

**PENGARUH SELF EFFICACY DAN SELF ESTEEM TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021
UIN WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S. Psi).



Diajukan oleh :

Indah Nur Haliza

1807016032

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UIN WALISONGO SEMARANG

2022

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Nur Haliza

NIM : 1807016032

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang” secara keseluruhan merupakan hasil penelitian pribadi, kecuali pada kutipan yang sudah ditulis dan diterbitkan oleh peneliti lain dan telah dituliskan pada daftar pustaka.

Semarang, 14 September 2022

Penulis



Indah Nur Haliza



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH SELF EFFICACY DAN SELF ESTEEM TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021 UIN
WALISONGO SEMARANG

Nama : Indah Nur Haliza

NIM : 1807016032

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 7 Oktober 2022.

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

NIP : 197711022006042004

Penguji II

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP : 197304271996031001

Penguji III

Khairani Zikrinawati, M.A.

NIP : 199201012019032036

Penguji IV

Nadva Arivani H.N., M.Psi., Psikolog

NIP : 199201172019032019

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP : 197304271996031001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH SELF EFFICACY DAN SELF ESTEEM
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA
ANGKATAN 2021 UIN WALISONGO SEMARANG
Nama : INDAH NUR HALIZA
NIM : 1807016032
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Semarang, 14 September 2022
Yang bersangkutan

Dr. Baidi Bukhorri S. Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001

Indah Nur Haliza
NIM. 1807016032

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa saya sampaikan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

Alhamdulillah atas izin dan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, Bapak Prof. Dr. Syamsul Maarif, M.Ag
3. Ketua jurusan Psikologi, Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si dan Sekretaris jurusan Ibu Dr. Nikmahh Rahmawati, M.Psi., Psikolog yang telah memberikan izin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
4. Dosen pembimbing, Bapak Dr. Baidi Bukhori, M.Si yang bersedia menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan layanan dan fasilitas yang menunjang.
7. Keluarga tercinta, Kedua orang tua saya, Ibu Amri Inayah dan Bapak Agus Choid dan saudara saya Nawalis Syafaah dan Bintang Atarahman yang senantiasa mendukung, mendoakan dan memberikan semangat.
8. Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

9. Seluruh teman satu angkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi A yang telah menemani dan berjuang bersama peneliti.
10. Kepada Rima Qoriah, dan Nisa Azzahra yang telah memberikan semangat serta dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Pada penelitian ini, penulis menyadari masih kurang dari kata sempurna. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta bermanfaat bagi berbagai pihak.

Semarang, 14 September 2022

Penulis



Indah Nur Haliza

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Agus Choid dan Ibu Amri Inayah beserta keluarga yang telah memberikan doa dan dukungan yang baik secara materi maupun non materi,
2. Seluruh mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021 yang telah bersedia menjadi responden dan membantu dalam proses penelitian ini,
3. Serta kepada seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Diharapkan karya ilmiah ini bisa bermanfaat bagi semua orang.

Semarang, 14 September 2022

Penulis



Indah Nur Haliza

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya.”

(Q.S. Al-Baqarah: Ayat 286)

DAFTAR ISI

PENGESAHAN.....	i
PENYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	12
A. Penyesuaian Diri.....	12
1. Pengertian Penyesuaian Diri.....	12
2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri.....	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	14
4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam	16
B. <i>Self Efficacy</i>	18
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	19
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	21

4. <i>Self Efficacy</i> dalam Perspektif Islam	23
C. <i>Self Esteem</i>	26
1. Pengertian <i>Self Esteem</i>	26
2. Aspek-aspek <i>Self Esteem</i>	27
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Esteem</i>	28
4. <i>Self Esteem</i> dalam Perspektif Islam.....	30
D. Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dan <i>Self Esteem</i> terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.....	33
E. Hipotesis.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	37
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	37
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	39
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	39
E. Teknik Pengumpulan Data	41
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	44
1. Validitas	44
2. Reliabilitas	44
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	47
G. Teknik Analisis Data	47
1. Uji Asumsi.....	48
a. Uji Normalitas.....	48
b. Uji Linearitas	48
c. Uji Multikolinearitas	48
2. Uji Hipotesis.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	50
A. Deskripsi Subjek.....	50
B. Deskripsi Data	50
C. Hasil Uji Asumsi.....	54
1. Hasil Uji Normalitas.....	54

2. Hasil Uji Linearitas	54
3. Hasil Uji Multikolinearitas.....	56
D. Hasil Uji Hipotesis.....	57
1. Hasil Uji Hipotesis Regresi Berganda.....	57
2. Hasil Uji Hipotesis Regresi Sederhana	58
E. Pembahasan.....	61
BAB V PENUTUP	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
Daftar Pustaka	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Angkatan 2021.....	39
Tabel 3.2 Skala Likert	41
Tabel 3.3 Blue Print Skala Penyesuaian Diri.....	42
Tabel 3.4 Sebaran Item Skala <i>Self Efficacy</i>	43
Tabel 3.5 Blue Print Skala <i>Self Esteem</i>	43
Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas.....	44
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri.....	45
Tabel 3.8 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Efficacy</i>	46
Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala <i>Self Esteem</i>	46
Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri	47
Tabel 3.11 Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i>	47
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala <i>Self Esteem</i>	47
Tabel 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	50
Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif Data Penyesuaian Diri.....	50
Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri.....	51
Tabel 4.4 Kategorisasi Penyesuaian Diri.....	51
Tabel 4.5 Hasil Uji Deskriptif Data <i>Self Efficacy</i>	52
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Skala <i>Self Efficacy</i>	52
Tabel 4.7 Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	52
Tabel 4.8 Hasil Uji Deskripsi Data <i>Self Esteem</i>	53
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Skala <i>Self Esteem</i>	53
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Self Esteem</i>	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas	54
Tabel 4.12 Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan <i>Self Efficacy</i>	55
Tabel 4.13 Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan <i>Self Esteem</i>	55
Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas	56
Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	57
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Hipotesis 1.....	58
Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Hipotesis 2.....	60

Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi	61
---------------------------------------------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Keterkaitan Variabel.....	35
Gambar 4.1 Populasi Subjek	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Penelitian	77
Lampiran 2 Uji Skala Penelitian	83
Lampiran 3 Skala Penelitian	88
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	92
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif	95
Lampiran 6 Hasil Uji Kategorisasi.....	96
Lampiran 7 Hasil Uji Normalitas.....	97
Lampiran 8 Hasil Uji Linearitas	97
Lampiran 9 Hasil Uji Multikolinearitas	98
Lampiran 10 Uji Regresi Sederhana.....	98
Lampiran 11 Uji Regresi Berganda	99
Lampiran 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	99
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	100

**PENGARUH SELF EFFICACY DAN SELF ESTEEM TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021
UIN WALISONGO SEMARANG**

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan salah satu faktor dalam membangun komunikasi, pembelajaran, dan interaksi yang efektif. Di Indonesia, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menjadikan mahasiswa rentan mengalami perasaan tertekan, penerimaan diri, dan tidak percaya diri. Oleh karena itu, tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut, dengan *self efficacy* dan *self esteem* sebagai prediktornya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini yaitu 367 mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang dipilih dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala penyesuaian diri, skala *self efficacy*, dan skala *self esteem*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu regresi linear berganda dan hasil sumbangannya 37,6%. Sejalan dengan temuan tersebut, *self efficacy* dan *self esteem* berpengaruh terhadap penyesuaian diri dengan memberikan sumbangan 37,6%, artinya semakin tinggi *self efficacy* dan *self esteem* maka semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa.

Kata Kunci: efikasi diri, harga diri, penyesuaian diri

THE EFFECT OF SELF EFFICACY AND SELF ESTEEM ON SELF-ADJUSTMENT IN THE 2021 STUDENTS OF THE UIN WALISONGO SEMARANG

ABSTRACT

Self-adjustment is one of the factors in building effective communication, learning, and interaction. In Indonesia, it shows that most students have difficulty adjusting and make students vulnerable to feeling depressed, self-accepting, and not confident. Therefore, the level of adjustment in students needs to be investigated further, with self efficacy and self esteem as predictors. This study aims to examine the effect of self efficacy and self esteem on student self-adjustment. The subjects of this study were 367 students of the 2021 Walisongo State Islamic University of Semarang, who were selected using the accidental sampling technique. The data collection instrument used a self-adjustment scale, self efficacy, and self esteem scale. The data analysis technique used is multiple linear regression and the contribution 37,6%. In line with these findings, self efficacy and self esteem affect self-adjustment by contributing 37,6%, meaning that the higher the self efficacy and self esteem, the higher the level of self-adjustment in students.

Keyword: self efficacy, self esteem, self adjustment

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang diterima dan belajar di perguruan tinggi dengan rentang usia 17 hingga 24 tahun, atau dikenal fase remaja akhir (Hulukati & Djibran, 2018: 74). Fase remaja akhir merupakan masa pergantian dari masa remaja menuju dewasa yang mempengaruhi perubahan kondisi psikologis, intelektual maupun sosial individu (Hikmah, 2015: 233). Pada masa ini, remaja akan mengalami masalah krisis psikososial yaitu penentuan identitas diri, sulit menentukan tujuan serta kebingungan dalam menentukan sikap yang nantinya berpengaruh pada keyakinan diri, hubungan pertemanan, dan penerimaan diri di lingkungan, atau dikenal fase identitas dan kekacauan identitas (Erikson, 2016: 1). Mahasiswa atau individu juga akan mengalami masalah keintiman dan keterasingan. Masalah tersebut berkaitan dengan tuntutan mahasiswa untuk mampu menjalankan fungsi kemahasiswaan, bertanggung jawab, menggunakan peran dewasa, menerima keadaan fisik serta menemukan kelompok sosial yang membantu dalam mengembangkan kemampuan penyesuaian diri. Diketahui bahwa mahasiswa yang sulit dalam melakukan penyesuaian diri akan berdampak pada penurunan motivasi belajar dan menjalani hubungan sosial di lingkungan.

Pada umumnya ketika mahasiswa memasuki perguruan tinggi akan memiliki perasaan antusias, bahagia dan senang karena dapat belajar hal baru, menggapai cita-cita serta memperoleh teman baru dan melakukan penyesuaian diri. Kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik, salah satu penyebabnya yaitu pembelajaran yang dilaksanakan secara *blended*, pembelajaran *blended* merupakan model penggabungan antara pembelajaran *online* dengan tatap muka melalui teknologi komunikasi yang mana juga memiliki dampak negatif seperti sulit

memahami materi, sulit berkonsentrasi, sulit beradaptasi dan sulit menyesuaikan diri (Akhirudin, 2021: 234). Dan ketika pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka, mahasiswa merasa tidak percaya diri, senang menyendiri, gugup saat presentasi, pendiam, mudah bosan, menarik diri dari pergaulan, pemikiran pesimis, tidak ada dukungan sosial, dituntut meningkatkan prestasi akademik, mengalami *homesickness*, yang dapat berpengaruh terhadap penyesuaian diri (Oetomo et al., 2019: 72).

Penyesuaian diri merupakan upaya individu dalam menghadapi perbedaan dan keragaman yang berpengaruh pada tekanan emosional dan sosial (Ali & Asrori, 2019: 175). Dampak adanya tekanan tersebut membuat mahasiswa harus meningkatkan kemampuan dalam penyesuaian diri, namun tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri yang baik dan akhirnya berdampak pada masalah psikologis seperti kebingungan, cemas, frustrasi, pesimis maupun stres. Hal tersebut sejalan dengan pendapat (Widad & Arjanggi, 2021: 2) bahwa individu yang kesulitan menyesuaikan diri akan berdampak pada kecemasan akademik, penurunan motivasi, penurunan prestasi dan berkomunikasi. Kesulitan dalam berkomunikasi dapat membuat individu sulit menyesuaikan diri (Sopiyanti, 2018: 290).

Menurut data Unit Bimbingan Konseling Mahasiswa Universitas Negeri Makassar (2003), menyampaikan mahasiswa yang mengalami kesulitan penyesuaian diri sebesar 13,3% dengan jumlah 182 mahasiswa yang disebabkan karena kesulitan berkomunikasi, menyesuaikan diri dengan dosen, dan mengikuti metode pembelajaran yang dilaksanakan perguruan tinggi tersebut (Ahkam, 2004). Lalu, dilansir dari berita *vivanews.com* (Zulmunir, 2010) menyampaikan terdapat 5-10% per tahun atau 150 hingga 300 mahasiswa mengalami drop-out di Institut Teknologi Bandung karena kesulitan menyesuaikan diri. Selain itu, menurut Data Biro Administrasi dan Akademik Kemahasiswaan Universitas Negeri Surabaya (2012) mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri akan dikeluarkan atau keluar sendiri dari perguruan tinggi (Oetomo et al., 2019: 68). Kemudian, dari berita Universitas Ma'soem (Masoem, 2021) menyampaikan

mahasiswa yang mengalami masalah penyesuaian diri disebabkan karena adanya tekanan sosial dari lingkungan. Tekanan dan sulitnya dalam penyesuaian diri akan berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, di mana dapat membuat mahasiswa mengalami kebingungan, kecemasan, menarik diri dari pergaulan, tidak percaya diri atau tidak yakin, dan memiliki harga diri rendah. Dampak tersebut juga dialami oleh mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Peneliti sebelumnya melakukan studi pendahuluan dengan wawancara singkat kepada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang waktu itu menggunakan metode pembelajaran blended sejak awal masuk perkuliahan. Kemudian, pada bulan Mei pembelajaran di UIN Walisongo Semarang dilaksanakan secara tatap muka, tentunya dapat menjadi perubahan yang signifikan dari segi metode pembelajaran, pengajaran dengan dosen maupun penyesuaian diri dengan teman. Dalam hal ini peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa untuk memastikan apakah terdapat masalah penyesuaian diri pada mahasiswa yang kaitannya dengan perubahan metode pembelajaran yang awal mula dilaksanakan secara online kemudian berubah menjadi tatap muka serta mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri.

Sembilan dari sepuluh subjek menyampaikan bahwa subjek merasa tidak percaya diri, beban tugas yang menumpuk, sulit berkonsentrasi, dituntut untuk bersosialisasi, dan dituntut untuk berkomunikasi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Choirudin (2015: 3) bahwa masalah penyesuaian diri dapat membuat individu tidak percaya diri, kurangnya tanggungjawab, kecemasan, mengeluh, dan komunikasi yang buruk. Kemudian subjek juga merasakan kurang mampu menerima diri sendiri yang dibuktikan dengan minder, pesimis, merasa sendirian, dan merasa insecure. Perasaan insecure merupakan salah satu bentuk perasaan yang membuat individu kesulitan dalam penyesuaian diri (Harahap, 2021: 56). Al (18) mahasiswi “aku ini merasa minder dan insecure dan aku juga tidak

memiliki teman yang sangat dekat karena tidak pernah berkumpul, keluar malam, aku juga pendiam, dan juga tidak aktif saat perkuliahan. Akhirnya aku merasa kesepian, tertekan sama stres”.

Dengan adanya wawancara tersebut, subjek juga menyampaikan bahwa subjek merasa tertekan, menjadi pendiam, senang menyendiri, tidak memiliki dukungan sosial, sulit mengatur waktu dan mudah bosan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nuraini dkk (2021: 137) bahwa mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri dapat menimbulkan kurangnya tanggungjawab, tidak peduli sosial, perasaan tidak nyaman, berperilaku agresif serta tidak percaya diri. Adapun indikator perilaku tidak percaya diri yang ditunjukkan mahasiswa dalam menyesuaikan diri meliputi sulit menyampaikan pendapat, tidak terlibat dalam organisasi, sulit membuat keputusan, mudah menyerah dalam mengerjakan tugas, sulit memulai komunikasi, senang menyendiri, pendiam, dan sebagainya.

Selanjutnya, terdapat reaksi emosional akibat kesulitan dalam menyesuaikan diri berupa perasaan sedih, merasa tidak berharga, tidak nyaman, dan kecemasan. M (19) “saya merasa tidak berharga dan merasakan kurangnya penerimaan diri dari lingkungan sekitar, awalnya saya memiliki 1 teman dekat namun lama-kelamaan teman itu pergi ke teman lain dan saya merasa karena saya membosankan. Kemudian, karena saya juga tidak senang untuk berkumpul setelah perkuliahan, mungkin dari hal tersebut saya merasa tidak nyaman, merasa, sedih, dan pendiam”. Dari segi kognitif, subjek merasa pesimis terhadap lingkungan sekitarnya, sulit membuat keputusan, sulit berkonsentrasi, dan sebagainya. I (18) “Saat pembelajaran berlangsung saya merasa bosan, sulit berkonsentrasi, dan malas untuk mengerjakan tugas”. Selanjutnya dari segi perilaku, subjek menyampaikan lebih senang menyendiri, pendiam, menarik diri dari pergaulan, dan memiliki sikap yang tertutup terhadap teman-teman yang nantinya dapat membawa dampak pada gangguan emosional. At (19) “saya merasa tidak mudah dalam menyesuaikan diri dan bersosialisasi, karena saya merasa saya itu memiliki sikap yang tertutup dari orang lain dan saya

itu hanya memiliki teman dekat hanya 1-2 orang aja”. Dari dampak negatif tersebut maka dibutuhkan beberapa faktor untuk mengatasi kesulitan dalam penyesuaian diri dengan baik. Menurut Ali & Asrori (2019: 190) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu salah satunya faktor kemampuan, faktor kemampuan ini dapat berupa keyakinan yang membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri untuk mencapai tujuan (*self efficacy*).

Self efficacy merupakan upaya individu dalam menghadapi kecemasan, menyampaikan gagasan serta menghadapi berbagai resiko (Yulikhah et al., 2019: 73). *Self efficacy* ini dapat dilakukan oleh diri sendiri dan untuk meningkatkannya dapat membutuhkan bantuan orang lain. Mahasiswa dapat memiliki *self efficacy* yang baik apabila mampu menyelesaikan tugas, membagi waktu, dan memiliki keyakinan maupun kemantapan atas usaha yang dilakukan. Diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat membantu dalam meningkatkan prestasi dan membantu dalam menghadapi masalah (Mudzkiyyah et al., 2022: 33). Pada penelitian Sopiyan (2018) menyampaikan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa, utamanya aspek *generality*. Aspek *generality* ini dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi situasi berbeda dengan tenang dan menjadikan sebagai pengalaman dalam mencapai tujuan, memecahkan masalah, mengatur waktu, serta dalam penyesuaian diri. Diketahui bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu maka akan semakin tinggi juga tingkat dalam melakukan penyesuaian diri. Pada esensinya, *self efficacy* ini sangat diperlukan dan ditanamkan dalam diri mahasiswa, agar membantu mahasiswa dalam mencapai suatu tujuan, yakin terhadap usahanya, serta mudah dalam menyelesaikan tugas. Menurut pendapat Crede & Niehorster (dalam Fajar dan Aviani, 2022:2187) bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor terpenting dalam menyesuaikan diri pada mahasiswa di universitas dengan menghadapi situasi yang menekan.

