

Hubungan *Self-Efficacy* dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur

Putra Fajar¹, Yolivia Irna Aviani²
Universitas Negeri Padang
email: putrafajar@gmail.com

Abstrak

Setiap individu tentu memiliki keyakinan tertentu mengenai dirinya untuk mengerjakan suatu tugas, ketika individu mampu menciptakan keyakinan diri yang positif maka akan mempengaruhi aspek-aspek lain dalam kehidupannya. Salah satu aspek yang sering dikaitkan dengan keyakinan diri adalah penyesuaian diri. Penelitian mengenai hubungan *self-efficacy* dan penyesuaian diri memberikan hasil berbeda selama proses penelitian. Tujuan artikel ini adalah untuk melihat gambaran hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri berdasarkan revid literatur artikel-artikel terkait. Data dikumpulkan berdasarkan enam artikel terkait *self-efficacy* dan penyesuaian diri. Penelitian ini menggunakan teknik studi literatur *theoretical review*. Hasil analisa data penelitian melaporkan hubungan signifikan positif antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri walaupun dilakukan pada latarbelakang subjek dan daerah yang berbeda.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, Penyesuaian Diri, Hubungan

Abstract

Each individual certainly has certain beliefs about himself to do a task, when the individual is able to create positive self-efficacy it will affect other aspects of his life. One aspect that is often associated with self-efficacy is self-adjustment. Research on the relationship between self-efficacy and self-adjustment gives different results during the research process. The purpose of this article is to describe the correlation between self-efficacy and adjustment based on a literature review of related articles. Data were collected based on six articles related to self-efficacy and adjustment. This study uses a literature theoretical review study technique. The results of the analysis of research data reported a significant positive relationship between self-efficacy and self-adjustment even though it was carried out on different subject backgrounds and areas.

Keywords: *Self-efficacy, adjustment, correlations*

PENDAHULUAN

Schneiders (1964) menyatakan pada awalnya penyesuaian diri dikenal dengan istilah adaptasi (*adaptation*). Adaptasi pada umumnya proses penyesuaian diri baik secara fisik, fisiologis maupun biologis. Penyesuaian diri cenderung dikaitkan dengan usaha fisik untuk mempertahankan diri. Schneiders mengatakan bahwa jika penyesuaian diri adalah proses pertahanan fisik maka hanya melibatkan aspek fisik saja, tidak dengan aspek psikologis. Maka dari itu penyesuaian diri tidak hanya dalam bentuk fisik, akan tetapi lebih kompleks karena selama proses penyesuaian diri mengandung berbagai keunikan dan perbedaan masing-masing individu ketika berhubungan dengan lingkungannya. Menurut Schneiders penyesuaian diri dalam bidang psikologi adalah *adjustment* adalah proses mental dan perilaku seseorang menyesuaikan diri sesuai dengan keinginannya namun tetap diterima oleh lingkungannya. Menurut Sasmita (2015) penyesuaian diri yang tepat menjadikan individu mengalami sedikit tekanan dan akan memiliki sikap yang lebih terbuka terhadap lingkungannya.

Penyesuaian diri berkaitan dengan proses individu untuk mengatasi atau mengendalikan dirinya sendiri dalam menghadapi stres, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan lingkungan dengan tuntutan diri sendiri. (Schneider, 1984). Jika individu gagal untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang positif maka akan menyebabkan individu merasa serba salah, tidak terarah secara emosional dan memiliki sikap yang tidak realistis serta agresif. Keadaan ini tak lepas dari beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang yaitu kondisi fisik, kepribadian, kemampuan untuk berubah, keyakinan diri, kontrol diri dan proses belajar. Adapun faktor lain yang sering dikaitkan dengan penyesuaian diri adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri.

