

**HUBUNGAN ANTARA *SELF EFFICACY* DAN *SOSIAL SUPPORT*
DENGAN *SELF ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA BARU
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI PERKANTORAN
DI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**AJENG BUNGAH RESKINA
8105141502**



*Building
Future
Leaders*

**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ekonomi
Universitas Negeri Jakarta**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN EKONOMI
FAKULTAS EKONOMI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2018**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SOSIAL
SUPPORT WITH SELF ADJUSTMENT AMONG FIRST YEAR
COLLEGE STUDENT OF OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION
PROGRAM AT STATE UNIVERSITY OF JAKARTA***

**AJENG BUNGAH RESKINA
8105141502**



*Building
Future
Leaders*

***This Thesis is Written as One of the Requirements to Obtaining a
Bachelor of Education at Faculty of Economic State University of
Jakarta***

***ECONOMIC EDUCATION PROGRAM
FACULTY OF ECONOMICS
STATE UNIVERSITY OF JAKARTA
2018***

ABSTRAK

AJENG BUNGAH RESKINA. 8105141502. Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* (keyakinan diri) dan *Sosial Support* (dukungan sosial) dengan *Self Adjustment* (penyesuaian diri) pada mahasiswa baru jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan terhitung dari bulan November 2017 sampai dengan Januari 2018. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru Fakultas Ekonomi di Universitas Negeri Jakarta. Populasi terjangkaunya yaitu mahasiswa baru Fakultas Ekonomi, Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah sebanyak 72 orang mahasiswa baru dengan teknik acak proporsional. Data variabel Y (*Self Adjustment*), X1 (*Self Efficacy*), dan X2 (*Sosial Support*) merupakan data primer dengan menggunakan *International Standardized Scale* model skala *Likert*. Teknik analisis data menggunakan SPSS 22.0. Hasil uji F dalam tabel ANOVA menghasilkan F hitung (28,011) > F tabel (3,13), hal ini berarti secara serentak X1 dan X2 berhubungan dengan Y. Uji t menghasilkan t hitung X1 (2,073) > t tabel (1,993), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Self Adjustment*. Kemudian, t hitung X2 (6,502) > t tabel (1,993), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Sosial Support* dengan *Self Adjustment*. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan memiliki persamaan regresi berganda $\hat{Y} = 16,522 + 0,195 X1 + 0,534X2$. Uji koefisien korelasi (R) yaitu sebesar 0,669 termasuk ke dalam kategori hubungan yang kuat. Uji koefisien determinasi (R²) sebesar 43,2%, yaitu masing-masing variabel X1 dan X2 menyumbang pengaruh sebesar 43,2% kepada Y dan sisanya 56,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Kata kunci: *Self Adjustment, Sosial Support, Self Efficacy*

ABSTRACT

AJENG BUNGAH RESKINA. 8105141502. *The Relationship between Self Efficacy and Sosial Support with Self Adjustment among First Year College Student of Office Administration Education Program at State University of Jakarta.*

This study aims to determine relationship between Self Efficacy and Sosial Support with Self Adjustment among First Year College Student of Office Administration Education Program at State University of Jakarta. This research was conducted for three months starting from November 2017 until January 2018. The research used survey method. The population in this study is all of first year college student at Economic Faculty. The reachable population is first year college student of office administration department. Technic of sampling using proportional random sampling with 72 responnder. Y variable (Self adjustment), X1 (Self Efficacy), X2 (Sosial Support) is the primary data using International Standardized Scale with Likert scale model. Data analysis technique using SPSS 22.0. F test result is F count (28,011) > F table (3,13), in this case X1 and X2 variables simultaniously has relationship with Y variable. T test produce X1 t count (2,073) > t table (1,993), it means there is positive and significant relationship between X1 with Y. X2 t count (6,502) > t table (1,993), it means there is positive and significant relationship between X2 with Y. Based the analysis of multiple regression equation obtained equation $\hat{Y} = 16,522 + 0,195 X1 + 0,534X2$. The value of coefficient correlation (R) is 0,0669 which is categorized as a strong relationship. Based of determination coefficient (R²) test obtained value 43,2% which means self efficacy (X1) and sosial support (X2) have an effect on self adjustment (Y) equal to 48,2% and the rest 56,8% influenced by other variables that are not researched.


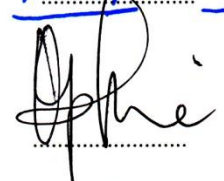

Keywords: *Self Adjustment, Sosial Support, Self Efficacy*

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Ekonomi



Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus
NIP. 196712071992031001

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Darma Rika S, S.Pd., M.SE</u> NIP. 198303242009122002	Ketua Penguji		5 Februari 2018
2.	<u>Dr. Henry Eryanto, MM</u> NIP. 195801101983031002	Penguji Ahli		8 Februari 2018
3.	<u>Marsofiyati, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 198004122005012002	Sekretaris		6 Februari 2018
4.	<u>Dr. Nur yetty Zain, MM</u> NIP. 195502221986022001	Pembimbing I		5 Februari 2018
5.	<u>Susan Febriantina, M.Pd</u> NIP. 198102162014042001	Pembimbing II		6 Februari 2018

Tanggal Lulus: 31 Januari 2018

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademi sarjana baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2018

Yang Membuat Pernyataan



Ajeng Bungah Reskina

NIM. 8105141502

LEMBAR PERSEMBAHAN



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Sembah sujud serta puji syukur ku persembahkan kepada Allah SWT yang telah menciptakan aku dengan begitu sempurna. Atas curahan berkah, kasih sayang, rejeki, dan berbagai kemudahan yang telah Engkau berikan, akhirnya terwujudlah tujuanku dengan terselesaikannya skripsi ini. Terimakasih ya Allah. Tidak lupa sholawat dan salam ku limpahkan kehadiran Rasulullah Muhammad SAW.

Teruntuk Mamah dan Papah tersayang, ku ucapkan terimakasih atas segala usaha, jerih payah, pengorbanan, serta seluruh doa Mamah dan Papah yang selalu mengiringi jalanku. Tak lupa permohonan maaf yang sebesar-besarnya atas segala tingkah laku dan ucapanku yang tidak selayaknya sehingga sering membuat perasaan Mamah dan Papah terluka. Ku selalu berdoa agar Mamah dan Papah diberikan ampunan, nikmat iman dan sehat, rezeki yang berlimpah, serta selalu dalam lindungan Allah SWT. Semoga aku bisa menjadi anak yang berbakti, dapat mewujudkan impian, dan selalu membahagiakan Mamah Papah. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga senantiasa peneliti selalu mendapatkan kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan penelitian yang berjudul, “Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta”. Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada Nabi Muhammas SAW yang membawa manusia dari kegelapan menuju alam yang terang benderang.

Dalam penulisan dan penyusunan Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan senang hati peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada pihak-pihak yang turut membantu penyelesaian dari penelitian ini, diantaranya:

1. Dr. Nuryetty Zain, MM., selaku dosen pembimbing 1 yang selalu membimbing, menasehati, dan meluangkan waktunya selama penelitian dan penulisan skripsi ini.
2. Susan Febriantina, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing 2 yang selalu mencurahkan perhatian, bimbingan, maupun dukungan yang sangat berarti bagi peneliti.
3. Darma Rika Swaramarinda, S.Pd., M. SE., selaku Ketua Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran yang selalu memberikan dukungan dan saran kepada peneliti.

4. Dr. Dedi Purwana, ES., M.Bus selaku Dekan Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta.
5. Mamah dan papah atas segala keikhlasan dalam memberikan dukungan moril maupun materil, serta yang selalu dan tidak pernah lelah dalam memberikan do'a kepada peneliti demi kelancaran penyusunan skripsi ini.
6. M. Aek Nabara yang selalu sabar dan siap sedia memberikan bantuan kepada peneliti selama penulisan skripsi ini.
7. Teman-teman semua, Windy, Leni, Ritia, Eggy, Amel, Meri, Osachy, dan Woro atas segala motivasi dan kebersamaan yang begitu berarti bagi peneliti.
8. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan semoga senantiasa mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun akan peneliti terima dengan senang hati. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun pembaca sekalian.