Faktor kedua yang mempengaruhi dan menarik peneliti dalam penyesuaian diri adalah faktor kepribadian. Menurut Ali & Asrori (2019: 195) faktor kepribadian merupakan sesuatu yang telah melekat pada diri individu sejak masa remaja dengan menyadari norma, budaya, ketertarikan lawan jenis, membentuk budaya yang sesuai dengan diri individu, dan faktor kepribadian ini diketahui dapat mempengaruhi individu dalam penyesuaian dirinya. Dalam upaya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa maka dibutuhkan suatu harga diri (*self esteem*). *Self esteem* merupakan aspek penting dalam kepribadian, karena self merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan terjadinya perilaku yang nantinya berpengaruh terhadap sikap optimis dan percaya diri. Diketahui bahwa *self esteem* merupakan evaluasi tentang penerimaan diri yang dilakukan individu melalui sikap, interaksi, maupun penghargaan (Coopersmith: 2007: 5). *Self esteem* yang dimiliki oleh individu dapat diperoleh dari berbagai perantara di antaranya diri sendiri, lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan memandang dirinya positif dan dapat menunjukkan kualitas baik dalam hidupnya (Salsabila, 2022: 49). Sebaliknya, individu yang memiliki *self esteem* rendah akan mengalami masalah emosional meliputi permusuhan, perasaan tertekan, stres dan sebagainya (Rahmadina et al., 2020: 26). Menurut penelitian yang telah dilakukan Devin & Loisa (2021: 314) *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri dengan koefisien korelasi sebesar 0,715 atau dengan persentase sebesar 41,1%, karena dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi adanya culture shock di dalam perguruan tinggi serta membantu dalam menjalin hubungan komunikasi yang baik terhadap lingkungan sekitarnya. Diketahui bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi juga tingkat kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri.

Adapun alasan menggunakan mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang melalui beberapa pertimbangan yaitu: 1). Pada waktu itu mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang masih

menggunakan pembelajaran blended sehingga membutuhkan waktu untuk melakukan penyesuaian diri yang lebih. 2). Berdasar tahap perkembangan Erikson, mahasiswa angkatan 2021 atau tahun kedua ini berada di tahapan fase remaja akhir atau pergantian dari masa remaja menuju dewasa, di mana individu harapannya mampu menjalankan fungsi kemahasiswaan, bertanggung jawab, dan mampu menjalankan peran kedewasaannya, salah satu fungsi atau perannya yaitu melakukan penyesuaian diri yang baik serta menjalin hubungan komunikasi yang efektif agar terjadi pembelajaran yang efektif. 3). UIN Walisongo Semarang ini berada di Provinsi Jawa Tengah yang memiliki 367 perguruan tinggi dan UIN Walisongo Semarang mendapat peringkat ke 4 sebagai pendaftar mahasiswa terbanyak dari Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (Statistik Pendidikan Tinggi, 2020). 4). UIN Walisongo merupakan salah satu *agent of change* dan *social* yang nantinya dapat membantu masyarakat dalam menyelesaikan masalah dan berkontribusi terhadap peningkatan sumber daya manusia, hal tersebut selaras dengan misi UIN Walisongo ketiga yaitu menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas terdapat urgensi dalam penelitian ini yang berpusat pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang awalnya menggunakan pembelajaran blended, kemudian karena adanya pelanggaran aktivitas untuk berkumpul maka pembelajaran dilaksanakan secara tatap muka, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini yaitu:

- a. Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?
- b. Adakah pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?
- c. Adakah pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?
- b. Menguji secara empiris pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?
- c. Menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman, wawasan maupun pengetahuan khususnya pada pihak terkait seperti masyarakat maupun mahasiswa psikologi bahwa *self efficacy*, *self esteem* dan penyesuaian diri dapat membantu individu dalam menjalani hubungan komunikasi pada lingkungan sekitarnya serta menjadikan ilmu psikologi lebih berkembang. Selain itu, harapannya dari penelitian ini dapat menambah sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang berfokus pada *self efficacy*, *self esteem* dan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

Dalam hal ini peneliti mengharapkan bahwa dengan adanya penelitian ini dapat menjadi informasi dan sumber referensi bagi mahasiswa yang

sedang mempelajari ilmu psikologi atau ilmu sosial lainnya, utamanya yang sedang mempelajari *self efficacy*, *self esteem* dan penyesuaian diri. Selain itu, penelitian ini sebagai upaya membantu dalam menyelesaikan masalah bidang akademik serta menjadi pendorong untuk mencapai prestasi.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan para peneliti sebelumnya hingga saat ini belum ditemukan hasil penelitian yang membahas tiga variable dalam satu penelitian. Namun, terdapat beberapa penelitian yang membahas dua variabel di antaranya yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Irvan Hadi (2016) tentang “*Hubungan Self Efficacy dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Universitas Negeri Jakarta*”, pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling dengan jumlah subjek 100 responden dari usia 17-19 tahun yang mengalami permasalahan sosial ditunjukkan dengan melamun, khawatir, stres, gangguan emosional serta sulit dalam membuat keputusan. Selain itu, untuk memperoleh data penelitian dengan kuesioner yang berisi skala likert yaitu skala *self efficacy* yang terdiri 3 aspek yaitu *level*, *generality* dan *strength* dan skala penyesuaian diri yang terdiri dari penyesuaian diri positif dan negatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya koefisien korelasi (r hitung) *self efficacy* 0,868 dan nilai r tabel 0,195. Sesuai hasil pengukuran tersebut dapat ditarik kesimpulan hipotesis diterima, artinya terdapat hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta.
2. Penelitian yang dilakukan Fina Sopiyanthi (2018) tentang “*Pengaruh Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa*” pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik random sampling dengan jumlah 188 responden dari mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2007-2008 UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang mengalami masalah terkait penyesuaian diri akibat *culture shock*.

Dalam penelitian ini untuk memperoleh data dengan menggunakan kuesioner penyesuaian diri serta kuesioner *self efficacy*. Penelitian ini menggunakan regresi linier untuk meramalkan variabel berdasarkan predictor, adapun hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi 0.809 dengan persentase 64,6 persen antara variabel *self efficacy* terhadap penyesuaian diri.

3. Penelitian yang dilakukan Rani Andri Permatasari dan Siti Ina Savira (2018) tentang “*Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya*” pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampling jenuh dengan jumlah responden 142 mahasiswa yang sedang mengalami masalah manajemen waktu, malas, senang menunda pekerjaan, tidak ada dukungan sosial, sulit memahami materi dan takut berpendapat. Selain itu, pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi pearson product moment untuk mengetahui hubungan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri dengan bantuan skala likert. Hasil analisis penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri dengan koefisien korelasi product moment sebesar 0.572 dengan persentase sebesar 32,8 persen dan diketahui bahwa hipotesis penelitian ini diterima. Semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki individu maka semakin tinggi tingkat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.
4. Penelitian yang dilakukan Devin dan Loisa (2021) tentang “*Pengaruh self-Esteem dan Self-Disclosure terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa di Universitas Tarumanegara*” pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan subjek snowball sampling dengan jumlah sampel 155 responden yang mengalami masalah penyesuaian diri karena *culture shock*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, artinya bahwa terdapat pengaruh yang cukup signifikan antara *self esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa dengan koefisien korelasi 0.715. Setiap kenaikan 1

satuan variabel *self esteem* akan mempengaruhi nilai pada variabel penyesuaian diri.

5. Penelitian yang dilakukan Widad dan Arjanggi (2021) tentang “Hubungan Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA” pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel cluster random sampling dengan jumlah 126 mahasiswa dari angkatan 2019. Kemudian, pada penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri berdasarkan aspek penyesuaian diri dari Runyo dan Haber yaitu persepsi terhadap realitas, mampu mengendalikan cemas dan stres, gambaran diri positif, mampu mengungkapkan perasaan dan mampu menjalin komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang positif antara *self esteem* dengan penyesuaian diri dengan koefisien korelasi 0.610 dengan taraf signifikansi 0.000 atau tergolong tinggi.

Pada penelitian pertama dan kedua memiliki persamaan dengan variabel penelitian yang akan diteliti yaitu variabel X_1 *self efficacy* dan variabel Y penyesuaian diri. Selanjutnya, pada penelitian ketiga, empat dan lima memiliki persamaan dengan penelitian yang akan dilaksanakan terkait dengan variabel yang akan digunakan X_2 yaitu *self esteem* dan variabel Y penyesuaian diri. Kemudian persamaan lainnya yaitu terkait dengan metode penelitian yang dipergunakan yaitu metode kuantitatif untuk memperoleh data dengan menggunakan kaidah ilmiah, empiris, sistematis, rasional serta valid.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, peneliti menemukan adanya suatu fenomena dan informasi terbaru yang merupakan hasil dari pengembangan penelitian terdahulu. Selain itu, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas tiga variabel dalam satu penelitian. Kemudian, perbedaan lainnya yaitu terkait dengan objek maupun subjek. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan dan dapat menjadi pembaharuan tentang “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang”.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Konseptualisasi Variabel Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Tingkah laku manusia pada umumnya dipengaruhi adanya tekanan dan tuntutan dimana individu hidup, untuk mengatasinya dapat menggunakan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam mencapai kedamaian, ketenangan, efisiensi, menghadapi tekanan yang dipengaruhi tingkah laku dan mental individu (Schneiders 2008: 50). Menurut Tri Semaraputri & Rustika (2018: 39) penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan oleh individu secara berkelanjutan agar tidak mengalami masalah yang mengganggu kestabilan komunikasi.

Kemudian, menurut Ali & Asrori (2019: 175) penyesuaian diri merupakan usaha yang dilakukan individu untuk menghadapi perbedaan, keragaman dan tekanan agar terjadi kehidupan yang harmonis. Adapun menurut Ghufroon & Rini (2010: 52) penyesuaian diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi tekanan dan memenuhi kebutuhan sehingga tercapai tujuan dalam hidup. Selain itu, penyesuaian diri adalah usaha yang dilakukan oleh individu untuk mencegah tekanan dari luar yang membuat individu tidak nyaman Widad & Arjanggal (2021: 129).

Berdasarkan pendapat ahli di atas, penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatasi hambatan dan memenuhi kebutuhan yang melibatkan respon mental dan behavioral agar tercapai keadaan yang harmonis.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Menurut Hurlock (2010: 287) terdapat beberapa aspek dalam penyesuaian diri yaitu:

- a. *Overt Performance* (Penampilan nyata)
Penampilan nyata merupakan usaha individu untuk mematuhi aturan yang berlaku dan usaha mencapai tujuan suatu kelompok agar dapat diterima dalam suatu kelompok dengan baik.
- b. *Ability to adjust to various groups* (Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok)
Penyesuaian diri dalam hal ini terkait dengan individu yang berusaha untuk mampu menyesuaikan diri dalam berbagai kelompok yang berada di sekelilingnya dengan cara yang baik dan menyenangkan.
- c. *Social attitude* (Sikap sosial)
Sikap sosial merupakan sikap yang ditunjukkan oleh individu dengan cara membahagiakan orang lain agar dapat diterima dalam kelompok sosial sehingga penyesuaian diri tercapai.
- d. *Personal satisfaction* (Kepuasan pribadi)
Penyesuaian diri dalam suatu lingkungan individu dapat disebut baik ketika terdapat aktivitas yang dilakukan bersama kelompok untuk tujuan mulia. Ketika individu melakukan aktivitas tersebut maka akan lebih mudah dalam menyesuaikan diri sehingga menimbulkan perasaan yang puas pada diri karena terjadi penerimaan.

Selanjutnya, menurut Schneiders (2008: 429) terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri yaitu:

- a. *Personal adjustment* (penyesuaian pribadi)
Penyesuaian pribadi merupakan potensi yang dimiliki individu dalam menerima kekurangan diri sendiri yang bertujuan untuk mencapai keselarasan antara individu dengan lingkungan. Penyesuaian diri pribadi ini dengan menggunakan respon fisik, seksual dan religious.

b. *Social adjustment* (penyesuaian sosial)

Penyesuaian diri sosial merupakan potensi yang dimiliki oleh individu untuk melakukan hubungan terhadap kelompok sosial, sehingga dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Hubungan dalam hal ini terjadi antara individu dengan keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Berdasarkan penjelasan di atas, penyesuaian diri merupakan salah satu hal penting dalam mewujudkan kedamaian dalam kehidupan. Dengan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan menciptakan perasaan yang nyaman, damai serta bahagia. Pada dasarnya penyesuaian diri tidak hanya melibatkan diri sendiri, tetapi juga melibatkan keluarga, sekolah serta masyarakat. Oleh karena itu, teori yang dikemukakan oleh Schneiders (2008: 429) ini akan dipergunakan oleh peneliti untuk membuat alat ukur dalam skala penyesuaian diri karena terjadi kesesuaian antara teori dengan kenyataan.

3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Menurut Ali & Asrori (2019: 190) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu:

a. *Kebutuhan (Need)*

Kebutuhan merupakan keinginan dalam diri individu yang sifatnya dari dalam dan dapat dipenuhi oleh individu sendiri, dalam pemenuhannya akan di dorong oleh tuntutan yang berasal dari keinginan internal.

b. *Motivasi (Motivation)*

Motivasi merupakan suatu dorongan yang bertujuan agar individu mudah dalam mencapai suatu tujuan, dalam hal ini terkait dengan penyesuaian diri.

c. *Persepsi*

Persepsi merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dalam melihat sebuah realita kehidupan dan diinterpretasikan, lalu

memperoleh makna untuk dapat dipelajari oleh individu untuk dijadikan sebagai pengalaman.

d. Kemampuan

Kemampuan merupakan suatu potensi yang dimiliki oleh setiap individu yang terbagi dalam 3 aspek yaitu kognitif (pengamatan, perhatian, berpikir) afeksi (sikap, perasaan, emosi, dan penghayatan) dan psikomotorik (perilaku yang mendorong individu dalam mencapai tujuan).

e. Kepribadian (*Personality*)

Kepribadian merupakan sesuatu yang sudah melekat pada diri individu sejak masa remaja meliputi menyadari pentingnya norma dan nilai, ketertarikan lawan jenis, membentuk budaya yang sesuai dengan dirinya serta mampu berpikir dengan jelas.

Selanjutnya, menurut Ghufron & Rini (2010: 55) penyesuaian diri memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu:

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang bersumber dari dalam diri individu yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri meliputi jasmani, rohani, psikologis, kematangan intelektual, emosional, mental serta motivasi.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar individu atau berasal dari lingkungan sekitar dimana individu berada meliputi lingkungan rumah, keluarga, sekolah, masyarakat maupun teman.

Jadi, dapat diketahui terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan yaitu antara lain faktor internal, eksternal, kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan serta kepribadian. Faktor yang telah dipaparkan tersebut memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai penyesuaian diri yang optimal, dengan kemampuan penyesuaian diri

yang baik maka akan menciptakan hubungan komunikasi yang harmonis antara individu dengan lingkungan.

4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Penyesuaian diri merupakan proses individu dalam melakukan interaksi terhadap lingkungan dengan melibatkan proses mental dan tingkah laku yang bertujuan untuk mengatasi suatu permasalahan. Islam menganjurkan setiap umat manusia memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan, salah satunya dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 13 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۗ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Arti: “Hai manusia! Sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan serta menjadikan kamu berbangsa-bangsa juga bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal”.

Menurut Tafsir Al-Misbah dalam Shihab (2007: 260) menjelaskan bahwa surat Al-Hujurat ayat 13 membahas tentang petunjuk dasar hubungan sosial individu dalam lingkungan, pada ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap individu diharapkan saling mengenal satu sama lain dan saling membantu agar tercapai kehidupan yang harmonis. Pada penggalan ayat pertama “Sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan” yang bermakna bahwa tingkatan manusia di hadapan Allah itu sama atau tidak ada perbedaan. Pada akhirnya “Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah yang paling takwa” karena itu manusia diharapkan memiliki penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan untuk meningkatkan kepatuhan dan menjadikan pribadi yang mulia. Selain itu, manusia diharapkan memiliki sikap patuh, takwa serta perilaku yang sesuai dengan norma lingkungan yang dapat dicapai

dengan pengenalan. Semakin kuat pengenalan antar individu, maka semakin kuat dampak positif yang diterima. Pengenalan ini diperlukan untuk menambah pelajaran, pengalaman, serta ketakwaan sebagai bentuk manifestasi peradaban ilmu pengetahuan dan teknologi agar tercapai kehidupan yang harmonis dan damai.

Kemudian, dijelaskan dalam suatu hadist yang membahas penyesuaian diri yang artinya:

“Allah telah mewahyukan kepadaku supaya hendaklah kamu hormat-menghormati satu sama lain, agar jangan ada seseorang yang menganiaya yang lain. Dan agar jangan ada seseorang yang sombong terhadap yang lain” (HR. Muslim).

Quraish Shihab menjelaskan pada tafsir hadist Al-Misbah (2007: 86) yang bermakna bahwa setiap manusia diharapkan saling hormat-menghormati sebagai bentuk tanggung jawab individu dalam lingkungan sosial, yang nantinya berdampak pada kemudahan penyesuaian diri yang baik. Adapun bentuk perilaku menghormati yaitu empati, beretika, jujur, sopan, senang menolong dan mematuhi aturan yang berlaku (Nadzir, 2013: 703). Pada hadits Shahih Bukhari yang diriwayatkan Abu Musa Al-Asy'ari dari Nabi SAW yang bersabda “Sesungguhnya seorang mukmin bagi orang mukmin yang lain bagaikan bangunan, sebagian darinya menguatkan yang lain” (Al-Qasthalani, 2014: 196). Bukhari menyampaikan hadits ini dapat dijadikan pembelajaran untuk manusia meningkatkan motivasi sikap saling membantu dan tolong menolong antar sesama agar tercipta kehidupan yang harmonis.