Bandura (1997) mengatakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengendalikan perilaku sehingga menggapai hasil positif yang diinginkan disebut *self-efficacy*. Makna lain dari *self-efficacy* adalah cara individu mengontrol lingkungannya sehingga membantunya menghadapi konflik lewat cara yang positif dan dapat diterima lingkungan. Korchin menyatakan bahwa penyesuaian diri yang tepat mengandung perilaku positif seperti kontrol perilaku, pikiran dan perasaan (Maddux, 1995). Jika beberapa aspek tersebut bisa dikendalikan dengan baik maka kemampuan seseorang untuk menghadapi permasalahan dalam hidupnya seperti stres juga lebih baik. Individu juga membina relasi positif dengan lingkungannya dan merasa puas tentang pencapaiannya untuk diri dan pikiran. Disisi lain penyesuaian diri yang baik juga tidak dapat dicapai tanpa bantuan keyakinan diri.

Self-efficacy berpengaruh besar terhadap perilaku karena *self-efficacy* merupakan keyakinan yang dimiliki individu untuk menguasai situasi demi mencapai target keinginannya (Bandura, 1997). Individu dengan *self-efficacy* yang dianggap tinggi cenderung berusaha lebih keras untuk mencapai targetnya dan menciptakan prestasi yang lebih banyak serta lebih gigih. Berbeda dengan individu yang memiliki *self-efficacy* yang lebih rendah. *Self-efficacy* yang tinggi menyebabkan individu memiliki kendali dalam menghadapi lingkungannya dan akan merasa lebih yakin untuk bertindak. Menurut Trouillet, *self-efficacy* juga berupa bentuk pertimbangan individu yang mempengaruhi responnya untuk menghadapi situasi eksternal (dalam King, 2012). Beberapa penelitian terkait membahas mengenai keterkaitan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri dari berbagai subjek. Sebuah penelitian oleh Crede dan Niehorster (2011) menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah salah satu faktor penting yang menjadi penyesuaian diri pada mahasiswa di universitas. Hasil penelitian tersebut melaporkan dimana ketika mahasiswa mampu menyesuaikan diri terhadap perguruan tinggi maka akan mempengaruhi *self-efficacy* mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugasnya, keterkaitan ini berada pada kategori kuat. Di sisi lain Elias (2010) juga melaporkan bahwa ketika *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa kuat maka penyesuaian diri di lingkungan universitas juga baik. Uraian tersebut diatas menyampaikan beberapa hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan hasil yang berbeda antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri. Artikel ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi penelitian selanjutnya dan membantu memberikan sumbangan literatur khususnya mengenai pembahasan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode studi literatur. Zed (2008) mengatakan bahwa studi literature adalah kegiatan yang berhubungan dengan pengumpulan referensi data pustaka dengan membaca, membuat catatan kecil dan mengolah bahan penelitian. Studi literature atau disebut juga studi pustaka adalah studi yang bertujuan untuk mengembangkan konsep teoritis baru dari suatu konstruk. Studi literature merupakan penelusuran penelitian kepustakaan dari berbagai jurnal, buku, dan artikel lainnya guna membentuk suatu tulisan lain mengenai topik yang diangkat (Marzali, 2016). Tujuannya adalah untuk mendapatkan fondasi yang kuat untuk membangun suatu kerangka berpikir

baru sehingga dapat dikelompokkan berdasarkan variasi pemahaman yang didapatkan (Kartiningrum, 2015).

Di sisi lain menurut Marzali (2016) kajian literature memiliki dua tujuan utama yaitu untuk menghasilkan sebuah makalah yang memperkenalkan kajian-kajian baru dari sebuah topik yang digunakan untuk kepentingan umum dan kepentingan penelitian.

