

Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar

Moh. Hadi Mahmudi

SMPN 1 Larangan
Kabupaten Pamekasan
e-mail: hadimahmudi74@yahoo.com

Suroso

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya
e-mail: suroso@untag-sby.ac.id

Abstract, *This study aimed to test whether there is a relationship of self-efficacy and social support with students adjustment in learning. Subjects were 123 students of class VII students consisting of 62 men and 61 women taken at random in SMP Negeri 1 Larangan kabupaten Pamekasan. The results of multiple regression analysis obtained for $R = 0.759$; $F = 81.600$, $p = 0.000$ ($p < 0.01$) . The results of the analysis of this data show self-efficacy and social support of parents jointly associated with the adjustment of students in learning , at 56.9 % . Results of correlation analysis of self-efficacy with self-adjustment of students in the learning acquired partial $r = 0.430$; $t = 5.222$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$) . These data show there is a positive correlation between self-efficacy with self-adjustment of students in learning , with effective contribution of 24.22% . The results of correlation analysis of parent social support with students adjustment in learning obtained partial $r = 0.580$; $t = 7.799$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$) . These data show there is a positive correlation between social support of parents with students adjustment in learning, the effective contribution of 32.68%.*

Keyword : *Adjustment, self efficacy, social support of parents.*

Intisari, Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Subjek penelitian adalah 123 siswa kelas VII yang terdiri dari 62 siswa laki-laki dan 61siswa perempuan diambil secara random di SMP Negeri 1 Larangan Kabupaten Pamekasan. Hasil analisis regresi ganda diperoleh sebesar $R = 0,759$; $F = 81,600$; $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil analisis data ini menunjukkan efikasi diri dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berhubungan dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar, sebesar 56,9 %. Hasil analisis korelasi efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar diperoleh r parsial = 0,430; $t = 5,222$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Data ini menunjukkan ada korelasi positif antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar, dengan sumbangan efektif sebesar 24,22 %. Hasil analisis korelasi dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar diperoleh r parsial = 0,580; $t = 7,799$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Data ini menunjukkan ada korelasi positif antara dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar, dengan sumbangan efektif sebesar 32,68 %.

Kata kunci: Penyesuaian diri, efikasi diri, dukungan sosial orangtua

Lingkungan baru bagi beberapa orang memiliki karakteristik yang berbeda dengan menjadi sebuah stimulus yang terkadang menja- lingkungan yang ditemui anak sebelumnya, di penyebab munculnya berbagai permasalahan, baik dari jumlah siswa yang berada dalam salah satunya adalah penyesuaian diri siswa lingkungan sekolah, maupun karakteristik siswa dalam belajar. Begitu pula halnya dengan siswa yang ada dalam lingkungan sekolahnya yang yang baru mengenal lingkungan sekolah lanju- baru. Selain hal tersebut, berlakunya kurikulum tan tingkat pertama, dimana lingkungan ini 2013 yang mengundang banyak kontroversi

baru ditemui dan dialami siswa kelas tujuh, yang merupakan siswa baru.

Manusia sebagai makhluk sosial, selalu berhubungan dengan manusia lainnya dalam masyarakat, keluarga maupun lingkungan sekolah. Menurut Piaget (dalam Fatimah, 2010) *inetraksi*/hubungan sosial anak pada tahun pertama sangat terbatas, terutama hanya pada ibu dan ayah. Pada waktu anak mulai belajar di sekolah, ia mulai belajar mengembangkan interaksi sosial dengan belajar menerima pandangan, nilai dan norma sosial. Beragamnya pergaulan yang dialami anak, menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Kemampuan anak dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang meliputi kualitas dan kuantitas kemampuan, keterampilan, keahlian dan mental yang terus menerus terbina dan mendapat dukungan orang tua yang memiliki kepedulian terhadap pendidikan anaknya.