Jakarta, 31 Januari 2018

Ajeng Bungah Reskina

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
PERNYATAAN ORISINALITAS	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	9
E. Kegunaan Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN TEORETIK	11
A. Deskripsi Konseptual	11
B. Hasil Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Teoretik.....	38
D. Perumusan Hipotesis.....	41
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	43
A. Tujuan Penelitian	43

B. Tempat dan Waktu Penelitian	43
C. Metode Penelitian	44
D. Populasi dan Sampling	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	46
F. Teknik Analisis Data.....	50
Bab IV. PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Deskripsi Data.....	56
B. Pengujian Hipotesis.....	65
C. Pembahasan.....	76
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	79
A. Kesimpulan	79
B. Implikasi.....	79
C. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA.....	81
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel IV.1 Distribusi Data Variabel <i>Self Adjustment</i>	57
Tabel IV.2 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Self Adjustment</i>	58
Tabel IV.3 Distribusi Data Variabel <i>Self Efficacy</i>	60
Tabel IV.4 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Self Efficacy</i>	60
Tabel IV.5 Distribusi Data Variabel <i>Sosial Support</i>	63
Tabel IV.6 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Sosial Support</i>	63
Tabel IV.7 Koefisien Regresi Linear Berganda X1 Dan X2 Dengan Y	65
Tabel IV.8 Perhitungan Uji Normalitas.....	67
Tabel IV.9 Uji Linearitas X1	69
Tabel IV.10 Uji Linearitas X2.....	69
Tabel IV.11 Uji Multikolinearitas	70
Tabel IV.12 Uji Koefisien Korelasi Ganda (R).....	72
Tabel IV.13 Interpretasi Tingkat Korelasi	73
Tabel IV.14 Uji F	74
Tabel IV.15 Uji T	74
Tabel IV.16 Uji R ²	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1 Grafik <i>Self Adjustment</i> pada Mahasiswa Baru	3
Gambar 1.2 Grafik Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Adjustment</i>	3
Gambar IV. 1 Grafik Histogram <i>Self Adjustment</i>	58
Gambar IV. 2 Grafik Histogram <i>Self Efficacy</i>	61
Gambar IV. 3 Grafik Histogram <i>Sosial Support</i>	64
Gambar IV. 4 <i>Normal Probability Plot</i>	68

Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Penelitian.....	85
Lampiran 2. Kuesioner Variabel Y	86
Lampiran 3. Kuesioner Terjemahan Variabel Y	87
Lampiran 4. Kuesioner Variabel X1	89
Lampiran 5. Kuesioner Terjemahan Variabel X1	90
Lampiran 6. Kuesioner Variabel X2.....	92
Lampiran 7. Kuesioner Terjemahan Variabel X2.....	93
Lampiran 8. Skor Kuesioner Variabel Y	95
Lampiran 9. Skor Kuesioner Variabel X1	96
Lampiran 10. Skor Kuesioner Variabel X2	97
Lampiran 11. Data Skor Total Variabel X1, X2, Y.....	98
Lampiran 12. Tabel Statistics X1, X2, Y.....	99
Lampiran 13. Distribusi Data Variabel X1, X2, Y	100
Lampiran 14. Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Y	101
Lampiran 15. Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X1	102
Lampiran 16. Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X2	103
Lampiran 17. Koefisien Regresi Linear Berganda	104
Lampiran 18. Perhitungan Uji Normalitas.....	105
Lampiran 19. Uji Linearitas X1.....	106
Lampiran 20. Uji Linearitas X2.....	107
Lampiran 21. Uji Heterokedastisitas	108

Lampiran 22. Normal Probability Plot	109
Lampiran 23. Uji Koefisien Korelasi Ganda	110
Lampiran 24. Uji F	111
Lampiran 25. Uji T	112
Lampiran 26. Uji R^2	113
Lampiran 27. F tabel.....	114
Lampiran 28. T tabel.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa baru dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri terhadap status barunya yang semula siswa menjadi mahasiswa. Perubahan status tentunya berpengaruh terhadap perbedaan tugas dan tanggung jawab yang akan dipikul. Penyesuaian diri tersebut dilakukan mulai dari materi kuliah, proses pembelajaran, teman baru, jadwal kuliah, bahkan sampai tempat tinggal baru apabila mahasiswa memutuskan untuk indekos. Selain itu, berbagai macam permasalahan timbul ketika mahasiswa baru mulai memasuki masa perkuliahan, masalah tersebut dapat berupa masalah pribadi, akademik, maupun hubungan interpersonal.

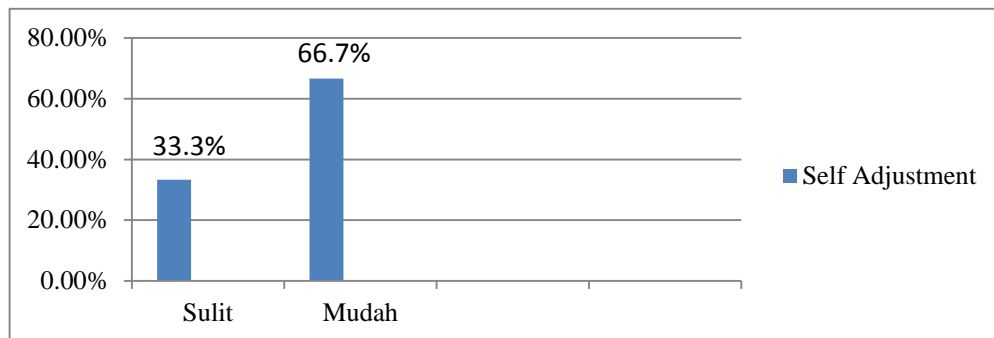
Bagi sebagian orang, sesuatu yang baru merupakan hal menarik untuk dijalani, namun tidak sedikit orang yang merasa khawatir dan gelisah dengan kondisi baru tersebut. Sebuah artikel yang berjudul "*Culture Shock Management*" mengemukakan bahwa seorang siswa yang baru lulus sekolah menengah dan ingin melanjutkan ke perguruan tinggi, pertama kali akan merasa bangga dan menyiapkan dirinya untuk menghadapi lingkungan kuliah yang baru, orang-orang baru, bahkan cenderung lebih antusias dalam belajar agar menuai kesuksesan dalam lingkungannya yang baru. Namun, ketika masuk ke dalam lingkungan baru

tersebut mahasiswa baru cenderung mengalami ketidaknyamanan terhadap lingkungan di perguruan tinggi hingga membuat mereka tidak ingin melanjutkan kuliahnya.¹

Ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh individu yang keluar dari zona nyaman yaitu ketika mereka dihadapkan dengan situasi-situasi baru yang berbeda dengan kebiasaan lamanya. Pada umumnya, manusia adalah makhluk hidup yang selalu dinamis dan bergerak dari satu tempat ke tempat lain serta menjalani hidup sebagai makhluk sosial yang saling ketergantungan. Selain itu, untuk dapat membina hubungan baru dengan lingkungan, manusia dituntut untuk selalu melakukan penyesuaian diri agar terhindar dari konflik dengan diri sendiri dan lingkungannya. Individu yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik akan merasa gelisah, tidak tenang saat mendengarkan pelajaran, jarang bergaul dengan teman sebaya, bahkan mungkin mereka menjauhkan diri dari lingkungan.

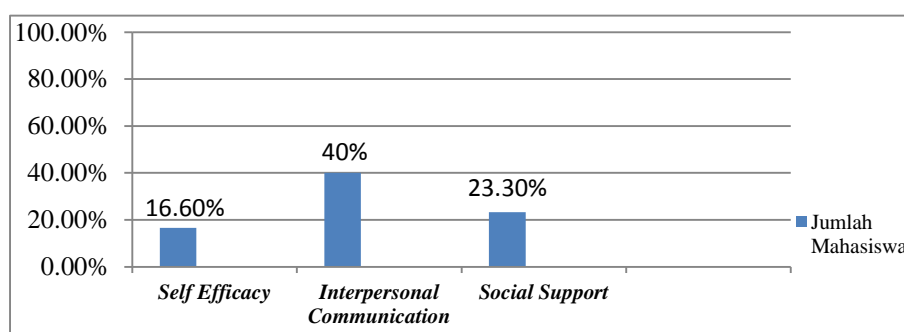
Dalam hal ini peneliti telah melakukan *pra-survey* dengan menyebarkan kuesioner mengenai tingkat penyesuaian diri kepada 30 orang mahasiswa baru dan wawancara tidak terstruktur kepada 15 orang mahasiswa baru. Penyebaran kuesioner dan wawancara tersebut peneliti lakukan kepada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran tahun 2017. Hasil dari kuesioner tersebut telah peneliti nyatakan dalam bentuk grafik 1.1.