Selanjutnya, dijelaskan dalam QS. Az-Zukhruf ayat 10 yang berbunyi:

الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَجَعَلَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا لَّعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Arti: “yang menjadikan bumi sebagai tempat menetap bagimu dan Dia menjadikan jalan-jalan di atas bumi untukmu agar kamu mendapat petunjuk”.

Menurut Abdullah (2017: 296) pada Tafsir Al-Misbah memberikan informasi sesuai dengan firman Allah, bahwa Allah itu

yang menciptakan langit dan bumi berupa bentangan yang luas, kokoh, tempat berjalan, berdiri, tidur dan melakukan kegiatan. Selain itu, Allah menciptakan bumi sebagai tempat tinggal manusia yang aman dan nyaman. Pemberian dari Allah tersebut bertujuan agar manusia mudah dalam mendapatkan petunjuk, sehingga tercapai suatu tujuan serta terbentuk penyesuaian diri yang baik sesuai dengan norma yang berlaku.

Berdasarkan uraian di atas mengenai penyesuaian diri terdapat keterkaitan antara teori dengan Al-Qur'an maupun hadist yakni, Allah menganjurkan umat manusia untuk senantiasa melakukan hubungan sosial dan selalu berusaha untuk mencapai tujuan dengan menggunakan petunjuk yang telah ditetapkan. Dengan Manusia menjalankan petunjuk maka memudahkan pencapaian tujuan, sehingga menimbulkan rasa kepuasan. Dalam Islam penyesuaian diri dikaitkan dengan akhlak atau perilaku, adapun makna dari penyesuaian diri merupakan potensi yang dimiliki individu untuk mencapai kehidupan yang harmonis dengan menggunakan norma sosial serta nilai agama yang berlaku. Menurut teori psikologi penyesuaian diri ini merupakan salah satu pembentuk jiwa manusia dalam aspek kemampuan (*ability*) dengan melibatkan respon mental dan behavioral agar tercapai kehidupan yang harmonis. Oleh karena itu, individu diharapkan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan sesuai kaidah norma yang berlaku.

B. Konseptualisasi Variabel *Self Efficacy*

1. Pengertian *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan rasa percaya diri individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan yang berlandaskan pada keyakinan atas usahanya (Bandura, 2010: 1). Menurut Sari et al., (2021: 3) mendefinisikan *self efficacy* sebagai usaha individu dalam mencapai tujuan melalui potensi yang dimiliki, interaksi dengan lingkungan dan pengalaman yang telah dilalui.

Selanjutnya, menurut Yulikhah et al., (2019: 73) *self efficacy* merupakan suatu kemampuan percaya diri yang dimiliki oleh individu

untuk menghadapi kecemasan, menyampaikan gagasan serta kemampuan mengambil resiko. Kemudian, menurut Ningsih & Hayati (2020: 29) *self efficacy* adalah bentuk percaya pada diri dalam menghadapi hambatan yang dipengaruhi oleh adanya motivasi dalam mencapai tujuan. Menurut Ghufron & Rini (2010: 77) *self efficacy* merupakan suatu keyakinan diri dalam menghadapi tantangan hidup yang berpengaruh pada pemikiran dan perilaku individu.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu atas usahanya dalam mencapai tujuan dengan menggunakan potensi, interaksi, pengalaman.

2. Aspek-aspek Self Efficacy

Pada dasarnya *self efficacy* yang dimiliki oleh setiap individu bervariasi. Bandura (2010: 1) telah menyampaikan beberapa aspek dalam *self efficacy* yaitu:

a. Level

Dalam aspek *level* ini mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dikerjakan individu, dengan adanya tingkatan tugas membuat individu berusaha mencari alternatif penyelesaian tugas. Adapun caranya yaitu mengerjakan tugas yang mudah dan sederhana terlebih dahulu serta menghindari tugas yang sulit.

b. Generality

Dalam aspek *generality* ini mengacu luas bidang perilaku dalam usahanya mencapai tujuan pada berbagai aktivitas dengan menggunakan keyakinan dalam diri agar setiap aktivitasnya dapat berhasil.

c. Strength

Dalam aspek *strength* ini mengacu pada kemantapan serta keyakinan akan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam menyelesaikan tugas tanpa dipengaruhi pengalaman.

Menurut Corsini (2004: 368) terdapat aspek dari *self efficacy* yaitu:

a. *Cognitive*

Cognitive merupakan suatu potensi yang dimiliki oleh individu terkait dengan pemikiran dalam merencanakan suatu aktivitas agar tercapai suatu tujuan, dalam hal ini dipengaruhi cara pandang individu dalam menilai kemampuan yang dimiliki.

b. *Motivational*

Motivational memiliki peran penting untuk membentuk *self efficacy* karena dapat memprediksi kesuksesan atau kegagalan dari individu dalam mencapai harapan. Dapat diketahui bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi ini dapat meningkatkan kesejahteraan yang positif dan pemikiran yang optimis.

c. *Affective*

Affective merupakan suatu keadaan dari adanya *self efficacy* yang dipengaruhi intensitas pengalaman emosional individu. Individu yang memiliki tingkat *affective* rendah pada *self efficacy* dapat menimbulkan perasaan cemas, tertekan, dan stres yang berpengaruh pada kemampuan menyesuaikan diri pada lingkungan

d. *Selection*

Selection merupakan suatu proses yang dialami oleh individu dalam menjalankan kehidupan dengan memilah tingkah laku dan lingkungan yang mendukung untuk mencapai tujuan. Individu ketika dihadapkan pada tugas yang sulit akan cenderung pesimis dan menghindar. Namun, individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan berusaha untuk mencapai tujuan dengan fokus.

Berdasarkan penjelasan aspek diatas, disimpulkan bahwa *self efficacy* berguna untuk menggapai suatu tujuan atau harapan yang diinginkan oleh individu dibantu dengan sikap pantang menyerah dan pemikiran yang optimis. Tanpa adanya sikap optimis individu merasa tidak yakin atas usaha yang telah dilakukan, memandang dirinya rendah, dan mudah menyerah.

3. Faktor-faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (2010: 2) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* meliputi:

a. *Mastery experience* (Pengalaman keberhasilan)

Dalam hal ini *mastery experience* memiliki pengaruh atas tercapainya suatu tujuan yang dilakukan oleh individu. Dengan pernah tercapainya suatu tujuan tersebut dapat meningkatkan *self efficacy* pada individu agar terus berusaha dalam melakukan aktivitas.

b. *Vicarious experience* (Pengalaman orang lain)

Dalam hal ini individu melakukan pengamatan kepada orang lain yang memiliki karakter sama terhadap dirinya dan berhasil atas usaha yang dilakukan. Dengan adanya pengamatan tersebut membuat individu berusaha untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan orang lain sehingga dapat meningkatkan *self efficacy* pada diri.

c. *Verbal persuasion*

Persuasi verbal ini dapat membantu individu dalam bertahan atas kesuksesan yang diraih serta dapat meningkatkan perubahan pada diri yang bersifat positif.

d. *Physiological and Affective states* (Keadaan fisiologis dan emosional)

Dalam hal ini terkait dengan kondisi psikologis dan fisiologis yang dirasakan oleh individu. *Self efficacy* dapat tercapai jika melibatkan pencapaian fisik yang sehat, organ tubuh yang berfungsi serta mampu mengatasi stres. Terdapat akibat jika kondisi psikologis mengalami masalah meliputi kelelahan, sakit, dan nyeri pada tubuh sebagai respon atas tidak berfungsinya salah satu anggota tubuh.

e. *Integration of efficacy information*

Dalam hal ini *efficacy* tidak hanya memberikan penilaian, akan tetapi memberikan pertimbangan dan menyatukan berbagai

informasi dari berbagai sumber sehingga terjadi keterkaitan. Dengan individu memperoleh berbagai informasi dan terjadi kesesuaian antara ilmu dengan realita maka dapat meningkatkan *self efficacy* serta rasa percaya diri yang tinggi pada lingkungan.

Selaras dengan pendapat di atas, Schunk & Meece (2005: 77) menyampaikan beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu:

a. *Development changes* (Perubahan perkembangan)

Perubahan perkembangan pada diri individu menyebabkan terjadinya perubahan cara berpikir, kondisi fisik, serta sosial. Perubahan yang terjadi pada diri individu menjadi wujud bahwa individu memiliki kemampuan dan harapan dalam mencapai tujuan. Dengan adanya kemampuan serta perubahan yang positif dapat membantu dalam meningkatkan *self efficacy* pada individu.

b. *Group Differences*

Masa remaja merupakan masa yang penting bagi pembentukan jati diri atau identitas. Pada proses pembentukan identitas individu akan menetapkan budaya yang diharapkan dan perilaku yang diinginkan. Budaya yang diharapkan oleh individu akan membentuk keyakinan *self efficacy* jika mengikuti hal yang positif serta dapat membantu dalam pencapaian hasil.

c. *Schooling* (Sekolah)

Kondisi lingkungan sekolah merupakan salah satu tempat yang dapat dilakukan oleh individu untuk membentuk dan meningkatkan *self efficacy* pada diri. kemampuan kognitif yang berkembang membuat individu mampu menguraikan informasi dan memiliki pemikiran yang luas akan suatu hal. Dengan memiliki kemampuan menguraikan informasi secara rinci akan membuat individu memiliki keyakinan akan potensi yang dimiliki, sehingga terbentuk *self efficacy*.

d. *Peers* (Teman sebaya)

Pengaruh yang diperoleh dari teman sebaya menunjukkan bahwa ada pentingnya *self efficacy* yang terjadi pada diri individu karena terjadinya kesamaan pada bidang tertentu seperti akademik, atletik, nilai, kesulitan belajar maupun latar belakang. Terdapat hasil penelitian yang menyampaikan bahwa teman sebaya dapat menurunkan *self efficacy* dan dapat membantu dalam mempertahankan *self efficacy*.

e. *Families* (Keluarga)

Keluarga merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan *self efficacy*, adapun perilaku untuk meningkatkan *self efficacy* yang dilakukan oleh keluarga meliputi memberikan pengalaman berharga, memberikan keyakinan, afirmasi positif, memberikan nasihat, memberikan dukungan dan mengajarkan cara menghadapi kesulitan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self efficacy* ini penting, karena dapat membantu individu dalam menjalankan tugas dan mencapai tujuan yang hendak dicapai. Selain itu, *self efficacy* memiliki peran penting dalam mempertahankan keberhasilan yang pernah dicapai, memiliki perubahan perkembangan yang baik serta dapat meningkatkan bidang akademiknya.

4. *Self Efficacy* dalam Perspektif Islam

Manusia merupakan makhluk sosial dan makhluk hidup yang senantiasa berinteraksi dan saling membutuhkan satu sama lain dalam mencapai tujuan. Dalam mencapai tujuan diperlukan suatu usaha serta keyakinan dalam diri untuk mampu mencapainya. Keyakinan dalam menjalankan suatu usaha sangat dianjurkan oleh agama Islam dan hal ini tergambar dalam Al-Qur'an surah Ali Imran ayat 139 yaitu

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang yang beriman”.

Menurut Tafsir Ibnu Katsir jilid 2 dari Abdullah (2017: 189) menyampaikan bahwa ayat tersebut menjelaskan ketika orang yang beriman mendapat musibah, maka setelahnya akan mendapat berita yang baik dan hal tersebut dapat dijadikan suatu keyakinan hidup. Musibah yang dialami individu sebagai petunjuk serta pelajaran agar terhindar dari segala dosa. Kemudian, Allah berfirman “Janganlah kamu bersikap lemah” terhadap musibah yang dialami “Dan jangan pula kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman” yang bermakna bahwa manusia itu jangan terlarut dalam kesedihan ketika menghadapi masalah, dan yakinlah bahwa manusia itu memiliki tingkatan tinggi apabila mentaati perintah Allah serta yakin bahwa setiap usaha yang dilakukan mudah untuk dicapai. Yakinlah bahwa kesabaran akan menuntun diri menuju ke surga bagi orang-orang beriman. Ibnu Umar menyampaikan “Seorang hamba tidak akan mencapai hakikat takwa sebelum meninggalkan godaan di dalam dadanya” yang dapat mengganggu kondisi jiwanya, sehingga Umar menganjurkan setiap manusia harus memperkuat tekad untuk yakin pada setiap usaha yang dilakukan, yakin pada Allah dan yakin dengan beribadah akan terhindar dari perbuatan syirik (Al-Qasthalani, 2014: 59).

Selanjutnya, juga dijelaskan dalam QS. Yusuf ayat 87 yang berbunyi:

يَا بَنِي إِدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُّوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

Artinya: “Wahai anak-anakku! Pergilah kamu, carilah (berita) tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya yang berputus asa dari rahmat Allah, hanyalah orang-orang yang kafir”.

Sebelumnya, Allah berfirman “Dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahui” dan Ibnu Abbas menyampaikan

bahwa dalam hal ini terkait dengan mimpi Yusuf itu benar dan nyata. Kemudian, Menurut Abdullah pada Tafsir Ibnu Katsir jilid 4 (2017: 577) menjelaskan bahwa Allah Ta'ala memberitahukan bahwa Ya'qub menyuruh anaknya mencari informasi tentang Yusuf dan Saudaranya dengan penuh semangat, tidak boleh menyerah serta harus yakin bahwa mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dari ayat tersebut dapat dijadikan pembelajaran bahwa ketika manusia berusaha selalu berharap pada Allah, mohon diberikan petunjuk dan jangan cepat putus asa, karena hanya orang kafir yang tidak yakin pada dirinya dan tidak ingin berusaha.

Kemudian, dijelaskan dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 20-21 yang berbunyi:

وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ

Artinya: “Dan di bumi itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang yakin, dan (juga) pada dirimu sendiri. Maka apakah kamu tiada memperhatikan?”

Menurut Quraish Shihab pada Tafsir Al-Misbah (2007: 334) menjelaskan bahwa ayat 20-21 surat Adz-Dzariyat menerangkan tentang keesaan, kebesaran dan kekuasaan Allah yang terhampar di langit dan bumi bagi orang yang yakin. Orang yakin yaitu orang yang memiliki keteguhan pada keyakinannya. Kemudian kata *al-muqinin* pada ayat 20 diambil dari kata *yaqin* yaitu pengetahuan yang jelas dengan dihiraukannya sesuatu yang meragukan, sesuai dengan pengetahuan dari Allah yang jelas. Sedangkan manusia senantiasa memiliki keraguan dan keyakinan pada setiap usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan, yang dapat dicapai dengan akal dan hatinya.

Berdasarkan teori, Al-Qur'an dan hadist yang telah disampaikan terlihat persamaan yang mendasar antara *self efficacy* psikologi dengan perspektif Islam. *Self efficacy* atau keyakinan atas usaha yang dilakukan oleh individu merupakan suatu hal yang harus dimiliki dalam menjalankan setiap aktivitas dan upaya mencapai tujuan. Tanpa adanya

self efficacy dalam diri membuat manusia akan merasa pesimis, tidak semangat, mengalami keterpurukan, dan mudah menyerah. Dalam hal ini Allah menganjurkan umat manusia senantiasa memiliki sikap yakin atas segala usaha yang telah dilakukan dengan berpikir optimis, semangat dan tidak cepat putus asa yang dilandasi pada akal serta hati. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi akan menciptakan kondisi fisik, kejiwaan, intelektual, akal dan kebahagiaan yang baik, sehingga dapat terfokus pada pengoptimalan kemampuan pada diri.

C. Konseptualisasi Variabel *Self Esteem*

1. Pengertian *Self Esteem*

Self esteem merupakan suatu evaluasi tentang penerimaan yang dilakukan oleh diri individu melalui sikap, interaksi dan penghargaan (Coopersmith, 2007: 5). Kemudian, menurut Putra (2018: 200) *self esteem* merupakan suatu *judgment* yang bersumber dari dalam diri terkait dengan afeksi individu meliputi penerimaan dan penghargaan yang akan berpengaruh pada kepercayaan diri individu.

Selanjutnya, menurut Suhron (2016: 20) *self esteem* merupakan suatu penilaian yang dilakukan oleh diri sendiri berdasarkan perlakuan orang lain dan berpengaruh pada kepercayaan diri serta penyesuaian diri terhadap lingkungan. Menurut Julianto et al., (2020: 105) *self esteem* merupakan cara pandang individu menilai dirinya baik secara positif maupun negative dan membantu dalam memahami diri sendiri terkait penampilan, cara menyesuaikan diri maupun prestasi akademik. Kemudian, menurut Khasanah et al.,(2019: 232) *self esteem* merupakan suatu pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang berhubungan dengan kehidupan bermasyarakat yang nantinya membentuk cara individu bersikap maupun berpikir terhadap keadaan sekitar.

Berdasarkan pengertian beberapa ahli di atas, maka disimpulkan bahwa *self esteem* merupakan suatu harga diri individu dalam melakukan evaluasi baik secara *positif* maupun *negative* yang berpengaruh pada cara berpikir dan cara bertingkah laku individu.

2. Aspek-aspek *Self Esteem*

Self esteem merupakan cara pandang individu dalam menilai dirinya sendiri dan nantinya berpengaruh pada kepercayaan diri. Menurut Coopersmith (2007: 38) terdapat beberapa aspek dalam *self esteem* yaitu:

a. *Power* (kekuatan)

Power merupakan suatu kemampuan yang dimiliki oleh individu yang berguna untuk mengontrol diri sendiri dan orang lain atau disebut kekuasaan. Dalam hal ini *power* yang diterima individu berupa pengakuan dan rasa hormat yang diberikan oleh orang lain sehingga dapat meningkatkan *sense of appreciation*.

b. *Significance* (keberartian)

Significance merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu dalam bertingkah laku di lingkungan sekitar. Adapun bentuk dari aspek *significance* adalah penerimaan, perhatian, kasih sayang, daya tanggap, kehangatan, minat dan bentuk kesukaan yang diberikan individu dari orang lain.

c. *Virtue* (kebaikan)

Virtue merupakan salah satu aspek yang membantu individu dalam mencapai *self esteem*, adapun caranya dengan mematuhi norma dan etika yang berlaku. Dengan individu mematuhi etika dan agama yang berlaku membuat individu memiliki sikap yang baik serta membantu dalam mencapai tujuan.

d. *Competence* (kemampuan)

Competence merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam mencapai tujuan yang dibantu dengan motivasi. Keberhasilan dalam aspek *competence* dilihat dari kemampuan menyelesaikan masalah serta kinerja yang maksimal.