Kemampuan menyesuaikan diri individu yang sehat terhadap lingkungannya, merupakan salah satu prasyarat yang penting bagi terciptanya kesehatan mental individu. Kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya yang baru terutama siswa baru, cenderung terkait dengan keyakinan dan kesanggupan diri siswa untuk mengikuti proses pembelajaran yang berorientasi pada hasil belajar. Keterkaitan antara kemampuan penyesuaian diri dengan keyakinan diri siswa diperkuat oleh pendapat Klassen (dalam Wijaya dan Pratitis, 2004), penyesuaian diri dengan lingkungan akademik dipengaruhi oleh seberapa besar kesanggupan dan keyakinan dirinya untuk mengerjakan tugas dan peran barunya sebagai seorang pelajar atau disebut sebagai efikasi diri akademik.

Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik individu. Rook, (dalam Smet, 1994) berpendapat bahwa dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Menurut Cobb (dalam Sarafino, 1997), dukungan sosial diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian,

penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain. Cohen dan Wills (dalam Bishop, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertolongan dan dukungan yang diperoleh seseorang dari interaksinya dengan orang lain. Dukungan sosial timbul oleh adanya persepsi bahwa terdapat orang-orang yang akan membantu apabila terjadi suatu keadaan atau peristiwa yang dipandang akan menimbulkan masalah dan bantuan tersebut dirasakan dapat menaikkan perasaan positif serta mengangkat harga diri seseorang.

Penelitian yang dilakukan Rahma (2011), efikasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 30,2 % terhadap penyesuaian diri dan dukungan sosial orang tua sebesar 18,1 %, sedangkan hipotesis ada hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri yang dilakukan Wijaya dan Pratitis (2012), ditolak. Penelitian yang dilakukan oleh Susanti (2008) menunjukkan adanya korelasi positif antara Kepercayaan diri terhadap penyesuaian diri. Variabel lain juga diteliti Sumahwa (tanpa tahun), menunjukkan adanya perbedaan antara penyesuaian diri sebelum dan sesudah diberikan strategi self manajemen. Penelitian lain juga dilakukan oleh Hapsariyanti (tanpa tahun), menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan penyesuaian diri, yang memberikan sumbangan efektif 43,3 %. Selain variabel diatas, hasil penelitian yang dilakukan Putri dan kawan-kawan (2008), menunjukkan semakin tinggi persepsi terhadap dukungan sosial orang tua, semakin tinggi penyesuaian diri remaja. Variabel ini memberikan sumbangan efektif sebesar 31,6 %.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar?”.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Tujuan dalam penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) Mengetahui bagaimana hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa. (2) Mengetahui bagaima-

mana hubungan efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa. (3) Mengetahui bagaimana hubungan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan temuan yang dapat memberikan kontribusi serta informasi yang berguna bagi pengembangan ilmu, khususnya psikologi.

Penyesuaian diri pada lingkungan belajar

Makna keberhasilan pendidikan seseorang terletak pada sejauh mana yang telah dipelajarinya itu dapat membantu dalam menyesuaikan diri dengan kebutuhan dan tuntutan lingkungan kehidupannya. Penyesuaian diri menurut Fatimah (2010) adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Hal senada juga disampaikan oleh Kartini Kartono (2002) bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Pendapat serupa disampaikan oleh Schneiders (dalam Desmita, 2009) penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Dalam perikehidupan, penyesuaian diri yang sempurna tidak akan pernah tercapai. Penyesuaian diri lebih bersifat suatu proses psikologis sepanjang hayat (*life long process*) dan manusia terus menerus akan berupaya menemukan dan mengatasi tekanan atau tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat. Respon penyesuaian diri, baik atau buruk, merupakan upaya individu untuk mereduksi atau menjauhi ketegangan dan memelihara kondisi-kondisi keseimbangan yang wajar. Menurut Fatimah (2002) kondisi fisik, mental, dan emosional dipengaruhi dan diarahkan oleh faktor lingkungan yang kemungkinan akan berkembang ke proses

penyesuaian diri yang baik atau tidak baik. Dari pengertian tersebut, penyesuaian diri merupakan proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya.

Schneiders menyatakan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah individu yang memiliki salah satu respon seperti kematangan, berdayaguna, kepuasan dan sehat. Berdayaguna disini diartikan, individu dapat membawa hasil tanpa terlalu banyak mengeluarkan energi, tidak banyak kehilangan waktu atau banyak mengalami kegagalan. Sedangkan sehat disini diartikan bahwa individu dapat mengeluarkan respon penyesuaian yang cocok dengan situasi atau keadaan.