¹ Pussu Apriyana dkk. *Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2011 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.*



Grafik 1.1
Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru
Sumber: Data Diolah Peneliti

Berdasarkan *pra-survey* yang dilakukan oleh peneliti kepada 30 orang mahasiswa baru dengan menyebarkan kuesioner serta wawancara tidak terstruktur mengenai tingkat penyesuaian diri kepada 15 orang mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran 2017 adalah sebanyak 33,3% dari 30 orang mahasiswa baru tersebut mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dan 11 orang dari 15 orang yang peneliti wawancarai juga mengaku sulit menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun lingkungan baru mereka. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat penyesuaian diri mahasiswa. Faktor tersebut dapat dilihat pada grafik 1.2 dibawah ini.



Grafik 1.2
Faktor Lain Mempengaruhi Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru
Sumber: Data Diolah Peneliti

Baik buruknya kemampuan penyesuaian diri individu dengan lingkungan akademik maupun sosial erat kaitannya dengan tingkat kesanggupan dan

keyakinan diri (*self efficacy*) individu. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* rendah merasa tidak yakin dengan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas serta tanggung jawab yang dimilikinya. Individu yang merasa tidak yakin dengan kemampuannya tersebut cenderung mudah merasa tertekan dan stress yang akan membuat kesuksesan semakin sulit untuk diraih. Berbeda dengan individu yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi, mereka akan dengan semangat menyelesaikan tugas-tugas, tidak mudah menyerah, mampu menggunakan pengetahuan maupun keterampilannya secara tepat dan yang terpenting adalah mereka mampu memotivasi diri sendiri untuk bertindak lebih persisten dan terarah sehingga dapat mencapai suatu tujuan yang mereka inginkan. Berdasarkan hasil survei pada 30 mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran 2017, peneliti menemukan sebesar 16,6% mahasiswa baru memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah.

Komunikasi antar individu atau disebut komunikasi interpersonal dibutuhkan untuk melakukan interaksi dengan orang lain dan menjalin hubungan sosial sehingga tercipta keseimbangan antar dirinya dengan lingkungannya. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, peneliti menemukan bahwa 40% mahasiswa baru mengaku sulit untuk berkomunikasi dengan orang baru dikarenakan kepribadian individu yang cenderung *introvert* dan disamping itu mereka mengaku akan memulai komunikasi apabila ada yang mengajaknya berkomunikasi terlebih dahulu. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa baru semakin sulit untuk berbaur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial mereka.

Begitu beragam tuntutan yang diterima oleh mahasiswa menjadikan individu rentan terhadap stress. Stress yang dialami oleh individu akan berdampak pada banyak aspek kehidupan individu tersebut, misalnya dapat menurunkan motivasi dan prestasinya dalam belajar. Individu yang mengidap stress sangat membutuhkan dukungan sosial (*sosial support*) yang berasal dari orang-orang terdekat seperti orang tua, saudara, dan teman. Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu akan membantu meningkatkan kepercayaan dirinya, selain itu individu juga akan merasa bahwa dirinya diperhatikan dan berharga.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, peneliti menemukan bahwa terdapat 23,3% mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran 2017 yang merasa kurang mendapatkan dukungan sosial. Tidak sedikit mahasiswa baru yang merasa bahwa lingkungan sosial mereka seperti keluarga dan teman seringkali memberikan dukungan yang tidak tepat bahkan salah, sehingga menyebabkan individu merasa malas untuk berbagi cerita kepada orang lain dan membuat individu lebih senang menyimpan rasa tertekannya sendiri. Hal tersebut berdampak pada stress yang akan berdiam lebih lama di dalam diri individu.

Selain faktor di atas, faktor lain yang mempengaruhi sulitnya mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri ialah bentuk pertemanan yang lebih kompleks. Tidak sedikit mahasiswa yang peneliti wawancarai merasa bahwa lingkungan pertemanan di perguruan tinggi berbeda dengan lingkungan sekolahnya dahulu. Lingkungan pertemanan dengan teman sebaya di perguruan tinggi terasa semakin kompleks. Hal tersebut dikarenakan berbagai macam perbedaan seperti latar

belakang suku, budaya, serta agama yang seringkali menimbulkan *miss communication* antar sesama.

Penyesuaian diri yang buruk dapat juga dikarenakan dari iklim perguruan tinggi itu sendiri. Iklim di perguruan tinggi dapat menjadi penyebab terjadinya penyesuaian diri yang buruk bagi individu karena tidak semua perguruan tinggi mampu menciptakan kondisi yang sosiabel bagi mahasiswanya. Maksud dari sosiabel disini adalah belum semua perguruan tinggi mampu menjamin bahwa mahasiswa dapat menjalin hubungan dan interaksi sosial secara merata, lancar, dan baik. Ditambah lagi, masih banyak kelompok-kelompok eksklusif yang terbentuk di masyarakat tidak terkecuali dalam lingkup perguruan tinggi. Kelompok-kelompok tersebut terbentuk dari adanya berbagai macam kesamaan antar individu seperti latar belakang kekayaan, hobi, agama, bahkan aliran politik. Tidak sedikit individu yang memaksakan kehendak untuk masuk ke dalam kelompok eksklusif tersebut agar dapat diakui oleh lingkungannya. Namun, di sisi lain individu yang tidak memiliki kesamaan dengan kelompok eksklusif akan mengasingkan diri bahkan menjauhkan diri dari lingkungan.

Dalam lingkungan pendidikan yang kondusif hendaknya terjalin hubungan yang harmonis antar komponen di dalamnya. Penyesuaian diri yang rendah dapat pula disebabkan oleh hubungan sosial yang tidak harmonis. Hubungan sosial yang dimaksud disini meliputi hubungan mahasiswa dengan mahasiswa, dosen dengan mahasiswa, maupun dosen dengan dosen. Kondisi hubungan sosial yang tidak harmonis dapat menciptakan ketidaknyamanan di lingkungan tersebut. Ketidaknyamanan tersebut akan menghambat aktivitas dari individu yang terlibat di dalamnya.

Selain itu, sulitnya melakukan penyesuaian diri kerap kali disebabkan oleh kondisi fisik yang tidak sehat. Individu yang kondisi fisiknya tidak sehat akan dipenuhi dengan perasaan-perasaan negatif seperti merasa rendah diri, menyalahkan keadaan diri sendiri, dan tidak percaya diri. Sebaliknya, individu yang memiliki kondisi fisik sehat akan lebih mudah menyesuaikan diri karena mereka akan lebih percaya diri dan dapat menerima keadaan diri. Hal tersebut akan menjadi kondisi menguntungkan bagi proses penyesuaian dirinya. Contoh kondisi fisik tidak sehat misalnya, individu yang kelelahan dan stress akan menjadi kurang percaya diri dan kurang mampu melaksanakan tanggung jawab yang diberikan kepadanya.