Selanjutnya, menurut Daradjat (dalam Khoirunnisa, 2018: 14) *self esteem* memiliki tiga aspek yaitu:

a. Perasaan diterima

Perasaan diterima merupakan perasaan yang dirasakan oleh individu bahwa dirinya telah diterima pada suatu lingkungan dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

b. Perasaan berarti

Perasaan berarti merupakan kemampuan maupun perasaan yang dirasakan oleh individu dengan cara menyayangi diri sendiri, memiliki keyakinan pada diri serta mampu menerima diri sendiri dalam setiap kondisi.

c. Perasaan mampu

Perasaan mampu merupakan perasaan yang dirasakan oleh individu dalam bentuk rasa percaya diri serta merasa optimis atas segala tantangan yang sedang dihadapi.

Adapun aspek yang dipergunakan untuk meneliti pada penelitian ini menggunakan teori dari Coopersmith (2007: 38) meliputi *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*. Dalam hal ini aspek yang disebutkan Coopersmith dapat individu lihat dalam kehidupan sehari-hari yang berguna untuk membantu dalam meningkatkan *self esteem* dan membantu dalam mencapai tujuan. Tanpa adanya *self esteem* pada diri individu akan berdampak pada rasa percaya diri kurang, pemikiran pesimis, mudah cemas, dan sulit menerima kekurangan diri.

3. Faktor-faktor *Self Esteem*

Menurut Ghufroon & Rini (2010: 44) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *self esteem* yang yaitu:

a. Jenis Kelamin

Dapat diberitahukan bahwa perempuan cenderung memiliki *self esteem* yang rendah ditunjukkan dengan kepercayaan diri yang kurang serta berpikir pesimis. Sebaliknya, laki-laki akan memiliki pemikiran yang optimis atas usaha yang sedang dilakukan. Hal

tersebut masih dapat dijumpai pada masyarakat karena kurangnya interaksi dengan orang lain.

b. **Inteligensi**

Inteligensi terkait dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi maka cenderung memiliki inteligensi yang baik juga serta memiliki kemauan yang keras untuk terus berusaha.

c. **Kondisi Fisik**

Kondisi fisik memiliki kaitan erat dengan *self esteem*, dalam hal ini kaitannya dengan daya tarik fisik dan tinggi badan. Individu yang memiliki bentuk tubuh menarik akan lebih memiliki *self esteem* tinggi serta memiliki kepercayaan diri yang tinggi.

d. **Lingkungan dan Keluarga**

Dalam hal ini terkait dengan kehidupan pribadi yang dijalani oleh individu dan berpengaruh pada *self esteem* yang dimiliki oleh individu. *Self esteem* pada individu ditentukan oleh cara pengasuhan orang tua. Orang tua yang berperilaku adil, demokratis serta aktif akan membentuk anak yang memiliki *self esteem* tinggi. Sebaliknya, jika masa kecil seorang anak sering dihukum yang akan terjadi adalah anak tersebut tidak memiliki *self esteem*.

e. **Lingkungan Sosial**

Individu dapat mengetahui dirinya berharga melalui penerimaan diri dari lingkungan sosialnya. Penerimaan diri tersebut dapat diperoleh individu melalui kesuksesan, mampu menghadapi tekanan, penghasilan maupun karena jabatan.

Selanjutnya, menurut Coopersmith (2007: 37) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self esteem* yaitu:

a. **Respectful, penerimaan, dan perlakuan individu yang diterima dari *significant others*.**

Significant others merupakan orang yang memiliki peranan penting dalam hidup diri individu seperti orang tua, keluarga, teman maupun

lingkungan sosial. Dalam hal ini individu diharapkan memiliki sikap menghargai terhadap diri sendiri dan *significant others* di dalam kehidupan. Adapun dampak dari sikap menghargai adalah individu tersebut akan dihargai kembali oleh orang-orang di sekitarnya.

b. Sejarah keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai individu. Keberhasilan, status dan posisi yang pernah dicapai oleh individu merupakan salah satu dari adanya penerimaan dan harga diri yang diberikan oleh individu dari orang lain. Kesuksesan yang dialami oleh individu dapat menjadi ukuran dari adanya penerimaan sosial di dalam masyarakat.

c. Nilai dan Aspirasi

Pengalaman yang pernah dirasakan oleh individu akan dijadikan suatu nilai yang bermanfaat bagi keberlangsungan hidup. Individu dalam menilai kebahagiaan dari *self esteem* berbeda-beda, hal tersebut terjadi karena pencapaian yang telah diraih.

d. Cara individu merespon *devaluasi*

Dalam hal ini terkait dengan individu yang menghindari atau menekan dari orang yang membuat tidak nyaman atau membuat kegagalan pada tujuan individu. Individu yang mampu mengatasi kegagalan dapat menjadikan gambaran bahwa individu tersebut memiliki harga diri. Sehingga *self esteem* tetap terjaga dengan nyaman.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa *self esteem* memiliki peran penting dalam menjalani kehidupan. Dalam menggapai *self esteem* perlu didorong oleh adanya faktor internal maupun eksternal antara lain jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, *respectful*, keberhasilan, nilai serta aspirasi dan cara individu merespon devaluasi.

4. *Self Esteem* dalam Perspektif Islam

Dalam menjalani hidup tentunya individu memiliki tujuan yang hendak dicapai melalui usaha. Dalam usahanya tersebut memerlukan

suatu penilaian (*self esteem*) atau dalam Islam disebut muhasabah, Muhasabah merupakan wujud dari introspeksi diri terhadap usaha atau perilaku yang pernah dilakukan agar memperoleh balasan yang sesuai (Kasmuri & Dasril, 2014: 144).

Muhasabah bertujuan untuk menilai diri sendiri telah melakukan perbuatan yang mulia (beribadah) atau berbuat keji (maksiat), dan penilaian tersebut berlandaskan Al-Qur'an maupun hadist. Oleh karena itu, muhasabah atau *self esteem* ini dianjurkan oleh Allah SWT sebagai penilai dalam melakukan setiap perbuatan maupun usaha dalam mencapai tujuan dunia maupun akhirat yang akhirnya mendapat balasan di kemudian hari. Hal tersebut tergambar dalam Al-Qur'an surah Ta ha ayat 15 yaitu:

إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لِتُجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَىٰ

Artinya: “Sungguh, hari Kiamat itu akan datang, Aku merahasiakan (waktunya) agar setiap orang dibalas sesuai dengan apa yang telah dia usahakan”.

Menurut Sungatno (2018: 169) pada Tafsir Al-Jailani di surat Taha ayat 15 membahas terkait kepastian datangnya hari kiamat, namun waktunya masih dirahasiakan Allah. Kata “*akadu*” pada ayat ini diartikan “hampir saja aku” menyampaikan waktu datangnya hari kiamat. Kemudian, Allah memberitahukan bahwa hari kiamat itu pasti akan datang tetapi waktunya masih dirahasiakan, agar setiap orang dibalas sesuai dengan apa yang telah diusahakan. Ayat tersebut juga menginformasikan setiap individu akan mempertanggungjawabkan seluruh perbuatan yang telah dilakukan. Faza (2019: 292) menyampaikan agar manusia tidak memperoleh balasan yang berat maka harus melakukan muhasabah atau introspeksi diri, tidak sombong terhadap yang lain, dan selalu menjalankan ibadah seolah-olah besok adalah hari kiamat.

Selanjutnya, juga dijelaskan dalam QS. Al-Imran ayat 110 yang berbunyi:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ
وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ

Artinya: “Kamu (umat islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah. Sekiranya Ahli kitab beriman, tentulah itu lebih baik bagi mereka. Di antara mereka ada yang beriman, namun kebanyakan mereka adalah orang-orang fasik”.

Quraish Shihab (2007: 173) dalam Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat tersebut menjadi pengingat manusia “*Kuntum khaira ummatin*” kamu adalah sebaik-baik umat. Pada situasi itu Allah memerintahkan Rasul untuk membantu meningkatkan harga diri atau *self esteem* manusia dengan cara memuliakan atau menyetarakan kedudukan individu dalam suatu lingkungan, sebagai bentuk karunia dari Allah. Namun, tidak semua manusia yang memiliki *self esteem* tinggi dijaga dengan baik tetapi seakan dirusak dengan perbuatan yang menentang norma sosial dan agama. Kemudian, terkait *self esteem* juga dijelaskan dalam Al-Quran surah Al-Isra ayat 14 yang berbunyi:

أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا

Artinya: “Bacalah kitabmu, cukuplah dirimu sendiri pada hari ini sebagai penghitung atas dirimu”.

Tafsir Ibnu Katsir jilid 5 menyampaikan manusia tidak akan mendapat celaka, musibah maupun dosa apabila tidak melakukan perilaku yang menyimpang (Abdullah, 2017: 281). Perbuatan yang dilakukan manusia akan dituliskan pada kitab dan akan disebutkan saat kiamat nanti agar memperoleh balasan yang setimpal, dan diketahui bahwa setiap manusia tidak akan lupa atas perbuatan yang dilakukan. Sebaliknya, apabila manusia mengikuti petunjuk akan memperoleh keselamatan dan pahala untuk dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian di atas mengenai *self esteem* terdapat persamaan antara teori dengan ayat Al-Qur’an yaitu sama-sama membahas harga diri pada manusia. Pada ilmu psikologi *self esteem* atau

harga diri terkait dengan penilaian yang dilakukan individu melalui sikap, interaksi, pengakuan, penerimaan maupun penghargaan yang diberikan individu dari orang lain. Hal tersebut selaras dengan perspektif Islam bahwa self esteem ini menjadi suatu hal penting yang harus dimiliki dan harus dijaga agar terbentuk kemuliaan jiwa yang baik dan kesejahteraan psikologis.

D. Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa

Setiap mahasiswa akan mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi yang berpengaruh pada kondisi psikologis dan sosial individu (Hikmah, 2015: 233). Dampak dari adanya perubahan kondisi psikologis dan sosial menuntut mahasiswa melakukan penyesuaian diri, namun, tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri salah satunya penyebabnya yaitu pembelajaran yang dilaksanakan secara blended. Berdasarkan pendapat Schneider (2008: 50) penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam mencapai kedamaian, ketenangan, efisiensi, menghadapi masalah dengan melibatkan respon mental dan behavioral. Hal ini sesuai dengan penelitian (Fanani & Jainurakhma, 2020: 288) yang menyampaikan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu hal yang membantu individu dalam mencapai kehidupan yang harmonis dengan persentase 56,25%, hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa harus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik agar tercipta kondisi yang nyaman. Selanjutnya, masalah penyesuaian diri pada mahasiswa dalam menjalani hubungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa tidak percaya diri, perasaan tidak yakin, senang menyendiri, pendiam, gugup saat presentasi, kurangnya konsentrasi dan menimbulkan *self efficacy* yang rendah.

Self efficacy merupakan salah satu faktor yang menentukan individu dalam menyesuaikan diri agar mencapai suatu tujuan yang berlandaskan pada keyakinan (Bandura, 2010). Dalam tahap ini mahasiswa kurang memiliki keyakinan akan kemampuan pada diri, sulit memahami materi,

gugup saat presentasi dan sulit menyelesaikan tugas, hal tersebut sejalan dengan aspek *generality* (Bandura, 2010: 2). Aspek *generality* ini membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugas berdasarkan pada pengalaman terdahulu. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sopiyanti, 2018) yang menyampaikan bahwa aspek *generality* dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan, membantu membuat keputusan serta melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan disekitarnya.

Dinamika psikologis keterkaitan antara *self efficacy* dengan penyesuaian diri ditunjukkan dengan mahasiswa yang mengabaikan waktu untuk mengerjakan tugas, tidak senang sosialisasi, kesulitan memahami materi dan tidak senang mengerjakan tugas yang sulit dan menantang. Ketika ada waktu lenggang mahasiswa cenderung senang bermain gadget dan melakukan komunikasi pada orang di luar perguruan tinggi, dari adanya penggunaan gadget yang berlebihan mengakibatkan kondisi stres, kecemasan, sulit bersosialisasi, penurunan prestasi dan sebagainya (Bukhori et al., 2019: 67). Rendahnya kemampuan *self efficacy* mahasiswa menyebabkan pemikiran pesimis, menghindari tugas yang sulit, tidak ingin berusaha serta mengalami kecemasan. Sedangkan mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi ditunjukkan dengan pemikiran yang optimis, senang melakukan hal baru, rasa percaya diri tinggi dan memiliki sikap menghormati. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self efficacy* pada individu yaitu pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap orang lain yang sukses, mempertahankan kesuksesan, keadaan fisiologis dan emosional yang sehat serta pengintegrasian efikasi informasi (Bandura, 2010: 2). Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* tinggi tidak lepas dari *self esteem*, yang termasuk dalam faktor psikologis yang membantu individu dalam menyesuaikan diri pada dimensi kepribadian (Damayanti, 2020: 3).

Self esteem merupakan evaluasi tentang penerimaan diri yang dilakukan individu melalui sikap, interaksi dan penghargaan (Coopersmith, 2007: 5). *Self esteem* yang dimiliki mahasiswa bertujuan sebagai penilaian atau introspeksi terhadap suatu usaha. Adapun faktor yang mempengaruhi

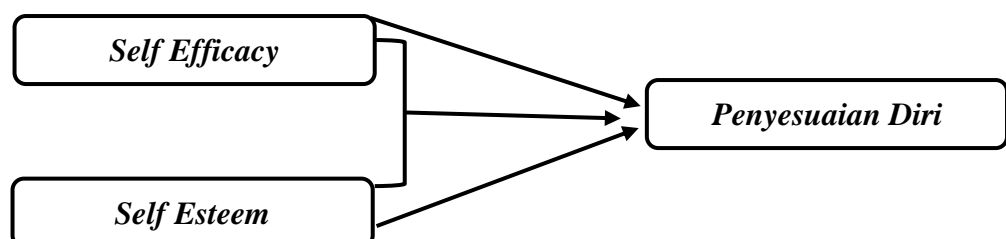
self esteem pada individu yaitu jenis kelamin, inteligensi, kondisi fisik, lingkungan keluarga serta lingkungan sosial (Ghufron & Rini, 2010: 44). Adapun dinamika psikologis keterkaitan *self esteem* dengan penyesuaian diri ditunjukkan dengan mahasiswa yang merasakan kebingungan, kecemasan, menarik diri dari pergaulan, penurunan motivasi, penerimaan diri yang kurang serta merasa harga dirinya rendah. Dampak dari mahasiswa yang memiliki *self esteem* rendah ditunjukkan dengan senang menyendiri, menjadi pribadi yang pendiam, sulit menerima kekurangan diri, dan sulit menyelesaikan permasalahan sendiri (Rahmadina et al., 2020: 35). Sedangkan mahasiswa dengan *self esteem* tinggi akan berusaha menghadapi suatu permasalahan dengan cara yang bijak dan penuh optimis. Hal tersebut sejalan penelitian (Widad & Arjanggi, 2021) bahwa terdapat hubungan antara *self esteem* terhadap penyesuaian diri dengan koefisien korelasi 0.610.

Dari penjelasan di atas, ditarik kesimpulan semakin tinggi *self efficacy* dan *self esteem* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi kemampuannya dalam penyesuaian diri. Selain itu, dapat diketahui bahwa *self efficacy* dan *self esteem* memiliki pengaruh dan keterkaitan yang cukup kuat terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021.

Keterkaitan antar variabel dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini:

Gambar 2.1

Keterkaitan Antar Variabel Penelitian



E. HIPOTESIS

Berdasarkan rumusan masalah maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan suatu teknik yang dipergunakan oleh peneliti untuk memperoleh hasil suatu penelitian yang berlandaskan kepada kaidah ilmiah, rasional, empiris, sistematis serta data yang diperoleh memiliki kriteria yang valid (Sugiyono, 2018:2). Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, hal tersebut selaras dengan tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh pada variabel serta menjawab rumusan masalah yang membutuhkan data berupa angka.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut yang ditetapkan peneliti untuk penelitian yang selanjutnya akan dipelajari dan menghasilkan suatu penelitian untuk ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2018: 67). Dalam penelitian ini dipilih dua variabel yaitu:

a. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan variabel terikat yang menjadi akibat dari adanya variabel independent (Sugiyono, 2018: 69). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah penyesuaian diri.

b. Variabel Independent

Variabel independent merupakan variabel bebas yang akan memaparkan suatu masalah fenomena dalam lokasi penelitian dan menjadi variabel yang mempengaruhi variabel dependen (Sugiyono,

2018: 69). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel independent adalah *self efficacy* (X_1) dan *self esteem* (X_2).

2. Definisi Operasional

a. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan upaya yang dilakukan individu untuk mengatasi hambatan dan memenuhi kebutuhan dengan melibatkan respon mental dan behavioral agar tercapai kehidupan yang harmonis. Variabel penyesuaian diri ini akan diukur menggunakan alat ukur yang dibuat peneliti dengan mengacu pada aspek Schneiders (2008: 429) yaitu *personal adjustment* dan *social adjustment*, dari aspek tersebut dapat diketahui bahwa semakin tinggi skor yang didapat individu maka semakin tinggi juga tingkat kemampuan dalam menyesuaikan diri dan semakin rendah skor yang diperoleh individu maka semakin rendah juga tingkat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri.

b. *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan individu atas usahanya dalam mencapai suatu tujuan dengan menggunakan potensi, interaksi, dan pengalaman. Pada variabel *self efficacy* ini diukur menggunakan skala dari Matthias dan Ralf Schwarzer (1995) yang telah dimodifikasi dengan mengacu pada aspek dari Bandura (2010: 1) yaitu level, generality dan strength. Dalam aspek tersebut nantinya dapat diketahui bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi juga tingkat *self efficacy* yang dimiliki individu, apabila semakin rendah skor yang diperoleh individu maka semakin rendah juga tingkat *self efficacy* individu.

c. *Self Esteem*

Self esteem merupakan suatu harga diri individu dalam melakukan evaluasi baik secara *positif* maupun *negative* yang berpengaruh pada cara berpikir dan cara bertingkah laku individu dalam lingkungan. Variabel *self esteem* ini akan diukur menggunakan aspek yang

dijelaskan Coopersmith (2007: 38) yaitu *power, virtue, significance* dan *competence*. Setiap aspek yang diperoleh oleh individu akan diberikan skor oleh peneliti, semakin tinggi skor yang diperoleh individu maka akan mempengaruhi tingkat *self esteem* yang tinggi juga dan semakin rendah skor yang diperoleh individu maka akan berpengaruh terhadap *self esteem* yang rendah juga.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Tempat penelitian ini berada di UIN Walisongo Semarang dengan menggunakan bantuan dari media online yaitu google form. Google form adalah suatu layanan berbasis online untuk melakukan survei atau mengumpulkan informasi dengan mudah dan cepat (Angin, 2021:11).