Karakteristik penyesuaian diri.

Penyesuaian diri yang positif. Menurut Fatimah (2010) individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai hal-hal sebagai berikut (1) Tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, (2) Tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, (3) Tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, (4) Memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, (5) Mampu belajar dari pengalaman, (6) Bersikap realistis dan objektif.

Penyesuaian diri yang salah (negatif / salah suai). Menurut Fatimah (2010) kegagalan dalam menyesuaikan diri secara positif, dapat mengakibatkan individu melakukan penyesuaian yang salah. Penyesuaian diri yang salah ditandai oleh sikap dan tingkah laku yang serba salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistis, membabi buta dan sebagainya. Dalam penyesuaian diri yang salah, individu cenderung melakukan reaksi-reaksi antara lain, reaksi bertahan, reaksi menyerang dan reaksi melarikan diri. Reaksi bertahan adalah reaksi individu yang berusaha mempertahankan dirinya dengan seolah-olah ia tidak sedang menghadapi kegagalan dan berusaha menunjukkan bahwa dirinya tidak mengalami kesulitan. Reaksi menyerang (*aggressive reaction*) adalah individu yang salah suai akan menunjukkan sikap dan perilaku yang bersifat menyerang atau konfrontasi untuk menutupi kekurangan atau kegagalan atau tidak

mau menerima kenyataan. Reaksi melarikan diri (*escape rection*) adalah reaksi individu yang mengalami salah suai akan melarikan diri dari situasi yang menimbulkan konflik atau kegagalannya.

Aspek-aspek penyesuaian diri.

Penyesuaian pribadi. Menurut Fatimah (2010) penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima diri demi tercapainya hubungan yang harmonis antara dirinya dan lingkungan sekitarnya. Individu akan menyatakan sepenuhnya siapa dirinya sebenarnya, apa kelebihan dan kekurangannya dan mampu bertindak objektif sesuai dengan kondisi dan potensi dirinya. Keberhasilan penyesuaian diri pribadi di tandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau percaya pada potensi yang ada pada dirinya. Kegagalan penyesuaian pribadi di tandai oleh adanya kegoncangan dan emosi, kecemasan, ketidak puasan, dan keluhan terhadap nasib yang di alaminya, sebagai akibat adanya jarak pemisah antara kemampuan individu dengan tuntutan yang diharapkan oleh lingkungannya, sehingga akan terjadi konflik yang kemudian terwujud dalam rasa takut dan kecemasan dan individu harus bisa meredakan-nya dalam bentuk penyesuaian diri.

Penyesuaian Sosial. Menurut Fatimah (2010) penyesuaian sosial adalah proses saling mempengaruhi satu sama lain yang terus menerus dan silih berganti. Proses tersebut menimbulkan suatu pola kebudayaan dan pola tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat. Proses inilah kemudian disebut dengan penyesuaian sosial. Penyesuaian sosial terjadi dalam lingkup hubungan sosial di tempat individu itu hidup dan berinteraksi dengan orang lain, yang meliputi hubungan dengan keluarga, masyarakat sekolah, teman sebaya dan anggota masyarakat luas secara umum.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa, penyesuaian diri siswa pada proses pembelajaran di lingkungan sekolah yang baru, dipengaruhi oleh penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial. Individu dianggap dapat menyesuaikan diri baik penyesuaian pribadi maupun penyesuaian sosial adalah individu

yang dapat meredakan *pemisah* antara kemampuan individu dengan tuntutan yang diharapkan lingkungannya, serta kemauan untuk mematuhi nilai dan norma sosial yang berlaku dalam masyarakat.