Studi literature adalah penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian lainnya akan tetapi sumber dan metode pengumpulan dilakukan dengan pengambilan data pustaka dengan membaca, mencatat dan mengelola bahan penelitian. Studi literature juga dapat dikategorikan dalam karya ilmiah karena proses pengumpulan data menggunakan strategi metodologi sebagaimana penelitian pada umumnya. Namun demikian variabel pada penelitian studi literatur tidak baku (Melfianora, 2019)

Studi literatur dapat dilakukan setelah peneliti menentukan topik tertentu yang akan dibahas sebelum melakukan pengambilan data (Darmadi, 2011). Data yang digunakan dalam studi literatur dapat bersumber dari beranekaragam artikel seperti buku teks, jurnal, artikel, dan sumber lainnya selama masih berkaitan dengan konsep yang diteliti (Kartiningrum, 2015). Secara umum, studi literatur berusaha untuk mengidentifikasi dan memahami semua hasil penelitian yang relevan dan memiliki implikasi untuk topik yang dipelajari sehingga dapat mensintesisnya dengan menggunakan meta-narasi (Wong et al., 2013). Penelitian ini menggunakan teknik. *Theoretical review* yaitu reviu khusus yang dilakukan peneliti berdasarkan pemaparan beberapa teori atau konsep yang berfokus pada satu topik yang sebelumnya sudah ditetapkan. Kemudian teori-teori tersebut dibandingkan dengan memberikan susmsi konsisten yang logis dan sesuai dengan lingkup eksplanasi penelitian (Marzali, 2016).

Studi literatur adalah cara terbaik untuk mensintesis temuan penelitian untuk menunjukkan berbagai hasil penelitian dan untuk mengungkap area di mana lebih banyak penelitian diperlukan, yang merupakan komponen penting untuk menciptakan kerangka teoritis dan membangun model konseptual (Snyder, 2019).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan enam artikel hasil penelitian berkaitan dengan *self-efficacy* dan penyesuaian diri yang kemudian di analisa. Kartiningrum (2015) mengatakan bahwa proses analisa data dapat dimulai dari pengumpulan sekuensi data yang sangat relevan, relevan dan cukup relevan dengan topik. Artinya data yang terkumpul tidak harus sama persis dengan topik yang akan diangkat namun tetap memiliki keterkaitan. Pemilihan artikel untuk dianalisa dapat memperhatikan tahun terbitan artikel yang akan dikaji dimulai dari yang paling mutakhir sampai ke tahun yang lebih lama. Setelah artikel terkumpul peneliti dapat membaca masing-masing abstrak data untuk mendapatkan gambaran kesesuaian artikel referensi dengan topik yang diangkat. Ketika membaca abstrak peneliti dapat membuat catatan kecil mengenai poin pembahasan yang relevan dengan topic. Peneliti juga diharuskan untuk mencantumkan referensi guna terhindar dari plagiat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian berdasarkan reviu dari enam artikel tentang hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri menemukan bahwa terdapat hubungan yang erat antara variabel tersebut. Korelasi positif antara kedua variabel juga merata dalam penelitian sebelumnya. Artinya jika individu memiliki berada pada kategori *self-efficacy* tinggi akan semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimilikinya walaupun subjek pada masing-masing penelitian berbeda. Namun demikian mayoritas subjek dalam penelitian terkait adalah pelajar dan mahasiswa.

Berikut tabel hasil reviu artikel terkait:

Tabel 1. Hasil Review Jurnal

No.	JUDUL	PENELITI	TUJUAN	METODE	SUBJEK	ALAT UKUR	HASIL
1.	Dukungan Sosial dan <i>Self-efficacy</i> dengan Penyesuaian Diri pada Santri Tingkat Pertama di Pondok Pesantren	Salwa Sa'idah dan Hermien Laksimiwati, 2017	Untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri, hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri, dan hubungan dukungan sosial dan <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di Pondok Pesantren Daruttaqwa Gresik	Kuantitatif	Santri tingkat pertama berusia 11-15 tahun di Pondok Pesantren Daruttaqwa Gresik. N(90)	1. Skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti 2. Skala <i>self-efficacy</i> yang disusun oleh peneliti	Hasil penelitian mendapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri ($\text{sign}=0.00$) dengan arah korelasi positif. Artinya semakin tinggi <i>self-efficacy</i> individu semakin tinggi pula penyesuaian dirinya.
2.	Hubungan <i>Self-efficacy</i> dengan Penyesuaian Diri terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga,	M. Irfan dan Veronika Suprapti, 2014	Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga	Kuantitatif	Mahasiswa baru fakultas Psikologi Universitas Airlangga angkatan 2013. N (89)	1. Skala general <i>Self-efficacy</i> 2. Skala penyesuaian diri	Terdapat hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri terhadap universitas pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dimana kekuatan hubungan berada pada kategori sedang.
3.	<i>Self-efficacy</i> Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa	Siti Fatia Lidya dan Nefi Darmayanti, 2015.	Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan <i>self-efficacy</i> akademis dengan penyesuaian diri siswa	Kuantitatif	Subjek adalah Siswa kelas X SMA Patra Nusa N (67)	1. Skala <i>self-efficacy</i> yang disusun peneliti 2. Skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti	Hasil penelitian melaporkan hubungan yang positif signifikan antara <i>self-efficacy</i> akademis dengan penyesuaian diri siswa ($r=0,613$)
4.	Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar	Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso, 2014	Penelitian bertujuan untuk menguji apakah terdapat hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar.	Kuantitatif	Siswa kelas VII SMPN 1 Kabupaten Pamekasan (N= 123)	1. Skala efikasi diri 2. Skala dukungan sosial 1. Skala penyesuaian diri	Analisa korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar ($r=0.430$)
5.	Hubungan antara <i>Self-efficacy</i> dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Akselerasi	Widanti Mahendrani Dan Esthi Rahayu, 2014	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri pada mahasiswa akselerasi.	Kuantitatif	Siswa kelas VII SMP Domenico Savio Semarang N (17)	1. Skala <i>Self-efficacy</i> 2. Skala Penyesuaian Diri	Hasil analisa dengan Rho Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara <i>self-efficacy</i> dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi ($r=0.604$)
6.	Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia	Rayhanatu I Firi dan Erin Ratna Kustanti, 2018	Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau	Kuantitatif	Mahasiswa rantau asal Papua, NTT, Sulawesi Selatan, Sulawesi Tenggara, dan	1. Skala efikasi diri akademik yang disusun peneliti berdasarkan teori Bandura 2. Skala	Hasil analisa data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau ($r=0.713$).

	Bagian Timur di Semarang				Maluku Utara (N= 124)	penyesuaian diri yang disusun peneliti berdasarkan teori Haber	
--	--------------------------	--	--	--	-----------------------	--	--

PEMBAHASAN

Tabel hasil penelitian melaporkan bahwa keseluruhan hasil penelitian yang di reviu menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri dengan arah korelasi positif. Walaupun subjek penelitian bersumber dari latar belakang subjek berbeda namun tetap menunjukkan konsistensi hasil penelitian, seperti penggunaan teori ahli dan teknik analisa data yang sama. Jika ditinjau kembali mengenai komponen pembentuk *self-efficacy* dapat kita lihat berbagai persamaan yang juga terkandung dalam komponen penyesuaian diri. Bandura (1994) menjelaskan bahwa *self-efficacy* terdiri dari *magnitude*, *strength* dan *generality*. *Magnitude* berkaitan dengan tingkat keyakinan individu untuk menghadapi suatu tugas berdasarkan tingkat kesulitan tugas tersebut. Pada aspek *generality*, berkaitan dengan keluasan cakupan kemampuan yang dimiliki individu dalam berbagai bidang. Sedangkan aspek *strength* berkaitan dengan keyakinan mengenai kekuatan diri atau potensi diri yang dimiliki individu. Haber mengemukakan beberapa aspek penyesuaian diri dan banyak digunakan oleh penelitian terkait yaitu persepsi akurat, kemampuan menghadapi stres dan tekanan, memiliki citra diri positif kemampuan berekspresi serta adanya hubungan interpersonal yang baik. Persepsi dalam konteks mahasiswa berkaitan dengan gambaran yang ia miliki mengenai kinerja universitas, prestasi yang dapat diraih dan pencapaian proses pembelajaran yang menjadi target individu (Spooren et al., 2014). Sehingga tidak mengejutkan dalam hasil penelitian oleh Irvan & Veronika (2014) menyatakan bahwa terdapat hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, hal ini dikarenakan salah satu aspek penyesuaian diri adalah persepsi. Berbagai perubahan yang terjadi dalam diri individu dapat menyebabkan mereka berpotensi mengalami berbagai jenis stres yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan sosial serta prestasi akademik (Yikealo & Tareke, 2018). Sehingga semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatasi masalahnya akan membantu individu tersebut meningkatkan kemampuannya dalam menyesuaikan diri.