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 3 September hingga 11 September 2022.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa UIN Walisongo Semarang Angkatan 2021 yang berjumlah sekitar 5.519 mahasiswa yang terbagi dalam delapan fakultas. Adapun jumlah rincian mahasiswa angkatan 2021 yaitu:

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Angkatan 2021

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Fakultas Syariah dan Hukum	748
2.	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	680
3.	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	1.125
4.	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	689
5.	Fakultas Ilmu Sosial dan Politik	446
6.	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	235
7.	Fakultas Sains dan Teknologi	968
8.	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	628
Jumlah		5.519

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi. Dalam menentukan sampel kuantitatif harus mewakili seluruh populasi yang ada (Sugiyono, 2018: 127). Dalam rangka menentukan besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

n = Jumlah populasi

N = Ukuran populasi

E = Tingkat kesalahan sampel 5%

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 5.519 karyawan dengan presentase kesalahan 5% dan hasil perhitungan dapat dibulatkan untuk mencapai kesesuaian, adapun perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{5.519}{1 + 5.519 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{5.519}{1 + 5.519 (0,0025)}$$

$$n = \frac{5.519}{1 + 14 \text{ (dibulatkan)}}$$

$$n = \frac{5.519}{15}$$

n = 367 responden

Berdasarkan perhitungan sampel diatas yang mejadi responden dalam penelitian ini sebanyak 367 mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang terdiri dari 8 fakultas, sehingga mempermudah peneliti dalam pengolahan data dan memperoleh hasil pengujian yang akurat.

3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan suatu prosedur yang membantu peneliti dalam menentukan ukuran sampel yang akan digunakan

(Sugiyono, 2018: 128). Kemudian, penelitian ini menggunakan *Teknik Non Probability Sampling* yaitu tidak memberikan kesempatan yang sama terhadap populasi yang telah dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2018: 131). Selanjutnya, untuk mencari sampel dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan suatu metode dalam menentukan sampel berdasar kebetulan atau ketersediaan suatu elemen didalam objek penelitian dengan tetap mempertahankan kriteria tertentu dan memberikan kemudahan dalam mendapatkan data sampel pada tempat dan waktu yang tepat. Berikut ini terdapat beberapa kriteria sampel yang diambil oleh peneliti yaitu:

- a. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang
- b. Angkatan 2021
- c. Status aktif kuliah dan bersedia menjadi sampel pengujian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam melakukan pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala dengan jenis pendekatan skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang dipergunakan oleh peneliti untuk mengukur atau meneliti fenomena yang terjadi pada lingkungan berdasarkan persepsi, sikap, dan pendapat (Sugiyono, 2018: 146). Skala *Likert* ini memberikan beberapa alternatif pilihan jawaban pada instrumen penelitian, instrument penelitian yang sifatnya positif (*Favorable*) akan diberikan nilai untuk mengetahui sifat yang ada dalam diri subjek melalui keterangan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS) skor 4, Sesuai (S) skor 3, Tidak Sesuai (TS) skor 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) skor 1. Selanjutnya, untuk pilihan jawaban yang sifatnya negative (*Unfavorable*), skor 4 (STS) Sangat Tidak Sesuai, skor 3 (TS) Tidak Sesuai, skor 2 (S) Sesuai dan skor 1 (SS) Sangat Sesuai.

Tabel 3.2 Tabel Skala Likert

Jenis Pernyataan	Skor Penilaian			
	SS	S	TS	STS
Favourable	4	3	2	1
Unfavourable	1	2	3	4

Selanjutnya, dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yang sesuai dengan variabel penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti di bawah ini:

1. Skala Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (2008: 429) yaitu *personal adjustment* dan *social adjustment* yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Adapun blueprint skala penyesuaian diri sebagai berikut:

Tabel 3.3 Blue Print Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Personal adjustment	Mampu menerima kondisi kenyataan	1, 9, 17	2, 10, 18	6
	Mampu mengendalikan emosi	3, 11, 19	4, 12, 20	6
Social adjustment	Mampu menjalin interaksi dan komunikasi	5, 13, 21	6, 14, 22	6
	Turut berpartisipasi dalam kelompok sosial	7, 15, 23	8, 16, 24	6
Jumlah		12	12	24

2. *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* pada penelitian ini memodifikasi dari skala *General Self-Efficacy* (GSE) yang dibuat oleh Matthias dan Ralf Schwarzer (1995) yang diakses melalui website resmi dari <http://userpage.fu-berlin.de/health/selfscal.htm> yang sudah disesuaikan dengan subjek penelitian ini serta kondisi permasalahan yang terjadi di objek penelitian. Skala *general self efficacy* merupakan alat ukur yang dirancang untuk menilai keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu dalam mengatasi masalah yang ada di dalam kehidupan meliputi kondisi fisik, lingkungan keluarga, pengalaman buruk, pertemanan, harga diri, pemikiran yang buruk dan sebagainya. Skala ini didesain untuk usia

diatas 12 tahun atau masa remaja dan dewasa. Instrumen skala GSE ini memiliki 10 butir pernyataan dengan empat pilihan jawaban dengan daya diskriminasi 0,3 sampai 0,617. Alat ukur ini memiliki reliabilitas sebesar 0,75 sampai 0,90 dan validitas pada skala ini sudah teruji secara internasional dan di Indonesia dengan nilai 0,373 sampai 0.573, sehingga dapat dikatakan skala ini reliabel dan valid. Adapun cara memodifikasi skala ini dengan menambahkan beberapa item pada setiap aspek *dari self efficacy*.

Tabel 3.4 Sebaran item skala *General Self-Efficacy*

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Level	Individu berusaha semangat dalam menghadapi hambatan	1, 2, 6, 11, 14	5
Generality	Individu mampu menghadapi situasi yang tidak direncanakan dalam mencapai tujuan	10, 9, 3, 5, 12	5
Strength	Individu gigih dalam mencapai tujuan hidup	4, 7, 8, 13, 15	5
Jumlah		15	15

3. *Self Esteem*

Skala *self esteem* mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Coopersmith (2007: 38) yaitu *power, significance virtue dan competence*.

Tabel 3.5 Blue Print skala *Self Esteem*

Aspek	Indikator	F	UF	Jumlah
Power	Mampu mengontrol tindakan	1, 9, 17, 25	2, 10, 18, 26	8
Significance	Menerima sikap simpati dari orang lain	3, 11, 19, 27	4, 12, 20, 28	8
Virtue	Taat pada aturan dan memiliki etika	5, 13, 21, 29	6, 14, 22, 30	8
Competence	Mampu berprestasi	7, 15, 23, 31	8, 16, 24, 32	8
Jumlah		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas merupakan instrumen untuk mengukur apa yang seharusnya dapat diukur dan hasil penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2018: 121). Suatu item dapat diartikan valid apabila memiliki korelasi positif dengan menggunakan *corrected item-total correlation* yang dibantu dengan SPSS (Azwar, 2014: 95). Suatu item dalam skala bermakna valid jika nilai koefisien korelasi $\geq 0,3$.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu metode validasi untuk mengetahui suatu item agar sesuai dengan atribut yang akan diteliti pada variabel penyesuaian diri, *self efficacy* dan *self esteem* dengan menggunakan *expert judgment*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan koefisien korelasi 0,3 sebagai batas validitas penelitian.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas merupakan suatu instrument penelitian untuk mengukur kesamaan data terhadap penelitian sebelumnya di waktu berbeda (Sugiyono, 2018: 175). Dalam menguji reliabilitas instrument penelitian, peneliti menggunakan aplikasi SPSS untuk mengetahui koefisien reliabilitas dengan *Teknik Alfa Cronbach* dan jika dalam pengujian memperoleh nilai cronbach's alpha $>0,60$ (lebih besar) maka variabel tersebut dianggap *reliabel*. Berikut terdapat kategorisasi koefisien reliabilitas.

Tabel 3.6 Kategorisasi Koefisien Reliabilitas

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat kuat

3. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1) Validitas Alat Ukur

a. Penyesuaian Diri

Skala penyesuaian diri yang digunakan pada uji coba sebanyak 24 item. Responden dalam uji coba ini adalah 30 mahasiswa yang berasal dari UIN Walisongo Semarang, yakni berasal dari delapan fakultas. Item yang dinyatakan valid sejumlah 19 item dan yang gugur adalah 5 item, hal tersebut dikarenakan ada 5 item yang $r_{xy} \geq 0,3$. Dalam skala penyesuaian diri yang gugur adalah item nomor 1, 10, 14, 16 dan 17.

Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	F	UF
Personal adjustment	Mampu menerima kondisi kenyataan	1, 9, 17	2, 10, 18
	Mampu mengendalikan emosi	3, 11, 19	4, 12, 20
Social adjustment	Mampu menjalin interaksi dan komunikasi	5, 13, 21	6, 14, 22
	Turut berpartisipasi dalam kelompok sosial	7, 15, 23	8, 16, 24
Jumlah		12	12

• Item tidak valid

b. *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang diaplikasikan pada uji coba berjumlah 15 item dengan 30 mahasiswa aktif sebagai responden. Dilihat dari pengujian validitas terdapat item yang dinyatakan valid berjumlah 15 item dan tidak ada item yang dinyatakan gugur karena nilai *corrected item-total correlation* berada diatas 0,3 dan karena menggunakan modifikasi skala dari *general self efficacy*.

Tabel 3.8 Hasil Uji Sebaran Item Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Item
Level	Individu berusaha semangat dalam menghadapi hambatan	1, 2, 6, 11, 14
Generality	Individu mampu menghadapi situasi yang tidak direncanakan dalam mencapai tujuan	10, 9, 3, 5, 12
Strength	Individu gigih dalam mencapai tujuan hidup	6, 7, 8, 13, 15
Jumlah		15

c. Self Esteem

Skala *self esteem* yang diaplikasikan pada uji coba berjumlah 32 item dengan 30 mahasiswa aktif sebagai responden. Dilihat dari pengujian validitas terdapat item yang dinyatakan valid berjumlah 29 item dan 3 item dinyatakan gugur karena nilai *corrected item-total correlation* berada dibawah 0,3. Adapun item yang gugur dari skala *self esteem* terdiri dari nomor 3, 19 dan 21.

Tabel 3.9 Hasil Uji Coba Skala *Self Esteem*

Aspek	Indikator	F	UF
Power	Mampu mengontrol tindakan	1, 9, 17, 25	2, 10, 18, 26
Significance	Menerima sikap simpati dari orang lain	3, 11, 19, 27	4, 12, 20, 28
Virtue	Taat pada aturan dan memiliki etika	5, 13, 21, 29	6, 14, 22, 30
Competence	Mampu berprestasi	7, 15, 23, 31	8, 16, 24, 32
Jumlah		16	16

- Item tidak valid

2) Reliabilitas Alat Ukur

a. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

Tabel 3.10 Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.903	19

b. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala *Self Efficacy*

Tabel 3.11 Reliabilitas Skala *Self Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.918	15

c. Tabel Perolehan Reliabilitas Skala *Self Esteem*

Tabel 3.12 Reliabilitas Skala *Self Esteem*

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.913	29

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka dapat diketahui bahwa ketiga skala penelitian ini memiliki reliabilitas yang tinggi melalui teknik Cronbach's alpha dengan koefisien alpha lebih dari 0,60.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data sesuai dengan variabel dan membuat grafik sesuai dengan data yang telah diteliti serta mampu menjawab seluruh rumusan masalah yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2018: 206). Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kuantitatif ini yaitu:

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu cara yang dipergunakan oleh peneliti untuk mengetahui variabel yang dianalisis memiliki distribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2018: 234). Pada uji normalitas ini pada umumnya untuk mengukur data kuantitatif yang berskala ordinal, interval, dan rasio. Dalam penelitian ini untuk menguji normalitas menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov*, dari pengujian tersebut dapat mengetahui jika data normal memiliki nilai probabilitas lebih besar dari 0,05 (Nuryadi dkk, 2017: 87).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu teknik analisis untuk menguji suatu variabel dalam penelitian memiliki pengaruh yang linier atau non linier (Widana, 2020: 47). Dalam suatu penelitian untuk menguji linearitas menggunakan metode *Test For Linierity*, jika suatu variabel memiliki pengaruh atau memenuhi syarat linearitas jika memiliki nilai signifikansi $< 0,05$ dan jika nilai *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat pengaruh yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan pengujian yang dipergunakan untuk mengetahui variabel independent memiliki korelasi yang sempurna atau tidak terhadap variabel lainnya. Uji multikolinieritas diartikan lolos uji jika memiliki nilai VIF < 10 dan nilai tolerance > 0.10 .

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan salah satu cara peneliti untuk mengetahui suatu hipotesis dapat diterima atau tidak dalam penelitian yang dilakukan. Dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis menggunakan uji analisis regresi sederhana dan berganda.

- a. Uji analisis regresi sederhana merupakan analisis untuk mengetahui pengaruh antara satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat, pada penelitian ini menguji hipotesis pertama dan kedua (Ibrahim et al, 2018: 177). Terdapat persamaan analisis regresi sederhana melalui persamaan berikut:

$$Y = a + bx$$

Keterangan:

Y = Variabel terikat

X = Variabel bebas

- b. Uji analisis regresi berganda merupakan pengujian untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel bebas dengan satu variabel terikat (Ibrahim et al, 2018: 85). Menurut Johan Harlan (2018) terdapat model untuk regresi linier ganda yaitu:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan :

Y = Penyesuaian diri

a = Konstanta

b1 = Koefisien regresi *self efficacy* terhadap penyesuaian diri

b2 = Koefisien regresi *self esteem* terhadap penyesuaian diri

X₁ = *Self efficacy*

X₂ = *Self esteem*

e = Error

Kemudian, dalam proses pengujian hipotesis menggunakan bantuan SPSS agar lebih mudah dalam perhitungan, dan diketahui bahwa uji hipotesis dapat diterima apabila memiliki nilai signifikansi $p < \alpha (0,05)$.

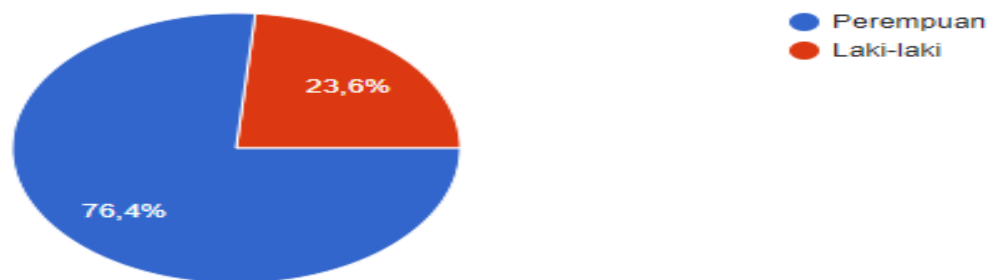
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa dan mahasiswi aktif angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang.

Gambar 4.1 Populasi Subjek



Tabel 4.1 Persentantase Subjek berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	87	23,6%
2.	Perempuan	280	76,4%
Total		368	100%

Menurut tabel di atas, di informasikan sejumlah 87 mahasiswa atau 23,6% adalah laki-laki dan 280 Mahasiswi atau 76,4% adalah perempuan.

B. Deskripsi Data

Berdasarkan data penelitian yang sudah didapat, deskripsi data ini bertujuan untuk menginformasikan tingkat penyesuaian diri, *self efficacy* dan *self esteem*. Deskripsi data ini didapat melalui penggunaan aplikasi SPSS *versi 24.0 for windows* yang terdiri dari jumlah subjek (N), skor *minimum* (Min), skor *maximum* (Max), *mean*, dan *standard deviation*. Deskripsi data dari masing-masing variabel adalah sebagai berikut:

a. Deskripsi Data Penyesuaian Diri

Tabel 4.2 Hasil Uji Deskriptif Data Penyesuaian Diri

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std.deviation
Penyesuaian Diri	367	37	73	53,29	6,281

Menurut hasil deskripsi data dari tabel di atas, diketahui variabel penyesuaian diri memiliki nilai *minimum* sebesar 37, nilai *maximum* sebesar 73, nilai *mean* sebesar 52,39, dan nilai *standar deviasi* sebesar 6,281. Berdasarkan hasil data deskripsi variabel penyesuaian diri tersebut dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 4.3 Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 47,003$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$47,003 \leq X < 59,571$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$59,571 \geq X$

Berdasarkan kategorisasi skor skala penyesuaian diri, bahwa mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat penyesuaian diri yang rendah bilamana skor lebih kecil dari 47,01, dijelaskan apabila kategori sedang dengan skor di antara 47,01 hingga kurang dari 59,57, dan dijelaskan juga jika kategori tinggi bilamana skor lebih besar atau sama dengan 59,57.

Tabel 4.4 Kategorisasi Penyesuaian Diri

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	60
2.	Sedang	254
3.	Tinggi	53
Total		367

Berdasar tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada 60 mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah, 254 mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang sedang, dan 53 Mahasiswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini termasuk memiliki kemampuan penyesuaian diri yang sedang.

b. Deskripsi Data *Self Efficacy*

Tabel 4.5 Hasil Uji Deskriptif Data *Self Efficacy*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std.deviation
Self Efficacy	367	27	60	43,02	5,036

Menurut hasil deskripsi data dari tabel di atas, diketahui variabel *self efficacy* memiliki nilai *minimum* sebanyak 27, nilai *maximum* sebanyak 60, nilai *mean* sebanyak 43,02, dan nilai *standar deviasi* sebanyak 5,036 . Berdasarkan hasil data deskripsi variabel *self efficacy* dapat dikategorisasikan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Skala *Self Efficacy*

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 37,984$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$37,984 \leq X < 48,056$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$48,056 \geq X$

Berdasarkan kategorisasi skor skala *self efficacy*, bahwa mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah bilamana skor lebih kecil dari 37,984, dijelaskan pada kategori sedang bilamana skor di antara 37,984 hingga kurang dari 48,056, dan dijelaskan jika kategori tinggi bilamana skor lebih besar atau sama dengan 48,056.