Efikasi diri

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Aspek-aspek efikasi diri

Bandura (1986) mengungkapkan bahwa perbedaan efikasi diri pada setiap individu terletak pada tiga aspek/komponen, yaitu: *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), dan *generality* (generalitas). Masing-masing aspek mempunyai implikasi penting di dalam kinerja individu yang secara lebih jelas dapat diuraikan sebagai berikut:

1. *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas), yaitu masalah yang berkaitan dengan derajat kesulitan tugas individu. Komponen ini berimplikasi pada pemilihan perilaku yang akan dicoba individu berdasarkan ekspektasi efikasi pada tingkat kesulitan tugas.
2. *Strength* (kekuatan keyakinan), yaitu aspek yang berkaitan dengan kekuatan keyakinan individu atas kemampuannya. Pengharapan yang kuat dan mantap pada individu akan mendorong untuk gigih dalam berupaya mencapai tujuan walaupun mungkin belum memiliki pengalaman-pengalaman yang menunjang.

3. *Generality* (generalitas), yaitu hal yang berkaitan dengan luas cakupan tingkah laku diyakini oleh individu mampu dilaksanakan

Sumber-sumber efikasi diri

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri dapat diperoleh, dipelajari, dan dikembangkan dari empat sumber informasi. Pada dasarnya, keempat sumber tersebut adalah stimulasi atau kejadian yang dapat memberikan inspirasi atau pembangkit positif untuk berusaha menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Adapun sumber-sumber efikasi diri tersebut adalah:

1. Hasil yang telah dicapai (*Performance Accomplishment*) merupakan sumber informasi efikasi yang paling berpengaruh karena mampu memberikan bukti yang paling nyata tentang kemampuan seseorang untuk mencapai keberhasilan.
2. Pengalaman vikarius/seolah mengalami sendiri (*Vicarious experience*); diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun jika mengamati orang (yang dijadikan *figure*) yang kemampuannya kira-kira sama dengan kemampuan dirinya
3. Persuasi sosial (*Social persuasion*), efikasi diri juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistic dari apa yang dipersuasi.
4. Keadaan emosi/fisik (*emotional/physiological*), keadaan emosi/fisik yang mengikuti suatu kegiatan akan berpengaruh efikasi diri dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress, dapat mengurangi efikasi diri. Namun bisa juga terjadi, peningkatan emosi dalam batas yang tidak berlebihan dapat meningkatkan efikasi diri.

Ciri-ciri individu yang memiliki efikasi diri tinggi

Menurut Bandura (1997:211) karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Dewi (2012), menyimpulkan pendapat-pendapat diatas, bahwa orang yang mempunyai efikasi diri tinggi memiliki ciri-ciri yang selanjutnya dapat dijadikan indikaor efikasi diri sebagai berikut:

- a. Memiliki kemampuan diri.
- b. Memiliki keyakinan diri (kepercayaan diri).
- c. Memiliki kemampuan diri dalam situasi yang berbeda.

Dukungan sosial orangtua

Menurut Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Menurut Sarafino (2006) bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Pendapat senada juga diungkapkan oleh Saroson (dalam Smet, 1994) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

Keluarga (terutama ayah dan ibu) merupakan lingkungan pertama dan utama yang memberikan banyak pengaruh terhadap berbagai aspek perkembangan sosial anak, terutama dalam kaitannya dengan proses pembelajaran. Sikap orang tua yang terlalu mengekang dan membatasi pergaulan anak didik akan berpengaruh terhadap perkembangan dan proses pembelajaran anak. Sebaliknya sikap orang tua yang terlalu bebas terhadap anaknya akan menyebabkan anak tidak terkendali. Hal ini dikuatkan pendapat Piaget (dalam Fatimah, 2010) bahwa interaksi sosial/hubungan sosial anak pada tahun pertama sangat terbatas, terutama hanya dengan ibu dan ayahnya. Pendapat tersebut menguatkan bahwa kepuasan psikis yang diperoleh anak dalam keluarga akan sangat ditentukan oleh faktor keluarga terutama ayah dan ibu yang sekaligus menentukan bagaimana anak akan bereaksi terhadap lingkungannya terutama lingkungan belajarnya

House (dalam Smet, 1994) membedakan empat jenis atau dimensi dukungan sosial, antara lain :

- a. *Emotional Support*: individu membutuhkan simpati, cinta, kepercayaan serta kebutuhan didengarkan. Individu dapat merasakan bahwa orang di sekitarnya memberikan perhatian pada dirinya, mendengarkan, simpati terhadap masalah pribadi maupun pekerjaan.
- b. *Appraisal Support*: penilaian terhadap individu dengan cara memberi penghargaan atau memberi penilaian yang mendukung pekerjaan, prestasi, dan perilaku seseorang dalam peranan sosial dan memberikan *feedback* yang saling tergantung.
- c. *Informational Support*: menyediakan informasi yang berguna bagi seseorang untuk mengatasi persoalan pribadi maupun pekerjaan. Informasi ini dapat berupa nasehat, pengarahan, dan informasi lain yang sesuai dengan kebutuhan.