Proses penyesuaian diri individu berkaitan sangat erat dengan gambaran individu mengenai dirinya yang akan mempengaruhi keterampilan sosialnya. Citra diri positif memiliki hubungan positif dengan keterampilan sosial yang juga akan mempengaruhi pencapaian akademik pelajar maupun mahasiswa (Simel, 2013). Keterampilan sosial subjek akan membantunya dalam menganalisa lingkungan sekitar dan menggunakan ekspresi yang tepat dalam menghadapi lingkungan. Ketika individu mampu menghadapi lingkungannya secara positif maka juga akan membantu terbentuknya hubungan interpersonal yang positif. Hubungan interpersonal hubungan antara dua orang yang bertukar informasi, pikiran dan perasaan. Itu bisa berupa verbal atau non-verbal. Hubungan interpersonal sangat penting untuk setiap aspek kehidupan. Keterampilan ini sangat penting bagi terutama dalam mencapai tujuan pembelajaran (Shermilla & sylvia, 2020). Berdasarkan pemaparan ini dapat kita simpulkan bahwa antara komponen *self-efficacy* dengan komponen penyesuaian diri memiliki kemiripan sehingga menyebabkan keterkaitan yang cukup erat. Dapat dilihat berdasarkan reviu penelitian walaupun penelitian dilakukan kepada subjek dan dari daerah yang berbeda namun hasil penelitian dominan memberikan hasil yang sama yaitu membuktikan keeratn hubungan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri.

Menurut Lazarus et al., penyesuaian diri merupakan proses perubahan diri untuk menghadapi lingkungan. Individu dituntut untuk mempelajari tindakan atau sikap baru dalam dalam hidupnya untuk menghadapi perubahan lingkungannya sehingga menghasilkan keharmonisan antar kemampuan diri dan tuntutan lingkungan. (dalam Binky dan Puji, 2007). Penyesuaian diri terjadi lewat proses belajar dan tidak terbentuk dengan sendirinya, waktu, kematangan dan kemampuan masing-masing individu tentu berbeda-beda dalam merespon konflik internal maupun eksternal.

Firdaus (2020) mengatakan bahwa *self-efficacy* juga memiliki hubungan dengan penyesuaian diri dimana *self-efficacy* merupakan dimensi penting dalam kepribadian mahasiswa karena pengaruhnya terhadap perilaku dan tindakannya sangat besar. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitri & Kustanti (2018) menyatakan bahwa pada mahasiswa

rantau *self-efficacy* dan penyesuaian diri berkaitan sangat erat. Penelitian dari Bae (2015) yang meneliti 225 siswa tentang efikasi diri dan penyesuaian diri dalam proses akademik menunjukkan bahwa efikasi diri tertentu berdampak pada pertumbuhan tingkat motivasi individu, kinerja seseorang dan mendukung lingkungan akademik yang baik. Individu dengan *self-efficacy* yang baik lebih mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan akademik karena didukung dengan munculnya motivasi untuk bertransaksi dengan berbagai situasi di lingkungan akademik.

