.
- Valenti, Giusy Danila, dan Palmira Faraci. "Predicting University Adjustment from Coping-Styles, Self-Esteem, Self-Efficacy, and Personality: Findings from a Survey in a Sample of Italian Students." *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education* 11, no. 3 (2021): 894–907. <https://www.mdpi.com/2254-9625/11/3/66>.
- Yadak, Safaa M. A. "The Impact of the Perceived Self-Efficacy on the Academic Adjustment among Qassim University Undergraduates." *Open Journal of Social*

*Sciences* 5, no. 1 (2017): 157–174. [https://www.scirp.org/html/12-1761188\\_73499.htm](https://www.scirp.org/html/12-1761188_73499.htm).

Zander, Lysann, Jasperina Brouwer, Ellen Jansen, Claudia Crayen, dan Bettina Hannover. “Academic Self-Efficacy, Growth Mindsets, and University Students’ Integration in Academic and Social Support Networks.” *Learning and Individual Differences* 62 (2018): 98–107. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1041608018300190>.