Rendahnya kemampuan dalam menyesuaikan diri pada mahasiswa baru akan menghambat produktivitas individu pada semester-semester berikutnya. Penyesuaian diri yang akan peneliti bahas disini bukan hanya kepada lingkungan saja melainkan juga kepada diri individu sendiri. Penyesuaian diri terhadap diri sendiri ditandai dengan tidak adanya emosi-emosi negatif seperti perasaan tertekan, benci, gelisah, iri hati, dan frustrasi. Sedangkan penyesuaian diri terhadap lingkungan adalah ketika individu dapat mematuhi norma dan nilai yang dianut dalam lingkungan tersebut sehingga individu dapat diterima oleh lingkungannya. Berdasarkan latar belakang masalah yang telah peneliti deskripsikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dikemukakan bahwa rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Negeri Jakarta disebabkan oleh hal-hal berikut:

1. Lingkungan pertemanan yang kompleks.
2. Iklim perguruan tinggi tidak sosiabel.
3. Hubungan sosial tidak harmonis.
4. Kondisi fisik tidak sehat.
5. Rendahnya keyakinan diri (*self efficacy*) mahasiswa.
6. Rendahnya kemampuan komunikasi interpersonal.
7. Kurangnya dukungan sosial (*sosial support*) yang diperoleh mahasiswa.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dideskripsikan di atas, ternyata masalah rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat awal memiliki berbagai penyebab yang cukup luas. Tidak seluruh masalah-masalah akan dibahas mengingat keterbatasan peneliti baik dalam segi kemampuan, waktu, tenaga, dan biaya. Agar penelitian lebih spesifik dan terfokus, maka peneliti akan membatasi masalah pada “Hubungan *Self Efficacy* dan *Sosial Support* terhadap *Self Adjustment* pada Mahasiswa Baru Universitas Negeri Jakarta”

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan dengan pembatasan masalah tersebut, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat hubungan antara *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Negeri Jakarta??
3. Apakah terdapat hubungan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* secara bersama-sama dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa tingkat awal di Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna agar dapat lebih memahami dan mengembangkan wawasan berpikir khususnya mengenai hubungan *self efficacy* dan *sosial support* dengan *self adjustment*.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi Peneliti, penelitian ini berguna bagi peneliti untuk menambah wawasan tentang *Self Adjustment* di lingkungan perguruan tinggi terutama hubungannya dengan tingkat *Self Efficacy* dan *Sosial Support* pada mahasiswa tingkat awal.
- b. Bagi Universitas Negeri Jakarta, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan ilmu pengetahuan dan referensi bacaan yang relevan dan bermanfaat bagi penelitian yang akan datang

khususnya bagi mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.

- c. Bagi Pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumbangan terhadap ilmu pengetahuan dan memperkaya wawasan mengenai *Self Adjustment* dan hubungannya terhadap *Self Efficacy* dan *Sosial Support*.

BAB II

KAJIAN TEORETIK

A. Deskripsi Konseptual

1. *Self Adjustment* (Penyesuaian Diri)

1.1. Definisi *Self Adjustment*

Begitu banyak perbedaan dan perubahan yang dihadapi oleh individu setiap harinya menuntut individu untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Kemampuan dalam melakukan penyesuaian diri yang baik merupakan salah satu indikasi yang mempengaruhi terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Penyesuaian diri dapat mencakup diri sendiri, aktivitas, dan lingkungan yang muncul di sekitar individu.

Tidak sedikit individu yang mengalami stress maupun depresi karena kegagalan individu tersebut dalam melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan dan tantangan dalam lingkungan tempat dimana ia berada. Seperti halnya remaja yang menghadapi perubahan dirinya baik secara fisik maupun emosional, individu yang menjalani peran barunya dari siswa menjadi mahasiswa, menghadapi metode pembelajaran baru, serta perbedaan dengan teman sebaya. Hal-hal tersebut secara langsung menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri.

Fatimah mengemukakan bahwa,

“Semua makhluk hidup terlahir secara alami telah dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara beradaptasi dengan keadaan lingkungan alam untuk dapat bertahan hidup, dalam

istilah psikologi penyesuaian diri disebut juga dengan istilah *adjustment*.²

Menurut Ghozally, “Penyesuaian diri diartikan sebagai cara seseorang dalam melakukan adaptasi terhadap lingkungannya. Sehingga dapat dilihat apakah seseorang itu dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya atau sebaliknya”³

Berdasarkan kedua definisi di atas dapat dikatakan bahwa *adjustment* merupakan hal yang telah dimiliki oleh seluruh makhluk hidup secara alami dari ia lahir agar dapat bertahan menghadapi keadaan lingkungan alam dimana mereka berada. Penyesuaian diri ini ditandai dengan apakah individu tersebut diterima dengan baik oleh lingkungannya atau sebaliknya.

Selain itu Paramanik dan Modal memaparkan,

*“Adjustment is a process which explains the way and means of an individual’s adaptation to himself and his environment without reference to the quality of such adjustment or its outcome in terms of success or failure.”*⁴

Berdasarkan pemaparan dari Paramanik dan Modal bahwa penyesuaian diri merupakan proses bagaimana cara individu beradaptasi dengan dirinya sendiri dan lingkungannya tanpa memandang kualitas dari penyesuaian tersebut apakah dapat berhasil atau gagal.

² Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik*. (Bandung. CV. Pustaka Setia. 2007), h. 31.

³ Fitri R. Ghozally. *Memahami Perkembangan Psikologi Remaja*. (Jakarta: Prestasi Pustakarya. 2007), h. 31.

⁴ Paramanik, Saha J & Modal B. C. *Adjustment of Secondary School Students with Respect to Gender and Residence*. *American Journal Of Educational Reesearch*, 2 (12): 1138-1143

Sedangkan Kartini dan Kartono mendefinisikan bahwa,

“Penyesuaian diri adalah usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan pada lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, dengki, iri hati, prasangka, depresi, kemarahan, dan lain-lain atau emosi negative sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien bisa hilang didalam dirinya.”⁵

Berdasarkan definisi di atas dapat dikatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu usaha individu untuk menghasilkan harmoni atau keseimbangan tidak hanya pada lingkungannya saja, melainkan juga pada dirinya sendiri. Sehingga individu tersebut dapat menghapuskan emosi-emosi negative yang tidak dibutuhkan, seperti perasaan iri hati, dengki, prasangka, kemarahan, depresi, dan rasa permusuhan.

Opara dan Onyekuru mengemukakan bahwa, “*Adjustment refers to the psychological process through which people manage or cope with the demands and challenges of everyday life.*”⁶

Berdasarkan pada definis di atas, dapat diartikan bahwa *adjustment* adalah suatu proses psikologikal bagaimana seseorang dapat mengatur atau mengatasi tuntutan atau segala tantangan pada setiap harinya.

Desmita mengemukakan bahwa,

“Penyesuaian diri adalah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, yang mana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik, dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.”⁷

⁵ Kartini Kartono. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Rineka Cipta. 2002), h. 56.

⁶ I.M. Opara & B.U Onyekuru, *Psychosocial Predictors Of Secondary School Students Adjustment To School*. European Scientific Journal, 9. 2013. (17): 303-311.

⁷ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosda Karya. 2009), h. 192.

Berdasarkan kedua pemaparan definisi ahli di atas dapat dinyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologi dan respon mental yang mana individu berusaha untuk mengatasi dan mengatur tuntutan, tantangan, kebutuhan, ketegangan, konflik, serta rasa frustrasi yang berasal dari diri individu sehingga tercipta keselarasan atau harmoni antara diri individu dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan tempat ia tinggal.

Senada dengan kedua pemaparan di atas, Ghufron dan Risnawati mendefinisikan,

“Penyesuaian diri diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungannya sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan tercipta keselarasan antara individu dengan realitas.”⁸

Sama halnya dengan Ghufron dan Risnawati, Ali mendefinisikan bahwa,

“Penyesuaian diri dapat diartikan sebagai suatu proses yang mencakup respons-respons mental dan behavioral yang diperjuangkan individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan-kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu berada”⁹

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat dinyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan sebuah kemampuan atau respon mental dari individu dalam menghadapi tuntutan dan kebutuhan yang berasal dari

⁸ M. Nur Ghufron & Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016), h. 49.

⁹ Mohammad Ali. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Bumi Aksara. 2010), h. 175.

dirinya sendiri dan lingkungannya sehingga individu tersebut dapat hidup selaras dan seimbang dengan lingkungan dimana ia tinggal.