Dalam konteks akademik penyesuaian diri akademik juga berkaitan dengan persyaratan akademik tempat belajar dan akan semakin baik ketika siswa mampu memenuhi target akademik. Rendahnya rasa percaya diri kemudian ketidakmampuan seseorang untuk mencapai dan menghadapi tuntutan serta prestasi akademik berarti efikasi diri yang dimiliki individu tersebut rendah. Individu yang berada pada kategori *self-efficacy* yang rendah cenderung menghindari, menjauhi, dan mudah putus asa dalam menghadapi berbagai tugas yang diberikan. Mereka menganggap bahwa kegagalan adalah karena kurangnya kemampuan, sehingga usaha dan usaha dibuat akan berkurang. Maka siswa yang memiliki usaha rendah memungkinkan terjadinya kegagalan untuk memenuhi tuntutan akademik sehingga penyesuaian akademik akan rendah (Pek et al., 2019).

Salah satu prediktor utama yang kuat dalam memprediksi seberapa efektif orang akan melakukan tugas yang diberikan dan membentuk kepercayaan diri mereka serta harga diri adalah *self-efficacy*. Tingkat efikasi diri yang tinggi mengarahkan orang untuk bekerja keras dan bertahan dalam menghadapi kemunduran. Dibutuhkan, efikasi diri yang tinggi guna membantu individu untuk mengurangi defensif ketika mereka menerima umpan balik negatif. Kondisi di mana efikasi diri rendah, menyebabkan orang sering melihat hal yang negatif sebagai bentuk ketidakmampuan mereka mempersepsikan diri mereka. Hal ini juga menyebabkan turunnya usaha, dan kinerja individu dalam mengatasi tugas lainnya. Ketika individu memiliki *self-efficacy* yang rendah maka individu akan menyalahkan situasi dan orang lain (Ahmad & Safaria, 2013).

Self-efficacy yang dirasakan mewakili kemampuan individu untuk merencanakan dan mempraktekkan perilaku yang efektif untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam situasi apapun, untuk mengontrol peristiwa dan situasi yang mempengaruhi hidupnya, untuk mengeluarkan harapan diri yang tepat tentang kemampuannya sendiri untuk melakukan tugas dan kegiatan tertentu dan untuk memprediksi sejauh mana upaya dan ketekunan yang dibutuhkan untuk bekerja demi mencapai target-target kehidupannya. Ketika *self-efficacy* cukup baik maka juga akan mempengaruhi penyesuaian diri di mana ada keselarasan antara individu, lingkungan sosial dan tujuan.

SIMPULAN

Berdasarkan paparan dari berbagai literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa memang terdapat hubungan yang erat antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri walaupun dari latar belakang subjek dan daerah yang berbeda-beda. Pada hasil revid literatur Sa'idah dan Laksmiwati (2017), Mahmudi & Suroso (2014), Lidya dan Darmayanti (2015), Mahendrani dan Rahayu (2014) yang memiliki kesamaan subjek yaitu siswa dapat dilihat bahwa korelasi yang dimiliki berkisar dari hubungan yang sedang sampai kuat. Berbeda dengan penelitian dari penelitian Irfan dan Suprpti (2014), dan Fitri dan Kustanti (2018) yang memiliki subjek mahasiswa juga terdapat hubungan antara namun lebih rendah. Berdasarkan hasil revid literatur juga dapat dilihat bahwa mayoritas penelitian berada dalam konteks pendidikan dimulai dari pelajar, santri dan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan penyesuaian diri berkaitan dengan proses akademik dan pembelajaran. *Self-efficacy* merupakan keyakinan yang mempengaruhi perilaku individu dalam menyelesaikan suatu tugas. Selama proses penyelesaian tugas-tugas tertentu maka dibutuhkan kemampuan adaptasi dari individu. Individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik akan membantu meningkatkan keyakinannya dalam menyelesaikan suatu tugas. Begitu pula sebaliknya, ketika *self-efficacy* yang dimiliki individu tinggi maka akan