- d. *Instrumental Support*: dukungan instrument juga disebut dukungan nyata atau dukungan secara materi, seperti bantuan pinjaman uang, transportasi, membantu pekerjaan tugas, meluangkan waktu dan lain-lain.

Siswa baru

Siswa baru adalah siswa yang baru masuk di suatu lembaga pendidikan yang baru menempuh pendidikan kurang dari satu tahun atau dua belas bulan. Dalam menempuh pendidikan, tahap awal yang dilalui peserta didik adalah menjalani masa orientasi siswa (MOS). Masa orientasi siswa baru dimaksudkan agar siswa dapat dengan cepat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam belajar. Dalam kegiatan orientasi, siswa dituntut untuk mempunyai sikap kritis dan aktif dalam belajar. Masa orientasi, siswa baru tidak hanya dituntut mengenali kondisi lingkungan saja, melainkan juga pengenalan terhadap materi pelajaran yang lebih luas dan mendalam dibandingkan dengan sekolah jenjang sebelumnya. Jadi, setiap siswa khususnya siswa baru harus lebih aktif, sehingga proses pembelajaran akan lebih efektif.

Proses pembelajaran akan lebih efektif jika siswa baru dapat dengan baik menyesuaikan diri dengan lingkungan belajarnya. Menurut Calhoun dan Acocella (dalam Sobur, 2003) penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai interaksi individu yang kontinu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, dan dengan dunia individu itu sendiri. Penyesuaian diri juga merupakan suatu konstruksi/bangunan psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis, sehingga siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan baik tanpa adanya hambatan yang berarti.

Hipotesis

Penelitian ini, merumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa.
2. Ada hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa
3. Ada hubungan positif antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa.

METODE

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah sebanyak 123 orang diambil dari populasi sejumlah 256 yang terdiri dari 147 laki-laki dan 109 perempuan. Jumlah sampel penelitian ini semula 126 orang karena ada 3 orang yang tidak lengkap dalam mengisi skala ukur, maka jumlahnya menjadi 123 orang. Data sampel kelas VII sebagaimana pada tabel berikut :

Definisi Operasional Variabel

Variabel-variabel yang ada dalam penelitian ini adalah : variabel tergantung (Y) yaitu penyesuaian diri siswa dalam belajar, sedangkan variabel bebasnya adalah efikasi diri (X1) dan dukungan sosial (X2).

Menurut Davidoff (dalam Fatimah, 2010) penyesuaian diri adalah merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri dan tuntutan lingkungan. Hal senada juga disampaikan oleh Kartini Kartono (2002) bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis. Variabel bebas pertama (X1) adalah variabel efikasi diri. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan.

Variabel bebas kedua (X2) adalah variabel dukungan sosial. Menurut Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di

sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Menurut Sarafino (2006) bahwa dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini adalah teknik Analisis Regresi (ANAREG) dengan menggunakan bantuan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) *for windows* versi 16.0, yaitu Analisis Regresi, ditambah dengan teknik Korelasi Parsial untuk menguji korelasi variabel efikasi diri dengan variabel penyesuaian diri dan korelasi variabel dukungan sosial orangtua dengan variabel penyesuaian diri secara terpisah.

Untuk mengetahui normalitas sebaran, analisis yang digunakan adalah dengan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil analisis uji normalitas menunjukkan normal.

Menurut Priyatno (dalam Sujono, 2012), Linier dan tidaknya korelasi disimpulkan jika signifikansi pada *Linierity* > 0.05 maka hubungan kedua variabel tidak linier, dan jika signifikansi pada *Linierity* $< 0,05$ maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier. Uji linieritas hubungan dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS *for windows* versi 16.0. Kesimpulan hasil komputasi menunjukkan hubungan kedua variabel (X1 dan Y) serta (X2 dan Y) adalah korelasi linier.