Setelah mengkaji berbagai pendapat ahli yang telah dideskripsikan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu keselarasan, harmoni, atau keseimbangan yang dirasakan individu dalam menghadapi segala tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri serta dari lingkungannya serta individu tersebut terhindari dari ketegangan, konflik, rasa frustrasi, maupun emosi-emosi negative yang tidak dibutuhkan, seperti perasaan iri hati, dengki, prasangka, kemarahan, depresi, dan rasa permusuhan sehingga individu dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

1.2 Aspek-aspek *Self Adjustment*

Penyesuaian diri memiliki aspek atau indicator yang dapat dikaji lebih mendalam lagi. Berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Zainun yaitu, “Penyesuaian diri meliputi beberapa aspek diantaranya aspek afektif emosional, aspek perkembangan kognitif atau intelektual, dan aspek perkembangan sosial”¹⁰

Berdasarkan teori di atas, aspek afektif emosional merupakan perasaan yang dirasakan oleh individu meliputi rasa aman, timbulnya kepercayaan diri, merasa semangat, menjalani tanggung jawab yang dimiliki individu, serta memberikan maupun mampu menerima cinta dari orang lain. Selanjutnya yaitu aspek perkembangan kognitif atau

¹⁰ Zainun. *Psikologi Anak*. (Jakarta: Gramedia. 2002), h. 6.

intelektual merupakan kemampuan individu dalam memahami dirinya sendiri dan orang sekitarnya, dengan ditandai oleh individu yang mampu berkomunikasi dengan baik serta dapat menerima suatu kenyataan hidup. Terakhir, aspek perkembangan sosial yaitu kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri, mandiri, fleksibel, partisipatif, dan dapat bekerjasama dengan lingkungannya.

Desmita memaparkan bahwa, “Terdapat empat aspek kepribadian yang dapat dijadikan indikator sehat atau tidaknya penyesuaian diri seseorang yaitu, kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab.”¹¹

Berdasarkan pemaparan di atas, kematangan emosional disini meliputi kemandirian dalam suasana kehidupan emosional, kemandirian suasana kehidupan dengan orang lain, kemampuan untuk santai, gembira, menyatakan kejengkelan, serta sikap dan perasaan terhadap kemampuan dan kenyataan diri sendiri. Selanjutnya, kematangan intelektual meliputi kemampuan mencapai wawasan diri sendiri, kemampuan memahami orang lain, kemampuan dalam pengambilan keputusan, dan keterbukaan individu terhadap lingkungannya. Sedangkan kematangan sosial meliputi partisipasi sosial, kerjasama, sikap toleransi, dan keakraban dalam bergaul. Terakhir tanggung jawab meliputi, sikap produktif dalam mengembangkan diri, fleksibel, empati, bersahabat, beretika dan hidup jujur.

¹¹ Desmita. *Psikologi Perkembangan*. (Bandung: Remaja Rosda Karya. 2009), h. 195-196.

Sedangkan menurut Fatimah dalam bukunya yaitu Psikologi Perkembangan Peserta Didik yaitu, “Penyesuaian diri pada dasarnya memiliki dua aspek, penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial.”¹²

Merujuk pada teori yang dikemukakan oleh Fatimah, penyesuaian diri pribadi merupakan penyesuaian pada diri sendiri serta percaya pada diri sendiri yang ditandai oleh tidak adanya rasa benci, tidak ada keinginan untuk lari dari kenyataan, atau percaya pada potensi dirinya. Sebaliknya apabila penyesuaian pribadi gagal individu akan mengalami berbagai emosi negative diantaranya mudah emosi, kegoncangan, cemas, ketidakpuasan, dan keluhan. Sedangkan penyesuaian sosial merupakan penyesuaian terhadap lingkungan dimana individu berada, ditandai dengan timbulnya suatu pola kebudayaan dan tingkah laku yang sesuai dengan aturan, hukum, adat istiadat, nilai, dan norma sosial yang berlaku di masyarakat.

1.3. Faktor yang Mempengaruhi *Self Adjustment*

Proses penyesuaian diri yang dialami oleh individu tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor tersebut berasal dari diri individu itu sendiri (internal) dan yang berasal dari luar individu (eksternal). Menurut Fatimah, faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri individu di antaranya:

1. Faktor Fisiologis
2. Faktor Psikologis
3. Faktor Perkembangan dan Kematangan

¹² Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan. Perkembangan Peserta Didik*. (Bandung: CV. Pustaka Setia. 2006), h. 207.

4. Faktor Lingkungan¹³

Berdasarkan pemaparan dari Fatimah, faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri sangatlah beragam mulai dari faktor fisiologis yaitu yang berasal dari kondisi fisik individu. Kondisi fisik individu meliputi bentuk tubuh, struktur fisik, serta kesehatan fisik. Individu yang memiliki bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal oleh masyarakat, akan sulit untuk menyesuaikan diri. Misalnya individu yang tergolong ektomorf, yaitu individu yang memiliki otot yang lemah dan tubuh yang rapuh ditandai dengan sifatnya yang segan melakukan aktivitas sosial, pemalu bahkan pemurung. Kesehatan tubuh individu juga mempengaruhi baik atau buruknya kemampuan penyesuaian diri mereka. Individu yang mempunyai gangguan penyakit dapat menimbulkan kurangnya percaya diri, sifat ketergantungan terhadap orang lain, dan ingin dikasihani.

Selain itu, terdapat faktor psikologis, misalnya pengalaman. Pengalaman yang buruk dapat membuat individu trauma dan menimbulkan sulitnya kemampuan diri dalam individu untuk berkembang. Selain itu, kondisi perkembangan dan kematangan disini meliputi setiap aspek kepribadian dari individu, seperti emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektualitas. Terakhir, kondisi lingkungan seperti hubungan antar keluarga, tempat belajar (sekolah atau universitas), masyarakat, kebudayaan dan agama juga berpengaruh kuat terhadap penyesuaian diri individu.

¹³ Ibid., h. 199.

1.4. Karakteristik *Self Adjustment*

Semua makhluk hidup tanpa disadari terlahir dengan memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri. Menurut Ali, “Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjusted person*) apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan serta sehat.”¹⁴

Merujuk pada teori di atas, individu yang merespon sesuatu dengan efisien atau tepat sehingga tidak mengeluarkan tenaga dan waktu yang terbuang sia-sia dikatakan telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik, respon matang disini adalah ketika individu mampu menyikapi suatu permasalahan dengan dewasa sehingga tidak menimbulkan konflik dengan dirinya dan lingkungannya, selain itu memuaskan dan sehat yaitu ketika respon yang dilakukan individu telah sesuai atau sejalan dengan konsep diri individu itu sendiri, lembaga, maupun masyarakat disekitarnya.

Namun, tidak sedikit pula individu yang memiliki kemampuan penyesuaian diri rendah sehingga menumbuhkan konflik bahkan stress terhadap situasi dirinya sendiri dan lingkungannya. Menurut Fatimah, “Karakteristik penyesuaian diri individu terbagi menjadi dua yaitu, penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah.”¹⁵

Berdasarkan pada pendapat yang dikemukakan oleh Fatimah, karakteristik positif disini merupakan individu yang dikatakan telah mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik yang ditandai dengan

¹⁴ Mohammad Ali. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. (Jakarta: Bumi Aksara. 2010), h. 176.

¹⁵ Enung Fatimah. *Psikologi Perkembangan. Perkembangan Peserta Didik*. (Bandung: CV. Pustaka Setia. 2006), h. 195.

tidak adanya ketegangan emosi yang berlebihan, tidak menunjukkan pertahanan emosi yang salah, tidak frustasi, mampu belajar dari pengalaman, dan realistis. Individu yang telah menyesuaikan diri dengan baik dapat menghadapi masalah secara langsung dan bertanggung jawab terhadap hal tersebut.

Berbeda dengan individu yang melakukan penyesuaian diri yang salah, individu tersebut akan melakukan sesuatu dengan tidak terarah, mudah tersulut emosi, serta memiliki sikap yang tidak realistis dan tidak bertanggung jawab. Individu tersebut akan menyalahkan keburukan atau kegagalan yang berada didirinya pada orang lain, memutarbalikkan fakta, menyerang atau membenarkan dirinya yang telah berbuat kesalahan, bahkan lebih buruknya individu tersebut dapat melarikan diri dengan cara sering melamun, banyak tidur, minum-minuman keras, bahkan bunuh diri.