Tabel 4.7 Kategorisasi *Self Efficacy*

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	40
2.	Sedang	284
3.	Tinggi	43
Total		367

Berdasar tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada 40 mahasiswa memiliki *self efficacy* yang rendah, 284 Mahasiswa memiliki *self efficacy* yang sedang, dan 43 Mahasiswa memiliki kemampuan *self efficacy*

efficacy yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini termasuk memiliki kemampuan *self efficacy* yang sedang.

c. Deskripsi Data *Self Esteem*

Tabel 4.8 Hasil Uji Deskriptif Data *Self Esteem*

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std.deviation
Self Esteem	367	55	98	77,03	6,660

Menurut hasil deskripsi data dari tabel di atas, diketahui variabel *self esteem* memiliki nilai *minimum* sebanyak 55, nilai *maximum* sebanyak 98, nilai *mean* sebanyak 77,03, dan nilai *standar deviasi* sebanyak 6,660. Berdasarkan hasil data deskripsi variabel *self esteem* dapat di kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Skala *Self Esteem*

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 70,37$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$70,37 \leq X < 83,69$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$83,69 \geq X$

Berdasarkan kategorisasi skor skala *self esteem*, bahwa mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat *self esteem* yang rendah bilamana skor lebih kecil dari 70,37, dijelaskan pada kategori sedang bilamana skor di antara 70,37 hingga kurang dari 83,69, dan dijelaskan jika kategori tinggi bilamana skor lebih besar atau sama dengan 83,69.

Tabel 4.10 Kategorisasi *Self Esteem*

No	Kategorisasi	Jumlah
1.	Rendah	51
2.	Sedang	253
3.	Tinggi	63
Total		367

Berdasar tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada 51 mahasiswa memiliki *self esteem* yang rendah, 253 Mahasiswa memiliki *self esteem* yang sedang, dan 63 Mahasiswa memiliki kemampuan *self esteem* yang tinggi. Jadi dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini termasuk memiliki kemampuan *self esteem* yang sedang.

C. Hasil Uji Asumsi

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu cara yang dipergunakan untuk mengetahui variabel yang dianalisis memiliki distribusi yang normal atau tidak (Sugiyono, 2018: 234). Dalam penelitian ini untuk uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS dengan uji *Kolmogrov-Smirnov*.

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		367
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.94728308
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.031
	Negative	-.045
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.076 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan uji normalitas pada tabel, terdapat nilai signifikansi sebesar $0,076 > 0,05$, jadi dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan teknik analisis untuk menguji variabel dalam penelitian memiliki pengaruh yang linier atau non linier (Widana, 2020:

47). Dalam suatu penelitian untuk menguji linearitas menggunakan signifikansi linearity $< 0,05$ dan nilai deviation from linearity $> 0,05$ maka suatu variabel dapat dikatakan memiliki pengaruh yang linier antara variabel independent terhadap variabel dependent.

Tabel 4.12 Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan *Self Efficacy*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	3167.465	33	95.984	5.227	.000
X1	Groups	Linearity	2375.920	1	2375.920	129.397	.000
		Deviation from Linearity	791.544	32	24.736	1.347	.105
	Within	Groups	6114.361	333	18.361		
	Total		9281.826	366			

Tabel 4.13 Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan *Self Esteem*

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	5664.649	36	157.351	5.919	.000
X2	Groups	Linearity	4721.717	1	4721.717	177.623	.000
		Deviation from Linearity	942.932	35	26.941	1.013	.452
	Within	Groups	8772.310	330	26.583		
	Total		14436.959	366			

Sesuai dengan hasil uji linearitas pertama diketahui bahwa antara penyesuaian diri dengan *self efficacy* memiliki nilai *signifikansi test for linearity* sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,105 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,105 > 0,05$). Jadi dapat disimpulkan

variabel penyesuaian diri dan *self efficacy* memiliki pengaruh yang linier.

Kemudian, berdasar hasil uji linearitas kedua diketahui bahwa antara penyesuaian diri dengan *self esteem* memiliki nilai *signifikansi test for linearity* sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,452 yang mana lebih besar dari 0,05 ($0,452 > 0,05$). Jadi dapat disimpulkan bahwa variabel penyesuaian diri dan *self esteem* memiliki pengaruh yang linear.

3. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas merupakan pengujian yang dipergunakan untuk mengetahui variabel independent memiliki korelasi yang sempurna atau tidak terhadap variabel lainnya dengan nilai VIF (Variance Inflation Factor) $< 0,10$ dan nilai tolerance $> 0,10$.

Tabel 4.14 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.992	3.085		2.590	.010		
	X1	.342	.062	.274	5.547	.000	.697	1.434
	X2	.397	.047	.421	8.513	.000	.697	1.434

a. Dependent Variable: Y

Berdasar tabel tersebut, diketahui bahwa nilai tolerance sebesar 0,697 yang mana nilai tersebut lebih besar dari 0,10 ($0,697 > 0,10$) dan nilai VIF sebesar 1.434 yang mana nilai tersebut lebih kecil dari 10 ($1.434 < 10$). Jadi diketahui bahwa antara variabel bebas pada penelitian ini tidak terdapat gejala multikolinearitas.

D. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan salah satu teknik untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau ditolak dalam penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini untuk mengolah datanya menggunakan aplikasi SPSS *versi 24.0 for windows*. Kemudian, pada penelitian ini untuk menguji hipotesis menggunakan uji analisis regresi berganda. Adapun hasil analisis data hipotesis penelitian sebagai berikut:

a. Uji Analisis Regresi Berganda

Tabel 4.15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	7.992	3.085		2.590	.010		
	X1	.342	.062	.274	5.547	.000	.697	1.434
	X2	.397	.047	.421	8.513	.000	.697	1.434

a. Dependent Variable: Y

Dapat diketahui dari hasil regresi linear berganda didapatkan hasil koefisien $\alpha = 7.992$; $\beta_1 = 0,342$; $\beta_2 = 0,397$, jadi model persamaan regresi linear berganda yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 7,992 + 0,342 X_1 + 0,397 X_2$$

Keterangan:

Y : Penyesuaian Diri

α : Konstanta

$\beta_1 \beta_2$: Koefisien Regresi

X₁ : *Self Efficacy*

X₂ : *Self Esteem*

Hasil tersebut dapat dijelaskan melalui model persamaan regresi yaitu:

1. $\alpha = 7,992$

Pada persamaan regresi ini didapatkan nilai konstanta 7,992 yang bermakna apabila variabel independen (*self efficacy* dan *self esteem*) mengalami kenaikan maka dapat berpengaruh kepada kemampuan penyesuaian diri, namun jika tidak ada peningkatan pada variabel independen maka variabel penyesuaian diri akan tetap bernilai 7,992.

2. $\beta_1 = 0,342$

Pada nilai koefisien regresi ini bernilai 0,342 atau 34,2%, yang bermakna apabila *self efficacy* (X_1) mengalami kenaikan satu-satuan, maka *self efficacy* akan mengalami peningkatan sebesar 34,2%. Selain itu, apabila ada nilai koefisien regresi positif pada *self efficacy* yang meningkat maka penyesuaian diri juga meningkat.

3. $\beta_1 = 0,397$

pada nilai koefisien regresi ini bernilai 0,397 atau 39,7%, yang bermakna apabila *self esteem* (X_2) mengalami kenaikan satu-satuan, maka *self esteem* akan mengalami peningkatan sebesar 39,7%. Selain itu, apabila ada nilai koefisien regresi positif pada *self esteem* yang meningkat maka penyesuaian diri juga meningkat.

b. Uji Regresi Sederhana

1. Uji Hipotesis Pertama

Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	26.140	2.439		10.718	.000
X1	.631	.056	.506	11.206	.000

a. Dependent Variable: Y

Dapat diketahui dari hasil regresi linear sederhana diperoleh hasil koefisien $\alpha = 26.140$; $X = 0,631$, maka model persamaan regresi linear sederhana yaitu:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 26.140 + 0.631X$$

Y = Penyesuaian Diri

bX = Koefisien Regresi Variabel bebas

α = Angka Konstan

Hasil tersebut mampu dijelaskan menggunakan model persamaan regresi sebagai berikut:

a. $\alpha = 26.140$

Pada persamaan regresi ini diperoleh nilai konstanta 26.140 yang bermakna jika variabel *self efficacy* mengalami kenaikan dapat memberikan pengaruh kepada variabel penyesuaian diri, namun jika tidak ada *self efficacy* maka variabel penyesuaian diri akan tetap bernilai 26.140.

b. $X = 0,631$

pada nilai koefisien regresi ini bernilai 0,631 atau 63,1%. Angka tersebut bermakna bahwa setiap penambahan 1% tingkat *self efficacy* maka penyesuaian diri akan meningkat sebesar 0,631. Kemudian, karena nilai koefisien regresi bernilai positif (+) maka dapat diketahui bahwa *self efficacy* berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri. Berdasar hasil tabel di atas, diperoleh nilai signifikan $0.000 < 0.05$, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis diterima “Terdapat Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri”.

2. Uji Hipotesis Kedua

Tabel 4.17 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
1	(Constant)	11.744	3.131		3.751	.000
	X2	.539	.040	.572	13.319	.000

a. Dependent Variable: Y

Dapat diketahui dari hasil regresi linear sederhana diperoleh hasil koefisien $\alpha = 11.744$; $b = 0,539$, maka model persamaan regresi linear sederhana yaitu:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 11.744 + 0.539X$$

Y = Penyesuaian Diri

bX = Koefisien Regresi Variabel bebas

α = Angka Konstan

Hasil tersebut mampu dijelaskan menggunakan model persamaan regresi sebagai berikut:

a. $\alpha = 11.744$

Pada persamaan regresi ini diperoleh nilai konstanta 11.744 yang bermakna jika variabel *self esteem* mengalami kenaikan dapat memberikan pengaruh kepada variabel penyesuaian diri, namun jika tidak ada *self esteem* maka variabel penyesuaian diri akan tetap bernilai 11.744.

b. $b = 0.539$

Pada nilai koefisien regresi ini bernilai 0,539 atau 53,9%. Angka tersebut bermakna bahwa setiap penambahan 1% tingkat *self esteem* maka penyesuaian diri akan meningkat sebesar 0,539. Kemudian, karena nilai koefisien regresi bernilai positif (+) maka dapat diketahui bahwa *self esteem* berpengaruh

positif terhadap penyesuaian diri. Berdasar hasil tabel di atas, diperoleh nilai signifikan $0.000 < 0.05$, sehingga disimpulkan bahwa hipotesis diterima yang bermakna “Terdapat Pengaruh *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri”.

Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616 ^a	.380	.376	4.961

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Berdasar tabel tersebut, didapat nilai Adjusted R Square 0,376 atau 37,6% yang bermakna variabel *self efficacy* dan *self esteem* bisa memberikan bantuan pengaruh terhadap variabel penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang 37,6% dan sisanya 62,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang mana tidak termasuk dalam penelitian ini. Adapun tujuan adanya pengujian tersebut untuk mengetahui seberapa besar persentase bagian variabel tidak bebas dalam penelitian ini.

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Penelitian ini dilaksanakan dengan sampel berjumlah 367 mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang dan hipotesis yang dikemukakan peneliti dapat diterima.

Kemudian, hasil penelitian membuktikan bahwa pada variabel penelitian ini sebagian besar mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang memiliki kemampuan penyesuaian diri kategori sedang

ditunjukkan dengan jumlah 254 mahasiswa, *self efficacy* yang kategori sedang dengan jumlah 284 mahasiswa dan *self esteem* kategori sedang dengan jumlah 253 mahasiswa. Berdasar hasil penelitian yang telah diujikan, adapun bentuk interpretasi dari hasil penelitian adalah:

1. Pengaruh *Self Efficacy* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

Hasil dari penelitian ini mendapatkan pandangan bahwa *self efficacy* terhadap penyesuaian diri memiliki pengaruh yang dengan nilai sig <0.05, sehingga disimpulkan bahwa *self efficacy* terhadap penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan. Dalam hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi tingkat kemampuan individu dalam menyesuaikan diri. Selain itu, hasil uji deskriptif menginformasikan bahwa tingkat *self efficacy* dan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 dalam kategori sedang.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang telah dilaksanakan (Situmorang, 2019), bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri di buktikan dengan nilai koefisien 0,685. Jadi dapat diketahui *self efficacy* dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuannya dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosialnya secara baik, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu maka semakin tinggi juga tingkat penyesuaian diri.

Hasil penelitian yang sejalan dengan penelitian ini juga dilakukan oleh (Novita, 2022) membuktikan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri. *Self efficacy* ini diketahui sebagai salah satu faktor yang dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, menyelesaikan tugas serta meningkatkan rasa percaya diri. Mahasiswa yang ingin meningkatkan kemampuan dalam penyesuaian diri, harus dilandasi oleh *self efficacy* yang tinggi agar berani, memiliki pemikiran yang positif, semangat, mampu mengontrol emosi dan memiliki keteguhan yang kuat. Dari

penjelasan tersebut membuktikan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi juga kemampuan dalam menyesuaikan diri, semakin rendah *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah juga kemampuan dalam menyesuaikan diri.

Menurut Schneider (2008: 429) terdapat dua aspek dalam penyesuaian diri yaitu aspek *personal adjustment* (penyesuaian pribadi) dan *social adjustment* (penyesuaian sosial). Aspek *personal adjustment* (penyesuaian pribadi) merupakan potensi yang dimiliki individu dalam menerima dan memahami diri sendiri, contohnya kendali emosi, menghindari penyimpangan perilaku, mampu mengendalikan pikiran, konflik, frustrasi maupun perasaan bersalah. Kedua yaitu *social adjustment* (Penyesuaian Sosial) yaitu kemampuan individu dalam menjalani hubungan sosial dengan baik terhadap lingkungan disekitarnya. Kemudian, untuk meningkatkan penyesuaian diri pada individu ada beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan serta kepribadian (Ali dan Asrori, 2019: 190).

Sejalan dengan penjelasan di atas bahwa *self efficacy* merupakan salah satu faktor (faktor kemampuan) yang turut membantu dalam menyesuaikan diri, sebagaimana *self efficacy* merupakan usaha yang dilakukan oleh individu dalam mencapai tujuan yang hendak dicapai dengan menggunakan potensi, interaksi, maupun pengalaman yang berlandaskan pada keyakinan. *Self efficacy* ini memiliki tiga aspek yakni level, generality, dan strength. Aspek pada *self efficacy* tersebut memiliki keterkaitan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa.

Aspek pertama yaitu *level*. *Level* merupakan usaha yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi tingkat kesulitan tugas dengan cara mencari alternatif atau cara yang paling mudah dalam menyelesaikan permasalahannya dan akan menghindari masalah yang dirasa sukar. Individu yang memiliki aspek *level* tinggi akan percaya

diri, berani, optimis, mandiri, dan juga kemampuan berpikir yang kreatif dalam menyelesaikan permasalahan.

Kedua adalah *generality*. *Generality* ini mengacu pada luas bidang perilaku individu dalam usahanya untuk mencapai tujuan pada beragam kegiatan yang berlandaskan keyakinan dalam diri bahwa setiap usahanya dapat berhasil. Bilamana individu yang memiliki aspek *generality* yang tinggi dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri karena senantiasa melakukan aktivitas dengan banyak orang, sehingga dapat memperbaiki kemampuan dalam penyesuaian diri yang kurang. Individu yang memiliki aspek *generality* baik akan mampu mengatur waktu, mengasah kemampuan sosial, mudah mencapai tujuan, dan mampu menghadapi tekanan.

Ketiga adalah *strength*. *Strength* adalah kemantapan dan keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tanpa dipengaruhi pengalaman masa lalu. *Strength* ini memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri karena membantu individu dalam meningkatkan keyakinan diri. Individu yang memiliki aspek *strength* baik akan mampu mengendalikan diri, hidup yang menyenangkan, mudah mengambil keputusan serta memiliki kemampuan sosial yang baik terhadap lingkungan sekitar.

Dalam penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa *self efficacy* dapat menjadi pedoman agar mahasiswa mampu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik di dalam lingkungan UIN Walisongo Semarang. *Self efficacy* yang tinggi akan membentuk keyakinan diri dalam mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan serta kemampuan dalam menghadapi permasalahan di lingkungan. *Self efficacy* yang baik akan mempengaruhi penyesuaian diri yang ditunjukkan dengan mampu menghadapi masalah, tidak cepat putus asa, senang mencoba hal baru dan memiliki komitmen. Hal ini karena *self efficacy* yang tinggi akan menciptakan kemampuan penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa melalui keyakinan diri, sehingga dapat

membantu mengembangkan keyakinan diri dengan asumsi sesusah apapun masalah yang dihadapi maka akan membuat individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik secara pribadi maupun sosial.

2. Pengaruh *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

Hasil dari penelitian ini memperoleh hasil bahwa variabel *self esteem* dengan penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan nilai sig $0.000 < 0.05$, sehingga dapat diketahui bahwa *self esteem* dengan penyesuaian diri berpengaruh. Dalam penelitian ini memberitahukan bahwa semakin tinggi *self esteem* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kemampuan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang. Hasil uji deskriptif memberitahukan tingkat *self esteem* dan penyesuaian diri mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang pada kategori sedang. Pada penelitian sebelumnya terdapat hasil yang sesuai dengan penelitian ini yaitu penelitian Sari & Devi (2019) yang menunjukkan hasil signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai koefisien 0,689. Pada variabel ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh signifikan *self esteem* terhadap penyesuaian diri, ditunjukkan bila variabel *self esteem* meningkat maka semakin tinggi juga kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri.

Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Permatasari & Savira (2018) menjelaskan bahwa *self esteem* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri. Hasil penelitian tersebut memberikan penjelasan bahwa *self esteem* yang meningkat akan berpengaruh juga terhadap kemampuan individu dalam penyesuaian diri. Individu yang memiliki *self esteem* baik akan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, mandiri, berusaha berprestasi, bertanggung jawab serta suka dengan tantangan baru. Mahasiswa yang inisiatif dalam penyesuaian diri akan membantu mengembangkan kemampuan kognitif (pengetahuan), hubungan sosial serta ketrampilan dalam penyelesaian masalah dan juga meningkatkan *self esteem* yang tinggi.