Untuk mengetahui ada tidaknya multikolinieritas, jika $r^2 < R^2$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas atau jika toleransi lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terjadi multikolinieritas (Priyatno, 2010). Hasil analisis komputasi menunjukkan tidak terjadi multikolinieritas.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis regresi (komputasi dengan menggunakan program SPSS 16.0 *for windows*), ditemukan F regresi = 81,600, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara Efikasi Diri dan

Dukungan Orangtua dengan Penyesuaian Diri siswa. Dengan demikian hipotesis pertama yang menyatakan ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri siswa, diterima. Besar sumbangan efikasi diri dan dukungan sosial orang tua terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar secara bersama-sama diperoleh R Square sebesar 0,576, berarti sumbangan efektif efikasi diri dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama $0,576 \times 100 \% = 57,6 \%$. Berarti masih ada 42,4 % penyesuaian diri siswa dipengaruhi oleh variabel/faktor lain.

Hasil analisis regresi ditemukan t regresi = 5,222 dan korelasi parsial = 0,430, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi positif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa. Sumbangan efektif variabel efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar sebesar 24, 22 %. Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan ada hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri diterima.

Hasil analisis regresi ditemukan t regresi = 7,799 dan korelasi parsial = 0,580, dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara dukungan orangtua dengan penyesuaian diri siswa. Sumbangan efektif variabel dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri siswa sebesar 32,68 %. Dengan demikian hipotesis kedua yang menyatakan ada hubungan positif antara dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Variabel efikasi diri dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berkorelasi dan memiliki prediksi positif terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar. Artinya semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial dari orangtua maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa dalam belajar. Hal ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orangtua

secara bersama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Penyesuaian diri menurut Fatimah (2010) adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Hal senada juga disampaikan oleh Kartini Kartono (2002) bahwa penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, pransangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain emosi negatif sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa dikikis habis.

Secara umum tindakan manusia bermula dari sesuatu yang difikirkan atau dibayangkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang mempunyai Efikasi Diri rendah lebih banyak membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997). Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Hal ini sangat berpengaruh terhadap proses penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Selain efikasi diri, dukungan sosial dari orangtua juga sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Dengan kata lain, individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, akan merasa nyaman dan dihargai.

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa, individu yang mempunyai efikasi diri yang tinggi dan mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, akan lebih mudah dalam hal penyesuaian diri dalam belajarnya. Hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahma (2011) bahwa, efikasi diri berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri dengan sumbangan efektif sebesar 30,2 % dan dukungan sosial orangtua berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri dengan memberikan

sumbangan efektif sebesar 18,1 %. Lain dari itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Wijaya dan Pratitis (2012), efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan.

Hasil penelitian kedua menunjukkan bahwa ada korelasi positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa.

Karakteristik efikasi diri yang dimiliki individu sangat berpengaruh terhadap tingkat penyesuaian diri individu. Menurut Bandura (1997) Individu yang mempunyai karakteristik efikasi diri tinggi lebih mudah menyesuaikan diri dibanding dengan yang karakteristik efikasi diri-nya rendah. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi adalah ketika individu tersebut merasa yakin bahwa mereka mampu menangani sesecara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang mereka miliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam apa yang dilakukannya dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan, berfokus pada tugas dan memikirkan strategi dalam menghadapi kesulitan, cepat memulihkan rasa mampu setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mereka mampu mengontrolnya.

Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian diri dikuatkan oleh hasil penelitian yang dilakukan Wijaya dan Pratitis (2012) bahwa efikasi diri akademik mahasiswa secara sendiri berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. Hasil penelitian yang senada juga dilakukan Rahma (2011) bahwa, efikasi diri berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri dengan sumbangan efektif sebesar 30,2 %.

Hasil penelitian yang ketiga menunjukkan bahwa ada korelasi positif yang sangat signifikan antara dukungan orangtua dengan penyesuaian diri siswa. Semakin tinggi dukungan

sosial orangtua, maka semakin tinggi kemampuan penyesuaian diri siswa.