2. Efikasi Diri (*Self Efficacy*)

2.1. Definisi *Self Efficacy*

Makhluk dinamis merupakan konotasi yang diberikan untuk manusia. Sebagai makhluk hidup, manusia tentunya selalu bergerak dan beraktivitas. Ketika melakukan aktivitas seringkali ditemui tantangan-tantangan yang harus dihadapi oleh individu. Tantangan tersebut dapat membuat individu bersemangat dan bangkit untuk mencapai tujuannya, ada pula individu yang lantas menyerah dan tenggelam dalam kekalahan.

Disebabkan oleh begitu banyak tuntutan yang dihadapi oleh individu seringkali membuat individu merasa tidak yakin terhadap kemampuan yang mereka miliki. Ketidakyakinan akan kemampuan dan kompetensi yang individu miliki akan berdampak pada motivasinya dalam melakukan aktivitas. Individu yang merasa tidak yakin dengan kemampuan yang mereka miliki seringkali menghindari aktivitas tersebut dan lari dari tanggung jawab. Berbeda dengan individu yang yakin dengan kemampuannya, mereka akan menghadapi tantangan dan menyelesaikan tanggung jawabnya, hal ini disebut dengan *self efficacy*.

Menurut Santrock, “*Self efficacy* adalah keyakinan bahwa saya bisa.”¹⁶. Diperkuat oleh Robbins, “*Self efficacy refers to an individual’s belief that he or she is capable of performing a task.*”¹⁷. Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat dikatakan bahwa *self efficacy* yaitu suatu keyakinan yang dimiliki oleh individu bahwa mereka bisa atau mampu melakukan suatu tugas.

Bandura dalam Schunk, psikolog yang pertama kali memperkenalkan *self efficacy* mengemukakan bahwa, “*Self efficacy is defined as, people judgments of their capabilities to organize and execute courses of action required to attain designates types of performances*”¹⁸

Baron dan Byrne menyatakan pendapat yang hampir sama bahwa, “*Self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan atau

¹⁶ J. W. Santrock. *Psikologi Pendidikan*. (Jakarta: Salemba Humanika. 2009), h. 462.

¹⁷ Stephen P Robbins. *Perilaku Organisasi*. (Jakarta: PT. Indeks Gramedia. 2012), h.

¹⁸ D. H. Schunk & P. R. Pintrich dan J. L. Meece. *Motivaion in Education : Theory, Research, and Application*. (New Jersey: Merrill Prentice Hall. 2008), h. 210.

kompetensinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan menghasilkan sesuatu.”¹⁹

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh para ahli di atas, *self efficacy* merupakan penilaian individu terhadap kemampuan yang mereka miliki, dengan kemampuan tersebut individu yakin bahwa mereka akan mencapai suatu tujuan dan menghasilkan sesuatu.

Senada dengan itu, Feist dan Feist memaparkan bahwa, “*Self efficacy is their beliefs that they are capable of performing actions that will produce a desired effect.*”²⁰, dapat diartikan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya sehingga kemampuan tersebut akan membawa individu terhadap efek atau hasil yang mereka inginkan.

Mendukung teori yang dipaparkan ahli sebelumnya, Kreitner dan Kinicki menyatakan bahwa,

“*Self efficacy* merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap kekuatan diri (percaya diri) dalam mengerjakan dan menjalankan tugas atau pekerjaan tertentu yang menghasilkan keberhasilan atau kesuksesan.”²¹

Selain itu dengan tegas Agoes Dariyo mengemukakan, “*Self Efficacy* adalah keyakinan individu yang ditandai dengan keyakinan untuk melakukan sesuatu hal dengan baik dan berhasil.”²²

¹⁹ R. A. Baron & D. Byrne. *Psikologi Sosial diterjemahkan oleh Ratna Djuwita*. (Jakarta: Erlangga. 2004), h. 187.

²⁰ J. Feist, G. J. Feist & Tomi-Ann Roberts. *Theories of Personality 8th Edition*. (New York: McGraw-Hill. 2009), h. 492.

²¹ Robert Kreitner dan Angelo Kinicki. *Perilaku Organisasi diterjemahkan oleh Erly Suandy*. (Jakarta: Salemba Empat. 2005), h. 79.

²² Agoes Dariyo. *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. (Jakarta: PT. REfika Aditama. 2011), h. 206.

Berdasarkan dari teori di atas dapat dinyatakan bahwa *self efficacy* merupakan tingkat keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu hal dengan baik dan membuahkan keberhasilan.

Diperkuat oleh Mukhid bahwa, “*Self efficacy* adalah keyakinan penilaian diri berkenaan dengan kompetensi seseorang untuk sukses dalam tugas-tugasnya.”²³

Sejalan dengan hal itu, Greenhaus mendefinisikan bahwa, “*Self Efficacy is person’s belief concerning his or her ability to successfully perform a given task or behavior.*”²⁴

Berdasarkan kedua teori di atas dapat dinyatakan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan, kepercayaan, serta penilaian individu terhadap kemampuan dan kompetensinya untuk sukses dalam perilaku tertentu dan tugas-tugas yang diberikan kepadanya.

Setelah mengkaji beberapa teori dari para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan diri individu terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sehingga menghasilkan keberhasilan dalam mengatasi dan menyelesaikan berbagai macam situasi yang muncul dalam hidupnya serta mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

2.2. Dimensi *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi bagaimana seseorang dapat melakukan penyesuaian diri

²³ Abdul Mukhid. *Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan*. Journal Tadris. 2009. Vol. 4(1), 106-122.

²⁴ J. H. Greenhaus & Callanan. *Career Goal*. (United State of America: Sage Publications, Inc, 2006), h. 107.

dengan baik. Memiliki *self efficacy* yang tinggi akan membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dapat menghadapi tantangan yang mereka temui dan tidak merasa terancam maupun tertekan dengan hal itu. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung menghindari tugas yang sulit dan mudah khawatir serta stress.²⁵

Bandura (dalam Lunenburg) mengemukakan bahwa,

*“Self efficacy has three dimensions: magnitude, the level of task difficulty a person she can attain; strength, the conviction regarding magnitude as strong or weak; and generality, the degree to which the expectation is generalized across situations.”*²⁶

Mengacu kepada teori yang dikemukakan oleh Bandura bahwa *self efficacy* memiliki 3 dimensi yang luas meliputi:

1. *Magnitude* (Tingkatan)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas yang dirasakan oleh individu. Setiap tugas tentunya memiliki tingkat kesulitan atau kesukarannya sendiri. Jika hambatan untuk menghadapi tuntutan itu sedikit, maka aktivitas akan lebih mudah untuk dilakukan. Hal ini akan menyebabkan pemilihan perilaku individu berdasarkan tingkat kesulitan tugas tersebut, ketika individu dihadapkan dengan tugas yang sulit, individu akan mencoba tugas yang dirasa mampu dilakukannya dan menghindari tugas yang berada di luar batas kemampuannya.

²⁵ Robert Kreitner dan Angelo Kinicki. *Perilaku Organisasi diterjemahkan oleh Erly Suandy*. (Jakarta: Salemba Empat, 2005), h. 77.

²⁶ Fred C. Lunenburg. *Self Efficacy in the Workplace Implications for Motivation and Performance*. *International Journal of Management, Business, and Administration* vol. 14 no. 1, (Sam Houston State University, 2011), h. 1.

2. *Strength* (Kekuatan)

Dimensi ini menjelaskan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan tugas atau suatu masalah. Kekuatan individu tentang keyakinannya dapat disebut juga sebagai derajat kemantapan. Apabila individu memiliki derajat kemantapan terhadap keyakinan yang tinggi, hal tersebut akan berpengaruh terhadap ketahanan, keuletan, dan konsistensi individu dalam menyelesaikan tugas atau suatu permasalahannya. Selain itu, dimensi ini berhubungan negative dengan dimensi *magnitude*, karena semakin tinggi tingkat kesulitan suatu tugas maka akan semakin rendah kekuatan atau derajat kemantapan yang dimiliki individu.