Self esteem merupakan salah satu faktor psikologis (kepribadian) yang mempengaruhi penyesuaian diri, *self esteem* merupakan evaluasi tentang penerimaan diri individu melalui sikap, interaksi, dan penghargaan (Coopersmith, 2007: 5). *Self esteem* memiliki empat aspek yaitu, *power*, *significance*, *virtue*, dan *competence*.

Aspek pertama yaitu *power*. *Power* merupakan kemampuan individu untuk mengontrol emosi baik diri sendiri maupun orang lain, menerima pengakuan serta mendapatkan rasa hormat dari orang lain. *Power* yang dimiliki mahasiswa dapat memberikan manfaat seperti dihormati, disegani, pendapat yang diterima teman, tidak dikucilkan, emosi yang seimbang, dan memiliki teman yang baik.

Kedua adalah *significance*. *Significance* adalah kemampuan individu dalam bertindak laku agar memperoleh penerimaan, perhatian, kasih sayang, minat serta daya tanggap dari orang lain. *Significance* berpengaruh terhadap penyesuaian diri karena dengan adanya bentuk penerimaan yang diberikan oleh orang lain kepada diri individu maka akan lebih mudah dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan sosial. Individu yang memiliki *significance* akan mudah menyesuaikan diri, bertanggung jawab, bersikap baik, dan berpartisipasi dalam aktivitas sosial.

Ketiga adalah *virtue*. *Virtue* merupakan usaha yang dilakukan oleh individu untuk memiliki *self esteem* dengan mematuhi norma dan etika. *Virtue* ini memiliki kaitan terhadap penyesuaian diri pada aspek social adjustment (penyesuaian sosial). Individu yang memiliki *virtue* tinggi akan merasa aman, dihormati, dapat dipercaya serta memiliki disiplin.

Keempat adalah *competence*. *Competence* adalah kemampuan individu untuk mencapai suatu tujuan dengan dibantu oleh motivasi. Individu yang berusaha untuk senantiasa mencapai suatu tujuan akan menebarkan motivasi, selalu menghadapi tantangan, kreatif, tidak mudah menyerah dan hidup yang terarah.

Dalam penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa *self esteem* dapat menjadi pedoman agar mahasiswa mampu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik terhadap lingkungan sekitarnya. *Self esteem* ini akan menciptakan bentuk penghargaan pada diri sendiri atas usaha yang telah dilakukan, yang nantinya akan berpengaruh terhadap kehidupan sosial individu untuk menyesuaikan diri. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi akan mudah dalam menyesuaikan diri, berpikir optimis, memandang dirinya baik, pertamanan yang baik, serta yakin pada diri sendiri. Dapat diketahui bahwa semakin tinggi *self esteem* yang dimiliki oleh individu maka semakin tinggi juga tingkat kemampuannya dalam melakukan penyesuaian diri.

3. Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Esteem* terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang

Berdasarkan hasil pengujian diatas bahwa hipotesis ketiga diterima karena memiliki pengaruh antara *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, selain itu juga memiliki pengaruh terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 37,6% dan sisanya 62,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Menurut pendapat Ali dan Asrori (2019: 190) terdapat empat faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu kebutuhan, motivasi, persepsi, kemampuan dan kepribadian. Selain itu, menurut Ghufron dan Rini (2010: 55) ada dua faktor yaitu faktor internal (jasmani, rohani, intelektual, emosi, dan motivasi) serta faktor eksternal (lingkungan rumah, keluarga, sekolah, masyarakat maupun dari teman).

Sesuai penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* dan *self esteem* dapat membuat individu mudah dalam menyesuaikan diri, meningkatkan keyakinan dan kemandirian dalam berperilaku, pemikiran optimis, kemampuan dalam menghadapi masalah, kreatif, mandiri, mampu mematuhi aturan, meningkatkan harga diri, memiliki sikap peduli terhadap orang lain, simpati, merasa disegani, tidak mudah

menyerah, berusaha berprestasi dan memiliki motivasi untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasar hasil penelitian yang telah dijelaskan bahwa penyesuaian diri dipengaruhi dua variabel independen (*self efficacy* dan *self esteem*) yang mana variabel tersebut memiliki hasil yang signifikan dan bisa menjadi wawasan terhadap setiap mahasiswa. Bermula dari *self efficacy* yang membentuk mahasiswa memiliki keyakinan diri dalam menghadapi suatu permasalahan serta tidak mudah putus asa, kemudian *self esteem* yang meningkatkan mahasiswa melakukan penerimaan diri dan memiliki harga diri, memperoleh penghargaan, mematuhi aturan serta berusaha berprestasi yang akan menciptakan kondisi lingkungan sosial yang nyaman dan menumbuhkan rasa semangat dalam bersosialisasi.

Kemudian, perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yaitu terkait dengan subjek yang dikaji adalah mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang yang berbasis agama, sehingga harapannya memiliki tingkat *self efficacy* dan *self esteem* yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri. Lalu, terkait situasi maupun kondisi saat itu yang masih menggunakan pembelajaran *blended* sehingga membutuhkan waktu penyesuaian diri untuk saat ini yang sudah melaksanakan pembelajaran secara tatap muka. Selanjutnya, terkait dengan skala pengukuran maupun teori yang berbeda antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu.

Secara menyeluruh, dalam penelitian ini telah menggunakan panduan dan prosedur ilmiah yang tersedia. Namun peneliti menyadari terdapat keterbatasan atau kelemahan pada penelitian ini, pertama yaitu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri hanya variabel *self efficacy* dan *self esteem* saja, sementara ada faktor lainnya yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri yang belum diuji seperti faktor internal (jasmani, rohani, intelektual, motivasi dan sebagainya) serta faktor eksternal (lingkungan rumah, keluarga, sekolah, masyarakat dan

teman). Kedua, cakupan responden yang kurangnya luas, dalam penelitian ini sebagian besar diisi oleh mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 287 mahasiswa. Ketiga, kurangnya ketelitian dalam menyesuaikan antara item dengan *blueprint* pada aspek *self efficacy* yang telah memodifikasi dari skala penelitian Ralf Schawarzer dan Matthias sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melengkapi kekurangan pada penelitian ini.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasar teori yang sudah dijelaskan dalam pembahasan dan analisis pengujian terkait *self efficacy*, *self esteem* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, maka kesimpulan yang dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Self efficacy* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian diri.
2. *Self esteem* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi *self esteem* mahasiswa maka semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian diri.
3. *Self efficacy* dan *Self Esteem* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang, semakin tinggi *self efficacy* dan *self esteem* maka semakin tinggi juga kemampuan penyesuaian diri.

B. Saran

Berdasar hasil penelitian ini, peneliti akan memberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Subjek Penelitian

Semua hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima, sehingga bagi mahasiswa khususnya angkatan 2021 UIN Walisongo Semarang diharapkan meningkatkan kemampuannya dalam penyesuaian diri melalui peningkatan pada *self efficacy* dan *self esteem*. Dengan adanya hal tersebut bertujuan agar mahasiswa lebih mudah dalam menyesuaikan diri di lingkungan dimanapun mahasiswa tersebut berada.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Dari uji statistik dan pembahasan di atas diketahui bahwa pengaruh *self efficacy* dan *self esteem* terhadap penyesuaian diri sebesar 37,6%, sedangkan 62,4% dipengaruhi variabel lain yang belum diteliti pada penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambah atau menggunakan faktor eksternal lainnya meliputi lingkungan rumah, sekolah maupun masyarakat.
- b. Mampu menambah cakupan populasi dalam penelitian yang terkait dengan kajian penyesuaian diri mahasiswa.
- c. Dapat meneliti tentang penyesuaian diri dengan metode kualitatif maupun deskriptif, agar mengetahui secara rinci gambaran tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa. Kemudian juga dapat menggunakan metode kuantitatif khususnya yang membahas pengaruh antar variabel independen terhadap dependen, karena sebagian besar yang membahas variabel penelitian ini untuk mengetahui hubungan antar variabel saja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2017). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 2*. Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Abdullah. (2017a). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 4*. Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Abdullah. (2017b). *Tafsir Ibnu Katsir jilid 5*. Pustaka Imam As-Syafi'i.
- Ahmad, N. W. (2013). Hubungan *religiusitas* dengan penyesuaian diri siswa pondok pesantren. *Psikologi Tabularasa*, 8(2), 698–707.
- Ali, M. & Asrori, M. (2019). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. PT. Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-dasar psikometri (ed.2)*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy. In *The corsini encyclopedia of psychology*. John Willey&Sons, Inc.
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/9780470479216.corpsy0836/abstract>.
- Bukhori, B., Said, H., Wijaya, T., & Nor, F. M. (2019). The effect of smartphone addiction, achievement motivation, and textbook reading intensity on students' academic achievement. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(9), 66–80. <https://doi.org/10.3991/ijim.v13i09.9566>.
- Coopersmith, S. (2007). *The antecedents of self-esteem*. Consulting Psychologist Press.
- Corsini. (2004). *Organizational behaviour: the management of individual and organizational performance*. Allyn and Bacon.
- Devin, D., & Loisa, R. (2021). Pengaruh *self esteem* dan *self disclosure* terhadap penyesuaian diri mahasiswa di Universitas Tarumanagara. *Koneksi*, 5(2), 312. <https://doi.org/10.24912/kn.v5i2.10323>.
- Erikson, E. (2006). *Erik erikson's theory of identity development*. Western Washington Unniversity.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran *daring* di tengah pandemi covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285–292. <https://doi.org/10.35134/komtekinfo.v7i4.90>.
- Faza. (2018). Ibn Abbas jurnal ilmu Al-Quran dan tafsir. *Jurnal UIN Sumatera Utara*, 2(1), 292-230.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/ibnabbas/article/download/4855/Klik>.

- Ghufron, M. N., & Rini, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar Ruz Media.
- Hadi, I. (2016). Hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/1278/>.
- Hikmah, S. (2015). Psikologi perkembangan (tinjauan dalam perspective Islam). CV Karya Abdi Jaya.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik*, 02(3), 73–80.
- Hurlock, E. B. (2010). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan. Erlangga.
- Ibrahim, A., & Asrul, H. (2018). *Metodologi penelitian, (ed.1)*. Gunadarma Ilmu.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. R. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v8i1.2016>.
- Kasmuri, & Dasril. (2014). *Psikoterapi pendekatan sufistik*. STAIN Batusangkar Press.
- Khasanah, N. I. N., Hadiyah, H., & Dewi, N. K. (2019). Hubungan tingkat harga diri terhadap kecenderungan perilaku agresif anak usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 7(3), 227. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i3.36439>.
- Khoirunnisa, A. A. (2018). Hubungan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja putri (doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Meece, J. L., & Schunk, D. H. (2005). *Self-efficacy development in adolescences. In self-efficacy beliefs of adolescents*.
- Mudzkiyyah, L., Wahib, A., & Bulut, S. (2022). *Well-being among boarding school students: Academic self-efficacy and peer attachment as predictors*. 7(1), 27–38. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10374>.
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak efikasi diri terhadap proses dan hasil belajar matematika. *Journal on Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jote/article/view/514>.
- Novita, E. (2022). Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Pertanian Universitas

Medan Area. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(2), 154-159.

Nuryadi, N., Astuti, T. D., Sri Utami, E., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statstik Penelitan*. Gramasurya.

Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2019). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru *emerging adulthood* tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 8(02), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>.

Permatasari, R. A., & Savira, S. I. (2018). Hubungan antara *self-esteem* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi angkatan 2017 Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 5(2), 1–7.

Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>.

Rahmadina, A., Nashori, F., & Andrianto, S. (2020). The mediating effect of self-esteem on emerging adults' materialism and anxiety. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v5i1.5484>.

Ruhiat, T., Zaenal, M., & Chandra, K. (2013). *Ringkasan ibnu katsir (bersumber dari "mukhtasar tafsir ibnu katsir" dan "asbabun muzul")*. Jabal.

Sari, D. P., Yana, Y., & Wulandari, A. (2021). Pengaruh self efficacy dan motivasi belajar terhadap hasil belajar matematika siswa MTs Al-Khairiyah Mampang Prapatan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP) STKIP Kusuma Negara*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.37640/jip.v13i1.872>.

Schneider, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Holtt.

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized self efficacy scale. Ralfschwarzer.de. <http://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>.

Shihab. M. Q. (2007). *Tafsir Al-Misbah (pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an)*, Vol 13. Lentera Hati.

Situmorang, D. R. (2019). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri mahasiswa Universitas Islam Riau (doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).

- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh *self efficacy* terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289–304. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.2197>.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan *R & D*. Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). Asuhan keperawatan konsep diri: self esteem. Unmuh Ponorogo Press.
- Sungatno, M. G. (2018). Kitab Tafsir Al-Jailani. Araska.
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>.
- Widad, K. N. N., & Arjanggi, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi Unissula. *Prosiding Konferensi Ilmiah ...*, 000, 128–135. <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17615>.
- Widana, Wayan & Putu Lia Muliani. (2020). Uji persyaratan analisis. Klik Media.
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). *Self concept, self efficacy*, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(1), 65. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>.
- Zulmunir, S. (2010). Tiap tahun, ratusan mahasiswa ITB drop out. Vivanews. <https://www.viva.co.id/amp/berita/nasional/155001-tiap-tahun-5-10-mahasiswa-itb-drop-out>.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Penelitian

1. Blue Print Penyesuaian Diri

Aspek	Indikator	No. Item	
		F	UF
Personal adjustment	Mampu menerima kondisi kenyataan	(1). Kekurangan pada diri saya bukan menjadi penghambat untuk menyesuaikan diri	(2). Saya merasa malu dengan kekurangan yang saya miliki
			(10). Saya merasa sulit introspeksi akan kekurangan diri
	Mampu mengendalikan emosi	(3). Saya merasa senang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	(4). Saya tidak yakin mampu mengendalikan rasa kecewa
		(9). Saya mampu mengendalikan rasa kesal saat ada masalah	(12). Saya kurang percaya diri saat tampil di depan kelas untuk persentasi
	(17). Saya masih bisa bersikap baik ketika ada teman yang membenci saya	(18). Saya selalu menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan terus-menerus	
Social adjustment	Mampu menjalin interaksi dan komunikasi	(5). Saya tidak memilih-milih teman berdasarkan kemampuan akademik	(6). Saya merasa tidak nyaman berada diantara teman-teman saya
		(11). Saya memiliki hubungan pertemanan yang berjalan baik	(14). Saya merasa sulit bergaul dengan teman baru di lingkungan baru
		(19). Saya mudah akrab dengan	

		orang yang baru saja dikenal	
Turut berpartisipasi dalam kelompok sosial	(7). Saya mampu menerima pendapat dari orang lain ketika sedang berdiskusi	(8). Saya merasa sulit untuk memulai pembicaraan dengan teman	
	(13). Saya menjadi tempat cerita permasalahan semua teman	(16). Saya enggan memberikan saran untuk permasalahan sosial yang sedang terjadi	
	(15). Saya mampu berteman dengan siapa saja		

2. Blue Print Sebaran Item *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	Pernyataan				
			STS	TS	S	SS
Level	Individu berusaha semangat dalam menghadapi hambatan	(1). Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, jika saya berusaha				
		(2). Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
		(6). Ketika berada dalam situasi sulit, saya dapat memikirkan cara untuk keluar dari kesulitan tersebut				
		(11). Saya merasa tertantang ketika				

		menghadapi suatu permasalahan				
		(14). Gangguan konsentrasi tidak akan menghambat saya dalam mencapai tujuan				
Generality	Individu mampu menghadapi situasi yang tidak direncanakan dalam mencapai tujuan	(10). Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				
		(9). Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
		(3). Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh dalam melakukannya				
		(5). Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
		(12). Saya mengumpulkan tugas selalu tepat waktu				
Strength	Individu gigih dalam mencapai tujuan	(4). Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				

		(7). Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
		(8). Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
		(13). Saya merasa puas jika tugas saya mampu dikerjakan dengan baik				
		(15). Saya yakin mampu mencapai prestasi				

3. Blue Print Skala Self Esteem

Aspek	Indikator	No Item	
		F	UF
Power	Mampu mengontrol tindakan	(1). Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat membuat perubahan yang baik pada hidup	(2). Saya sulit menentukan kebutuhan pribadi
		(9). Saya mampu memotivasi diri agar tidak malas dalam berusaha	(10). Saya tidak bisa membujuk teman untuk melakukan keinginan saya
		(17). Nasihat yang saya berikan kepada teman sering didengar dengan baik	(18). Tidak semua orang dapat menerima pendapat yang saya sampaikan

		(23). Saya memiliki sikap kreatif dalam menyelesaikan persoalan	(26). Saya tidak berani ketika harus melakukan aktivitas sendirian di lingkungan baru
Significance	Menerima sikap simpati dari orang lain	(3). Jika mengalami suatu masalah belajar saya akan dibantu oleh teman	(4). Saya tidak senang jika apa yang saya perbuat diperhatikan oleh teman saya
		(11). Saya mendapat penerimaan yang baik dari lingkungan sekitar	(12). Jika saya sedang sakit, teman-teman tidak ada yang mengetahui
			(20). Saya sering menghadapi masalah sendirian karena tidak semua teman dapat membantu
			(27). Saya tidak suka jika ide saya ditertawakan oleh orang lain
Virtue	Taat pada aturan dan etika	(5). Saya selalu berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku dalam universitas	(6). Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas, saya akan mencontek dari internet
		(13). Saya bersikap sopan kepada semua orang tanpa melihat usia	(14). Saya pernah melanggar aturan dengan memainkan ponsel saat perkuliahan berlangsung
		(19). Saya mampu menjaga ucapan agar tidak	(22). Saya pernah melanggar aturan akademik dengan

		menyinggung orang lain	tindakan plagiarisme (28). Saya tidak memikirkan resiko atas pelanggaran yang saya lakukan
Competence	Mampu berprestasi	(7). Saya yakin dapat menjadi orang yang berhasil dengan kemampuan yang saya miliki	(8). Saya membutuhkan waktu lama untuk menjadi orang yang sukses seperti teman-teman
		(15). Saya harus mendapatkan indeks prestasi yang memuaskan	(16). Saya merasa tertekan apabila ada tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi
		(21). Saya belajar dengan tekun agar mudah menggapai cita-cita	(24). Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas dengan teliti
		(25). Saya memiliki komitmen yang teguh terhadap masa depan	(29). Saya tergesa-gesa dalam mencapai tujuan

Lampiran 2 UJI SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr.Wb

Perkenalkan saya Indah Nur, mahasiswa prodi Psikologi (S1) UIN Walisongo Semarang yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir. Berikut ini adalah skala penelitian yang berisi sejumlah pernyataan. Seluruh data yang saya kumpulkan hanya kepentingan akademik semata, sehingga data dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya.