Menurut Pierce (dalam Kail and Cavanaugh, 2000) dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun non verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Individu yang mendapatkan dukungan sosial akan mudah dalam penyesuaian diri dengan lingkungannya, karena dia akan selalu merasa tidak sendirian ketika harus menghadapi segala permasalahan yang ada. Selain itu hubungan antara anak dengan orangtua juga mempengaruhi kedekatan anak dengan orangtua. Rasa dekat dengan orangtua atau keluarga adalah salah satu kebutuhan pokok bagi perkembangan jiwa seorang anak. Dalam kenyataannya banyak orangtua yang memahami hal ini, akan tetapi mereka mengabaikannya. Alasan mereka adalah untuk mencari nafkah dan mencari uang sebesar-besarnya untuk menjamin masa depan anaknya. Hal ini sering ditanggapi negatif oleh anak-anak bahwa orangtua sudah tidak sayang lagi. Mereka menganggap orangtua lebih mementingkan mencari uang daripada harus memperhatikan anak-anaknya.

Berbeda dengan orangtua yang berusaha menjaga kedekatan dengan anak-anaknya, ketika anak sangat membutuhkan orangtuanya, orangtua selalu meluangkan waktu untuk anaknya baik sekedar memberikan informasi, nasehat, dorongan maupun perhatian dalam bentuk yang lain. Orangtua selalu memberikan dukungan berupa kedekatan dengan anak, agar anak lebih merasa diperhatikan dan disayangi, sehingga anak akan lebih mudah dalam proses sosial yang sekaligus mudah dalam penyesuaian diri dengan lingkungan belajarnya. Hal ini dikuatkan hasil penelitian Rahma (2011) bahwa, dukungan sosial orangtua berkorelasi positif terhadap penyesuaian diri dengan memberikan sumbangan efektif sebesar 18,1 %. Hasil penelitian Putri dan kawan-kawan (2008),

juga menunjukkan semakin tinggi persepsi terhadap dukungan sosial orang tua, semakin tinggi penyesuaian diri remaja. Variabel ini memberikan sumbangan efektif sebesar 31,6 %. Hasil penelitian tersebut menguatkan bahwa, dukungan sosial orangtua sangat berpengaruh terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar.

KESIMPULAN

Dari hasil perhitungan uji statistik, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif secara bersama-sama antara efikasi diri dan dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri siswa. Korelasi terjadi karena semakin tinggi skor efikasi diri dan dukungan sosial orangtua, maka semakin tinggi pula skor penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Begitu pula efikasi diri pada siswa secara tersendiri juga memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar, sehingga bagi siswa yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa dalam belajar.

Disisi lain, dukungan sosial orangtua, juga memberikan pengaruh terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar, sehingga bagi siswa yang memiliki tingkat dukungan sosial dari orangtua yang tinggi akan sangat membantu dalam meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Alex Sobur. (2003). *Psikologi Umum*. Bandung : Pustaka Setia
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi II Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dagun. (2022). *Psikologi Keluarga*. Bandung: Rineka Cipta
- Davidoff. (1991). *Psikologi Suatu Pengantar Jilid 2*. Alih bahasa: Mari Juniati. Jakarta: Erlangga
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : Remaja Rosda Karya
- Dewi. (2012). Efikasi Diri, Penyesuaian Diri dan Kecemasan Berbicara didepan Umum. Program Studi Mpsi, UNTAG Surabaya. H: 27-49.
- Fahmi. (1992). *Penyesuaian Diri*. Jakarta: Bulan Bintang
- Fatimah. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke III. Bandung: Pustaka Setia
- Fauzi. (2004). *Psikologi Umum*. Cetakan ke III (Edisi Revisi). Bandung: Pustaka Setia
- Ghufron dan Risnawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hadi. (1984). *Metodologi Research 1*. Yogyakarta: YFPF UGM <http://artidukungansosial.blogspot.com/2011/02/teori-dukkungan-sosial.html>, diakses 09092013. <http://jalurilmu.blogspot.com/2011/10/dukungan-sosial.html>, diakses 09092013. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17670/4/Chapter%20II.pdf> diakses 20102013. <http://risalatuna.blogspot.com/2013/01/efikasi-diri-self-efficacy.html>, diakses 09092013. <http://www.kajianpustaka.com/2013/01/teori-penyessuaian-diri.html#ixzz2eM58jTK7>, diakses 09092013
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Irianah. (2012). Hubungan Antara Dukungan Orang Tua dan Self Efficaccy Terhadap Prestasi Belajar Matematika. Program Studi Mpsi, UNTAG Surabaya. h: 22-39.
- Kartini Kartono. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Kertamuda dan Herdiansyah. (2009). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Universitas Paramadina*. No.1. Vol.6. 16-17.
- Lazarus. (1996). *Pola-Pola Penyesuaian Diri*. Jakarta: Erlangga
- Maslihah. (2011). Studi tentang Hubungan dukungan sosial, Penyesuaian sosial dilingkungan Sosial dan Prestasi Akademik siswa