mempermudah individu dalam proses menyesuaikan dirinya. Oleh karena itu hasil penelitian terkait menunjukkan konsistensi dalam mengenai keterkaitan antara *self-efficacy* dan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., & Safaria, T. (2013). Effects of *self-efficacy* on students' academic performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 2(1), 22-29.
- Bae, S. Y. (2015). A Study on *Self-efficacy* and Academic Adjustment Among the Aviationrelated College Students. *Journal of the Korean Society for Aviation and Aeronautics*, 23(3), 94-104.
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Kontrol* (Fifth Printing, 2002). New York: W.H. Freeman & Company.
- Binky, P.I., & Puji, L.P. (2007). "*Penyesuaian Diri Remaja Yang Beralih Dari Sekolah Formal Ke Homeschooling*".
- Crede, M., & Niehorster, S. (2011). Adjustment to College as Mesured by The Student Adaption to College Questionnaire: A Quantitatif Review of Its Structure and Relationships with Correlates and Consequences. *Journal of Education Psychology Rev* (2012) 24: 133-165.
- Darmadi, H. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Elias, H., Noordin, N., & Mahyuddin, R. H. (2010). Achievement motivation and *self-efficacy* in relation to adjustment among university students. *Journal of social sciences*, 6(3), 333-339.
- Firdaus, D. F. A. (2020). *Hubungan self efficacy dengan self adjustment Mahasiswa Jawa di Kupang Nusa Tenggara Timur* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Empati*, 7(2), 491-501.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172-178.
- Kartiningrum, E. D. (2015). *Panduan Penyusunan Studi Literatur*. Mojokerto: LPPM Poltekkes Majapahit.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum : Sebuah Pandangan Apresiatif Buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika
- Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). *Self-efficacy akademik dan penyesuaian diri*
- Maddux. (1995). *Self Efficacy, Adaptation, And Adjustment: Theori. Research, And Aplication*. New York: Plenum Press.
- Mahendrani, W., & Rahayu, E. (2014). Hubungan antara *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada siswa akselerasi. *Psikodimensia*, 13(2).
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02).
- Marzali, A. (2016). "Menulis Kajian Literatur". *Jurnal Etnografi Indonesia*. Vol 1, (2), 27 – 36.
- Melfianora, Ir. 2019. *Penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan Studi Literatur*. Pekanbaru: UPT Balai Pelatihan Penyuluh Pertanian.
- Pek, K., Dewa Barunata, B., Nurhadi, M., & Fahmi, A. (2019). *Self-efficacy And Academic Adjustment Among Freshmen College Students*. Patra Nusa. *Jurnal Diversita*, 1(1).
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan *self-efficacy* dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(2), 116-122.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.

- Schneiders, A.A. 1984. *Personal Adjustment and Mental Helath*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Schneiders. (1964). *Personal adjusment and mental health*. USA: Brosh publishing company.
- Shermila, J., Lavanya, P & Sylvia, A.V. (2020). A Comparative Study On Theinterpersonal Communication Skills Among Language Teachers Of Government Schools. *Research and Reflections on Education* 2(17).
- Simel, S. (2013). Education fora positive self-image in a contemporary school. *Journal of Education Culture and Society* 2013_2, 108.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-339.
- Spooren, P., & Christiaens, W. (2017). I liked your course because I believe in (the power of) student evaluations of teaching (SET). Students' perceptions of a teaching evaluation process and their relationships with SET scores. *Studies in educational evaluation*, 54, 43-49.
- Wong, G., Greenhalgh, T., Westhorp, G., Buckingham, J., & Pawson, R. (2013). Rameses publication standards: Meta-narrative reviews. *Journal of Advanced Nursing*, 69(5), 987-1004.
- Yikealo, D., & Tareke, W. (2018). Stres Coping Strategies among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology Abstract: September.
- Zed, M, 2008. *Metode Penelitian kepustakaan*, Jakarta : Yayasan Obor Indonesia.