Peneliti memahami waktu saudara sangat terbatas dan berharga, namun peneliti mengharapkan kesediaan saudara untuk membantu penelitian ini dengan mengisi secara lengkap. Atas kesediaan dan kebaikan hati para responden, saya ucapkan terima kasih.

Hormat saya

Indah Nur

1. Uji Skala A (Penyesuaian Diri)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1	Saya memiliki inisiatif tinggi yang tidak semua orang memilikinya				
2	Saya merasa malu dengan kekurangan yang saya miliki				
3	Saya merasa senang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru				
4	Saya tidak yakin mampu mengendalikan rasa kecewa				
5	Saya tidak memilih-milih teman berdasarkan kemampuan akademik				
6	Saya merasa tidak nyaman berada diantara teman-teman saya				
7	Saya mampu menerima pendapat dari orang lain ketika sedang berdiskusi				
8	Saya merasa sulit bergaul dengan teman baru di lingkungan baru				
9	Kekurangan pada diri saya bukan menjadi penghambat untuk menyesuaikan diri				
10	Saya malas untuk melakukan aktivitas sosial yang dirasa tidak penting				
11	Saya mampu mengendalikan rasa kesal saat ada masalah				
12	Saya kurang percaya diri saat tampil di depan kelas untuk persentasi				
13	Saya memiliki hubungan pertamanan yang berjalan baik				
14	Saya segan untuk menjalin hubungan yang akrab dengan dosen				
15	Saya menjadi tempat cerita permasalahan semua teman				
16	Saya ditegur teman karena tidak membantu mengerjakan tugas				
17	Saya memahami kekurangan dan kelebihan pada diri saya				
18	Saya merasa sulit introspeksi akan kekurangan diri				
19	Saya masih bisa bersikap baik ketika ada teman yang membenci saya				
20	Saya selalu menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan terus-menerus				
21	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saja dikenal				

22	Saya merasa sulit bergaul dengan teman baru di lingkungan baru				
23	Saya mampu berteman dengan siapa saja				
24	Saya enggan memberikan saran untuk permasalahan sosial yang sedang terjadi				

2. Uji Skala B (*Self Efficacy*)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, jika saya berusaha				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh				
4.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				
11.	Saya merasa tertantang ketika menghadapi suatu permasalahan				
12.	Saya mengumpulkan tugas selalu tepat waktu				
13.	Saya merasa puas jika tugas saya mampu dikerjakan dengan baik				
14.	Gangguan konsentrasi tidak akan menghambat saya dalam mencapai tujuan				
15.	Saya yakin mampu mencapai prestasi				

3. Uji Skala C (*Self Esteem*)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat membuat perubahan yang baik pada hidup				
2.	Saya sulit menentukan kebutuhan pribadi				
3.	Jika mengalami suatu masalah belajar saya akan dibantu oleh teman				
4.	Saya tidak senang jika apa yang saya perbuat diperhatikan oleh teman saya				
5.	Saya selalu berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku dalam universitas				
6.	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas, saya akan mencontek dari internet				
7.	Saya yakin dapat menjadi orang yang berhasil dengan kemampuan yang saya miliki				
8.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menjadi orang yang sukses seperti teman-teman				
9.	Saya mampu memotivasi diri agar tidak malas dalam berusaha				
10.	Saya tidak bisa membujuk teman untuk melakukan keinginan saya				
11.	Saya mudah disukai orang lain				
12.	Jika saya sedang sakit, teman-teman tidak ada yang mengetahui				
13.	Saya bersikap sopan kepada semua orang tanpa melihat usia				

14.	Saya pernah melanggar aturan dengan memainkan ponsel saat perkuliahan berlangsung				
15.	Saya harus mendapatkan indeks prestasi yang memuaskan				
16.	Saya merasa tertekan apabila ada tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi				
17.	Nasihat yang saya berikan kepada teman sering didengar dengan baik				
18.	Tidak semua orang dapat menerima pendapat yang saya sampaikan				
19.	Pujian dari orang tua membuat saya lebih menghargai diri saya sendiri				
20.	Saya sering menghadapi masalah sendirian karena tidak semua teman dapat membantu				
21.	Saya selalu melaksanakan ibadah karena takut kepada Allah				
22.	Saya pernah melanggar aturan dengan tindakan plagiarism				
23.	Saya belajar dengan tekun agar mudah menggapai cita-cita				
24.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas dengan teliti				
25.	Saya memiliki sikap kreatif dalam menyelesaikan persoalan				
26.	Saya tidak berani ketika harus melakukan aktivitas sendirian di lingkungan baru				
27.	Saya mendapat penerimaan yang baik dari lingkungan sekitar				

28.	Saya tidak suka jika ide saya ditertawakan oleh orang lain				
29.	Saya mampu menjaga ucapan agar tidak menyinggung orang lain				
30.	Saya tidak memikirkan resiko atas pelanggaran yang saya lakukan				
31.	Saya memiliki komitmen yang teguh terhadap masa depan				
32.	Saya tergesa-gesa dalam mencapai tujuan				

Lampiran 3 SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb

Perkenalkan saya Indah Nur mahasiswi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (*skripsi*). Saya mengharapkan kesediaan saudara untuk mengisi uji skala ini dan seluruh data yang saya kumpulkan ini hanya kepentingan akademik semata, sehingga data dari penelitian ini akan sangat dijaga kerahasiaannya serta tidak akan mempengaruhi apapun yang terkait diri anda. Dimohon untuk mengisi semua pernyataan pada skala ini dengan jujur.

Saya memahami waktu saudara sangat terbatas dan berharga, namun saya mengharapkan kesediaan saudara untuk membantu penelitian ini dengan mengisi secara lengkap pernyataan yang ada pada skala ini. Atas kesediaan dan kebaikan hati para responden, saya ucapkan terima kasih.

Salam hormat,

Indah Nur

Nama :

Fakultas :

Jenis Kelamin :

1. Skala A (Penyesuaian Diri)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Kekurangan pada diri saya bukan menjadi penghambat untuk menyesuaikan diri				
2.	Saya merasa malu dengan kekurangan yang saya miliki				
3.	Saya merasa senang mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru				
4.	Saya tidak yakin mampu mengendalikan rasa kecewa				
5.	Saya tidak memilih-milih teman berdasarkan kemampuan akademik				
6.	Saya merasa tidak nyaman berada diantara teman-teman saya				
7.	Saya mampu menerima pendapat dari orang lain ketika sedang berdiskusi				
8.	Saya merasa sulit untuk memulai pembicaraan dengan teman				
9.	Saya mampu mengendalikan rasa kesal saat ada masalah				
10.	Saya merasa sulit introspeksi akan kekurangan diri				
11.	Saya memiliki hubungan pertamanan yang berjalan baik				
12.	Saya kurang percaya diri saat tampil di depan kelas untuk persentasi				
13.	Saya menjadi tempat cerita permasalahan semua teman kelas				
14.	Saya merasa sulit bergaul dengan teman baru di lingkungan baru				
15.	Saya mampu berteman dengan siapa saja				
16.	Saya enggan memberikan saran untuk permasalahan sosial yang sedang terjadi				
17.	Saya masih bisa bersikap baik ketika ada teman yang membenci saya				
18.	Saya selalu menyalahkan diri ketika mengalami kegagalan terus-menerus				

19.	Saya mudah akrab dengan orang yang baru saja dikenal				
-----	------------------------------------------------------	--	--	--	--

2. Skala B (*Self Efficacy*)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Pemecahan soal-soal yang sulit selalu berhasil bagi saya, jika saya berusaha				
2.	Saya mampu mencari cara untuk menyelesaikan masalah jika ada sesuatu yang menghambat tujuan saya				
3.	Saya dapat menyelesaikan berbagai permasalahan jika saya sungguh-sungguh				
4.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
5.	Berkat kemampuan saya, saya tahu bagaimana cara menghadapi situasi yang tidak terduga				
6.	Mudah bagi saya untuk tetap pada tujuan dan mencapai tujuan saya				
7.	Saya dapat tetap tenang saat menghadapi kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya untuk mengatasi hal tersebut				
8.	Saat berhadapan dengan sebuah masalah, saya mempunyai banyak ide untuk mengatasinya				
9.	Saya yakin bahwa saya dapat bertindak dengan baik dalam situasi yang tidak terduga				
10.	Apapun yang terjadi, saya akan dapat mengatasinya dengan baik				
11.	Saya merasa tertantang ketika menghadapi suatu permasalahan				
12.	Saya mengumpulkan tugas selalu tepat waktu				
13.	Saya merasa puas jika tugas saya mampu dikerjakan dengan baik				
14.	Gangguan konsentrasi tidak akan menghambat saya dalam mencapai tujuan				
15.	Saya yakin mampu mencapai prestasi				

3. Skala C (*Self Esteem*)

No	ITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin kemampuan yang saya miliki dapat membuat perubahan yang baik pada hidup				
2.	Saya sulit menentukan kebutuhan pribadi				
3.	Jika mengalami suatu masalah belajar saya akan dibantu oleh teman				
4.	Saya tidak senang jika apa yang saya perbuat diperhatikan oleh teman saya				
5.	Saya selalu berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku dalam universitas				
6.	Ketika saya kesulitan mengerjakan tugas, saya akan mencontek dari internet				
7.	Saya yakin dapat menjadi orang yang berhasil dengan kemampuan yang saya miliki				
8.	Saya membutuhkan waktu lama untuk menjadi orang yang sukses seperti teman-teman				
9.	Saya mampu memotivasi diri agar tidak malas dalam berusaha				
10.	Saya tidak bisa membujuk teman untuk melakukan keinginan saya				
11.	Saya mendapat penerimaan yang baik dari lingkungan sekitar				
12.	Jika saya sedang sakit, teman-teman tidak ada yang mengetahui				
13.	Saya bersikap sopan kepada semua orang tanpa melihat usia				
14.	Saya pernah melanggar aturan dengan memainkan ponsel saat perkuliahan berlangsung				
15.	Saya harus mendapatkan indeks prestasi yang memuaskan				
16.	Saya merasa tertekan apabila ada tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi				
17.	Nasihat yang saya berikan kepada teman sering didengar dengan baik				
18.	Tidak semua orang dapat menerima pendapat yang saya sampaikan				
19.	Saya mampu menjaga ucapan agar tidak menyinggung orang lain				
20.	Saya sering menghadapi masalah sendirian karena tidak semua teman dapat membantu				

21.	Saya belajar dengan tekun agar mudah menggapai cita-cita				
22.	Saya pernah melanggar aturan akademik dengan tindakan plagiarism				
23.	Saya memiliki sikap kreatif dalam menyelesaikan persoalan				
24.	Saya tidak yakin dapat mengerjakan tugas dengan teliti				
25.	Saya memiliki komitmen yang teguh terhadap masa depan				
26.	Saya tidak berani ketika harus melakukan aktivitas sendirian di lingkungan baru				
27.	Saya tidak suka jika ide saya ditertawakan oleh orang lain				
28.	Saya tidak memikirkan resiko atas pelanggaran yang saya lakukan				
29.	Saya tergesa-gesa dalam mencapai tujuan				

Lampiran 4 HASIL UJI VALIDITAS dan RELIABILITAS

1. Skala Penyesuaian Diri

a. Validitas

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y2	46.37	72.033	.387	.905
Y3	45.63	67.757	.538	.898
Y4	46.57	72.185	.488	.900
Y5	45.27	69.720	.483	.900
Y6	45.80	63.062	.770	.890
Y7	45.20	70.924	.482	.900
Y8	46.10	65.955	.719	.893
Y9	45.67	68.920	.500	.899
Y11	46.10	70.921	.418	.901
Y12	46.37	68.516	.545	.898
Y13	45.53	67.430	.645	.895
Y15	45.93	66.340	.585	.897
Y18	46.23	71.013	.397	.902
Y19	45.60	72.179	.391	.902

Y20	46.43	71.564	.320	.904
Y21	45.97	67.482	.630	.896
Y22	46.23	65.495	.702	.893
Y23	45.67	65.954	.742	.892
Y24	46.33	67.609	.648	.895

b. Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.903	19

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded	0	.0
a		
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

2. Skala *Self Efficacy*

a. Validitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	38.33	46.506	.565	.914
X1.2	38.37	45.964	.667	.912
X1.3	39.23	46.530	.698	.912
X1.4	38.60	44.869	.638	.912
X1.5	38.90	44.852	.637	.912
X1.6	38.73	46.271	.539	.915
X1.7	38.77	43.289	.764	.908
X1.8	38.60	43.972	.798	.907
X1.9	38.73	44.271	.776	.908
X1.10	38.53	45.016	.652	.912
X1.11	38.63	43.068	.770	.907
X1.12	38.57	47.426	.374	.920
X1.13	37.93	46.064	.509	.916
X1.14	38.97	44.861	.598	.913

X1.15	38.23	45.495	.493	.918
-------	-------	--------	------	------

b. Reliabilitas

Cronbach's Alpha	N of Items
.918	15

Cases		N	%
		Valid	30
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

3. Skala Self Esteem

a. Validitas

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	71.43	131.978	.501	.910
X2.2	72.07	127.789	.693	.906
X2.4	72.43	130.185	.571	.908
X2.5	71.57	134.323	.337	.912
X2.6	72.57	135.426	.383	.911
X2.7	71.23	133.909	.462	.910
X2.8	72.13	132.533	.432	.911
X2.9	71.67	135.954	.376	.911
X2.10	72.50	132.810	.481	.910
X2.11	71.97	132.447	.463	.910
X2.12	72.03	133.275	.366	.912
X2.13	71.23	130.668	.587	.908
X2.14	72.27	131.926	.373	.913
X2.15	71.37	133.964	.461	.910
X2.16	72.57	131.013	.491	.910
X2.17	71.77	127.495	.711	.906
X2.18	72.60	134.386	.485	.910
X2.20	72.70	136.631	.280	.913
X2.22	72.30	136.355	.282	.913

X2.23	71.37	134.447	.473	.910
X2.24	72.00	131.793	.443	.911
X2.25	71.80	125.959	.788	.904
X2.26	72.33	129.126	.565	.908
X2.27	71.70	131.459	.583	.908
X2.28	72.73	135.030	.377	.911
X2.29	71.57	130.116	.607	.908
X2.30	71.60	133.076	.372	.912
X2.31	71.47	131.430	.644	.908
X2.32	71.97	126.171	.710	.906

b. Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.913	29

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Lampiran 5 HASIL UJI DESKRIPTIF

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Y	367	37	73	53.29	6.281
X1	367	27	60	43.02	5.036
X2	367	55	98	77.03	6.660
Valid N (listwise)	367				

Lampiran 6 HASIL UJI KATEGORISASI

1. Penyesuaian Diri

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 47,003$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$47,003 \leq X < 59,571$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$59,571 \geq X$

		Y_1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	53	14.4	14.4	14.4
	SEDANG	253	68.9	68.9	83.4
	RENDAH	61	16.6	16.6	100.0
	Total	367	100.0	100.0	

2. Self Efficacy

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 37,984$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$37,984 \leq X < 48,056$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$48,056 \geq X$

		X1_1			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	TINGGI	43	11.7	11.7	11.7
	SEDANG	284	77.4	77.4	89.1
	RENDAH	40	10.9	10.9	100.0
	Total	367	100.0	100.0	

3. Self Esteem

Kategorisasi	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 70,37$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$70,37 \leq X < 83,69$
Tinggi	$(M + 1SD) \geq X$	$83,69 \geq X$

		X2_2			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	TINGGI	63	17.2	17.2	17.2
	SEDANG	51	13.9	13.9	31.1
	RENDAH	253	68.9	68.9	100.0
Total		367	100.0	100.0	

Lampiran 7 HASIL UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized
		Residual
N		367
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.94728308
Most Extreme Differences	Absolute	.045
	Positive	.031
	Negative	-.045
Test Statistic		.045
Asymp. Sig. (2-tailed)		.076 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 8 HASIL UJI LINEARITAS

a. Hasil Uji Linearitas 1

			ANOVA Table				
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	3167.465	33	95.984	5.227	.000
X1	Groups	Linearity	2375.920	1	2375.920	129.397	.000
		Deviation from Linearity	791.544	32	24.736	1.347	.105
	Within	Groups	6114.361	333	18.361		
Total			9281.826	366			

b. Hasil Uji Linearitas 2

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	5664.649	36	157.351	5.919	.000
X2	Groups	Linearity	4721.717	1	4721.717	177.623	.000
		Deviation from Linearity	942.932	35	26.941	1.013	.452
	Within	Groups	8772.310	330	26.583		
	Total		14436.959	366			

Lampiran 9 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	7.992	3.085		2.590	.010		
	X1	.342	.062	.274	5.547	.000	.697	1.434
	X2	.397	.047	.421	8.513	.000	.697	1.434

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 10 UJI REGRESI SEDERHANA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	26.140	2.439		10.718	.000
	X1	.631	.056	.506	11.206	.000

a. Dependent Variable: Y

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.744	3.131		3.751	.000
	X2	.539	.040	.572	13.319	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 11 HASIL UJI REGRESI SIMULTAN

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5478.886	2	2739.443	111.314	.000 ^b
	Residual	8958.073	364	24.610		
	Total	14436.959	366			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 12 HASIL UJI KOEFISIEN DETERMINASI

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616 ^a	.380	.376	4.961

a. Predictors: (Constant), X2, X1

Lampiran 13 DAFTAR RIWAYAT HIDUP

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Indah Nur Haliza
2. Tempat & Tanggal Lahir : Demak, 18 Desember 1999
3. Alamat Rumah : Jl. Raya Mranggen No.26, Kab Demak.
4. HP : 0895361834231
5. Email : Indahnurhaliza18@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Dharmarini II Mranggen, Demak
 - b. SD N 5 Mranggen, Demak
 - c. SMP N 1 Mranggen, Demak
 - d. SMA N 2 Mranggen, Demak
 - e. UIN Walisongo Semarang

C. Karya Ilmiah

1. Buku bunga rampai KKN ber-ISBN dengan judul: Catatan Pengabdian Juang 45.
2. Jurnal kelompok dengan judul: Pola Perilaku Hidup Sehat terhadap Kesejahteraan Santri Ma'had UIN Walisongo Semarang.