- SMPIT ASSYFA BOARDING SCHOOL Subang Jawa Barat: *Jurnal Psikologi Undip*. Vol. 10. No. 2. H. 106-108.
- Mu'tadin. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Mu'tadin. (2004). *Penyesuaian Diri Remaja*. www.epsikologi.com, diakses 13-11-2013
- Mulyati. (2005). *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Mulyatiningsih dkk. (2004). *Bimbingan Pribadi-Sosial, Belajar, dan Karir*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Ningrum. (2013). Perceraian Orang Tua Dan Penyesuaian Diri Remaja. *eJurnal Psikologi*. Vol. 1. No. 1. 69-79.
- Prihatiningsih dkk. (2006). Penyesuaian Diri Pada Pria Yang Mengalami Perceraian. *Jurnal Penelitian Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. Jakarta. Vol. 11. NO. 2.
- Qomariyah dan Prihatini. (2006). Penyesuaian Diri Wanita Yang bekerja Sebagai Pemecah Batu Di Tepi Sungai Ciapus Bogor. *Jurnal Penelitian Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*. Jakarta. Vol. 11. NO. 2.
- Raharjo. (2008). Jenis dan Sumber Dukungan Sosial Pada Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol.23, No.3, 277-286.
- Rahma. (2011). Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *JPI. Jilid 2. Vol.8*. 234-240.
- Riduwan. (2009). *Metode dan Teknik Menyusun Proposal Penelitian*. Cetakan ke II. Bandung: Alfabeta
- Safura dan Supriyanti. (2006). Hubungan Antara Penyesuaian Diri di Sekolah Dengan Prestasi Belajar. *Psicologia*. Vol. 2. NO. 1. 25-30.
- Sarwono. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Sedarmayanti. (2011). *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Manar Maju
- Soejanto. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Rineka Cipta
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sujanto. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sujono. (2012). Hubungan Konsep Diri dan Percaya Diri dengan Kemampuan Mengambil Keputusan Studi Lanjut. Program Studi Mpsi, UNTAG Surabaya. H: 17-67.
- Suryabrata, S. (1998). *Pengembangan Alat Ukur Psikologis*. Yobyakarta: Penerbit Andi
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi Penelitian*. Cetakan ke-22. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Susanti. (2008). Hubungan antara Kepercayaan diri dengan Penyesuaian Sosial Siswa Kelas VIII SMP Santa Maria Fatima. *Jurnal Psiko-Edukasi*. Vol.6. 22-27.
- Syah. (2003). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Syarifa, Dewi, dan Wiwik. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Komitmen Terhadap Tugas (Task Commitment) pada Siswa Akselerasi Tingkat SMA. Surabaya: Insan Media Psikologi. Vol.13, No.1, 1-11
- Tarmidi dan Riza. (2010). Korelasi antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Slef-Directed Learning pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol.37, No.2, 216-223
- Wijaya dan Pratitis. (2012). Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perkuliahan. *Persona*. No.1. Vol.1. 41-46.
- Willis, SS. (1994). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung: Alfabeta

- Zulkifli. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Cetakan ke-7. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Zurayk. (1996). *Aku dan Anakku. Bimbingan Praktis Mendidika Anak Menuju Remaja*. Cetakan ke-4. Bandung. Al-Bayan.