3. *Generality* (Keadaan Umum)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya, apakah keyakinan itu terbatas hanya pada aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang beragam. Apabila individu dapat menerapkan keyakinan diri dalam beraneka ragam aktivitas dan situasi, maka individu tersebut dinilai memiliki *self efficacy* yang tinggi dan apabila individu hanya memiliki keyakinan pada aktivitas atau situasi tertentu saja, individu tersebut dinilai *memiliki self efficacy* yang rendah.

3. Dukungan Sosial (*Sosial Support*)

3.1. Definisi *Sosial Support*

Manusia merupakan makhluk yang dikodratkan untuk hidup berkelompok dan saling ketergantungan, oleh sebab itu manusia disebut dengan makhluk sosial. Manusia diistilahkan sebagai makhluk sosial (*Zoon Politicon*) pertama kali oleh Aristoteles yaitu seorang filsuf Yunani. Makhluk sosial diartikan sebagai makhluk yang selalu hidup bersama-sama, berkelompok, melakukan sosialisasi, dan bergaul dengan manusia lain. Terlepas dari itu, manusia kerap kali menemui berbagai permasalahan di dalam hidupnya. Masalah-masalah yang kerap kali dialami oleh individu akan lebih mudah dan terasa ringan apabila melewatinya bersama-sama dengan individu lain.

Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki banyak teman dan lebih intens dalam berinteraksi dengan dunia sosial memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk terserang penyakit. Hal tersebut disebabkan karena dengan kehadiran seorang teman yang mampu menemani dan meyakinkan keadaan saja dapat berpengaruh lebih cepat dalam mengembalikan detak jantung dan tingkat kortisol (hormon stress) individu ke tingkat yang normal.²⁷ Individu yang merasa bahwa kehadiran teman maupun keluarga dapat membantu meringankan bahkan menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya merupakan individu yang telah menerima dukungan sosial dari orang-orang terdekat mereka.

²⁷ Carol Wade dan Carol Tavris. *Psychology 9th Edition*. (Jakarta: Erlangga. 2008), h. 306.

Menurut Albreth dan Adelman (dalam Smett),

*“Sosial support is verbal and nonverbal communication between recipients and providers that reduce uncertainty about the situation, the self, the others, or the relationship, and functions to enhance a perception of personal control in one’s life experience.”*²⁸

Berdasarkan definisi di atas, dukungan sosial merupakan komunikasi verbal maupun nonverbal antar pemberi dan penerima pesan, komunikasi tersebut membantu individu untuk merasa lebih yakin terhadap suatu situasi yang sedang dihadapinya. Adanya komunikasi tersebut membantu individu mengurangi rasa ketidakpastian mengenai dirinya sendiri, orang lain, bahkan hubungan dirinya dengan orang lain, sehingga individu merasa bahwa seolah-olah mereka memiliki kendali dan mampu melewati situasi tersebut.

Cohen dan Syme dalam Appolo dan Cahyadi berpendapat bahwa, “Dukungan sosial (*sosial support*) adalah sumber-sumber yang disediakan orang lain terhadap individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan individu yang bersangkutan”²⁹

Kemudian King menyatakan bahwa,

*“Sosial support adalah informasi dan umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, serta dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiban yang timbal balik”*³⁰

²⁸ Smett. *Linking Health Communication With Sosial Support*. (Canada: Kendall Hunt Publishing.co, 2011), h. 182.

²⁹ Apollo & Cahyadi. *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Jurnal Widya Warta. 2012, h. 255-271.

³⁰ Laura A. King. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), h. 226.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk sumber daya yang diberikan oleh orang lain terhadap individu yang mana hal tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan dari individu, sehingga individu merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dan dihargai.

Senada dengan hal tersebut, Baron dan Byrne dalam Dwi Irawan mendefinisikan bahwa, “*Sosial support* merupakan pemberian rasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis dari keluarga atau teman kepada orang lain dalam menghadapi masalah.”³¹

Berdasarkan pendapat yang disampaikan oleh ahli di atas maka dapat dikatakan bahwa, dukungan sosial merupakan suatu bentuk pemberian rasa nyaman yang diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga dan teman. Rasa nyaman tersebut diberikan dalam bentuk fisik yaitu berupa pertolongan meliputi sandang, pangan, dan papan maupun bentuk psikologis yaitu berupa rasa aman yang dirasakan oleh individu.

Sedangkan Kaur berpendapat bahwa, “*Sosial support by actions such a giving advice, teaching, cooperating on tasks, and helping people to master emotional distress.*”³²

Lebih lanjut Brace dan Helen berpendapat bahwa, “*Sosial support refers to the perceived comfort, caring, esteem, or help a person received from others*”³³

³¹ Dwi Irawan. *Pengaruh Sosial Support terhadap Bentuk-bentuk Coping Istri Prajurit Batalyon Infanteri 511/d Pengaruh Duy Blitar yang Ditinggal Tugas ke Papua*. Skripsi. 2009. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

³² Rajpal Kaur. *Adolescent Psychology*. (New Delhi: Deep & Deep Publications. 2006), h. 87.

Berdasarkan pada kedua pendapat di atas dapat dikatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk hubungan personal antara individu dengan individu lain. Hubungan personal tersebut diberikan individu dalam bentuk persahabatan, keterkaitan, menutrisi seseorang dengan bantuan emosional seperti memberikan nasehat, mengajarkan, bekerjasama dalam menyelesaikan tugas, dan membantu individu dalam menguasai berbagai tekanan emosional.

Selain itu, Indi Djastuti mengemukakan bahwa,

“Dukungan sosial merupakan model dukungan yang dihasilkan dari interaksi antar pribadi yang melibatkan salah satu atau lebih aspek emosi, penilaian, informasi, dan instrumen sehingga dapat mereduksi beban yang diterima oleh individu”³⁴

Menambahkan lebih lanjut Sarafino mendefinisikan bahwa,

*“Sosial support refers to the perceived comfort, caring, esteem, or help a person receives from other people or groups. Support can come from many sources, the person’s spouse or lover, family, friends, physician, or community organizations. People with sosial support believe they are loved, valued, and part of sosial network”*³⁵

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial merupakan suatu proses interaksi dalam suatu hubungan. Interaksi tersebut merupakan bagian dari komunikasi yang dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah, membuat individu merasa menjadi lebih baik mengenai diri mereka, mengingatkan kembali mengenai keterkaitan

³³ Nicky Brace dan Helen Westcott, *Applying Psychology* (United Kingdom: The Open University, 2002), h. 32

³⁴ Indi Djastuti. *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial, Kejelasan Peran, dan Orientasi Belajar terhadap Kinerja Tenaga Penjualan*, Jurnal Bisnis Strategi. Vol. 14 No. 1. Juli 2005, h. 31-32

³⁵ Edward P. Sarafino. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. (United States of America: John Wiley & Sons, Inc. 2008), h. 88

atau rasa memiliki individu terhadap suatu kelompok serta meningkatkan kompetensi dari individu untuk melakukan tugas yang dibutuhkan, sehingga individu merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari masyarakat. Dukungan sosial tersebut didapatkan dari keluarga, teman, psikiater, atau komunitas sosial. Semua hal tersebut tergantung terhadap dukungan sosial yang diterima individu.

3.2. Tipe-tipe Sosial Support

Tidak sedikit individu merasa belum menerima dukungan dari lingkungan sekitar mereka padahal lingkungan sekitar tersebut menganggap bahwa mereka telah memberikan dukungan kepada individu. Hal tersebut disebabkan karena tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial sesuai dengan apa yang mereka butuhkan.

Sarafino dalam bukunya mengemukakan bahwa dukungan sosial terbagi menjadi 4 tipe yaitu, *emotional or esteem support, tangible or instrumental support, informational support, companionship support*³⁶. Senada dengan pendapat di atas, Kaur juga membagi dukungan sosial menjadi 4 tipe yaitu, *esteem support, informational support, sharing of material resources and help with practical problem, companionship*³⁷.

Berdasarkan pemaparan teori di atas, kedua ahli menjelaskan bahwa *emotional support* merupakan suatu bentuk dukungan sosial yang disampaikan dalam bentuk perhatian, kepedulian, dorongan, dan hal-hal positif lainnya yang membuat individu merasakan kenyamanan dan

³⁶ Sarafino, E. P. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (ed. 6). (Canada : John Milley and Sons Inc. 2008), h. 88.

³⁷ Rajpal Kaur. *Adolescent Psychology*. (New Delhi: Deep & Deep Publications. 2006), h. 88

kepastian mengenai situasi yang mereka hadapi, terdapat rasa memiliki, dan ketika individu sedang tertekan atau stress, individu tetap merasa bahwa mereka dicintai. *Instrumental support* merupakan dukungan secara langsung, misalnya ketika individu sedang membutuhkan uang maka orang-orang disekitar mereka meminjakan bahkan memberikan uang tersebut. *Informational support* merupakan dukungan yang mencakup pemberian saran, pendapat, petunjuk, dan respon-respon positif kepada individu yang sedang mengalami masalah. *Companionship support* merupakan dukungan persahabatan yang mana mengacu kepada ketersediaan orang lain seperti teman atau keluarga untuk meluangkan waktu bersama individu yang sedang bermasalah sehingga memberikan rasa persahabatan kepada individu tersebut.

Menurut Folkman dan Moskowitz dalam Richard M. Ryckman bahwa konsep dari dukungan sosial terbagi menjadi berbagai macam definisi,

1. *Emotional concern*
2. *Instrumental aid*
3. *Information*
4. *Appraisal*
5. *Sosializing*³⁸

Berbeda dengan Sarafino dan Kaur, pendapat dari Folkman dan Moskowitz menambahkan bahwa di dalam dukungan sosial terdapat *appraisal* atau penilaian yang mana orang lain memberikan *feedback* terhadap apa yang dilakukan oleh seseorang, dukungan semacam ini

³⁸ Richard M. Ryckman. *Theories of Personality. 10th Edition*. (USA: Thomson Wadsworth. 2002), h.

diberikan untuk membantu individu merasa bahwa terdapat orang lain yang memahami apa yang telah terjadi pada mereka. Selain itu, terdapat *sosializing* atau bersosialisasi meliputi obrolan sederhana dan memberikan reaksi terhadap cerita dari individu. Bersosialisasi cukup memberikan dampak positif, walaupun tidak secara langsung dapat membantu untuk menyelesaikan permasalahan dari individu.

Sedangkan menurut Malecki dan Demaray,

*“Social Support can be considered as a multidimensional construct, referring to multiple sources (e.g., family, friends, special person) and multiple types (e.g., emotional, instrumental, informational, appraisal)”*³⁹

Para ahli membagi dukungan sosial menjadi beberapa tipe disebabkan agar keluarga, teman, dan orang-orang terdekat lainnya dari individu dapat memberikan dukungan yang tepat dan sesuai dengan yang dibutuhkan oleh individu bersangkutan. Dukungan sosial tersebut terbagi menjadi beberapa bentuk yaitu *emotional support*, *instrumental support*, *informational support*, dan *companionship support*.

B. Hasil Penelitian Relevan

1. **Hee-Sook Sim dan Weon-Hee Moon. Relationships between Self Efficacy, Stress, Depression and Adjustment of College Students. Indian Journal of Science and Technology. Vol 8 (35), DOI: 10.17485/ijst/2015/v8i35/86802. December 2015.**

³⁹ M.K.Demaray & C.P.Malecki. *Critical Levels Of Perceived Sosial Support Associated With Students Adjustment. School Pshycology Quaterly*. (2002), h. 213.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *college student adjustment*. Korelasi antar variable dihitung menggunakan uji t independen, regresi linier berganda, dan koefisien koelasi Pearson melalui program SPSS/PASW 21.0. Data tersebut diperoleh dari 1.134 mahasiswa yang berada di sebuah kota di Korea Selatan, 562 mahasiswa diantaranya merupakan mahasiswa yang menduduki semester pertama di perguruan tinggi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self efficacy* merupakan variable yang paling berhubungan positif dan signifikan terhadap *adjustment* pada mahasiswa. Disebabkan oleh variable *self efficacy* memperoleh $r = 0,586$; $p = 0,000$; R squared yang diperoleh yaitu 36,2 dimana $F = 215,351$; $p = 0,000$. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin baik pula penyesuaian diri mahasiswa tersebut pada kehidupan di perguruan tingginya.⁴⁰

2. **Laura J. Friedlander, Graham J. reid, Naomi Shupak, Robert Cribbie. Sosial Support, Self Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First Year Undergraduates. Journal of College Student Development. Vol 48, No 3, May/June 2007.**

Penelitian ini meneliti 115 mahasiswa semester pertama yang terdiri dari 94 wanita dari usia 17 sampai dengan 21 tahun, penelitian ini dilakukan

⁴⁰ Hee-Sook Sim dan Weon-Hee Moon. *Relationships between Self Efficacy, Stress, Depression, and Adjustment of College Students*. Indian Journal of Science and Technology. Vol 8 (35). December 2015.

selama semester pertama dan kembali dilakukan 10 minggu kemudian yaitu ketika populasi menduduki semester kedua. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi bivariat dan analisis regresi menggunakan SPSS dengan tingkat signifikansi nominal 0,05. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berasal dari teman dan keluarga sangat berhubungan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa yaitu $r = 0,50$. Karena penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu ketika musim dingin dan musim gugur, peneliti menemukan bahwa meningkatnya dukungan sosial yang berasal dari teman berhubungan dengan meningkatnya penyesuaian diri sosial mahasiswa kecuali penyesuaian diri mahasiswa pada bidang akademik. Sebaliknya, dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari keluarga akan meningkatkan keseluruhan penyesuaian diri pada mahasiswa, akademik dan sosialnya.⁴¹

3. **Herny Misnita, Lahmuddin Lubis, Azhar Azis. Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa tahun pertama prodi D-III Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan. Analitika Jurnal Universitas Medan Area. ISSN: 2085-6601, EISSN: 2502-4590.**

Penelitian ini menjelaskan mengenai bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi. Berdasarkan analisis tersebut

⁴¹ Laura J. Friedlander dkk. *Sosial Support, Self-esteem, and Stress as Predictord of Adjustment to University Among First-year Undergraduates*. Journal of College Student Development. Volume 48, Number 3. May 2007.

ditemui bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara keyakinan diri terhadap penyesuaian diri yaitu $r = 0,441$ dan $p = 0,0000$; ditemui pula hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri yang memperoleh angka sebesar $r = 0,545$ dan $p = 0,000$; selain itu, keyakinan diri dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan positif dan signifikan terhadap penyesuaian diri yang memperoleh hasil $r = 0,597$ dan $p = 0,000$. Selain itu, keyakinan diri memberikan sumbangan terhadap penyesuaian diri sebesar 19,5%; dukungan sosial terhadap penyesuaian diri 29,7%; dan secara bersama-sama keyakinan diri dan dukungan sosial memberikan sumbangan kepada penyesuaian diri sebesar 35,6%.⁴²

4. **Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso dalam Judul Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri dalam Belajar pada Siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Larangan Kabupaten Pemekasan, Persona Jurnal Psikologi Indonesia. Mei 2014, Vol. 3, No. 02, hal 183-194.**

Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa dalam hal belajar. Subyek penelitian adalah 123 siswa kelas VII yang terdiri dari 62 siswa laki-laki dan 61 siswa perempuan diambil secara random di SMP Negeri 1 Larangan Kabupaten

⁴² Herny Misnita dkk, *Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. Analitika Jurnal Universitas Medan Area. ISSN: 2085-6601, EISSN: 2502-4590.

Pemekasan. Hasil analisis regresi didapatkan F regresi = 81,600 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan orangtua terhadap penyesuaian diri siswa. Data tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orangtua secara bersama-sama berhubungan dengan penyesuaian diri siswa dalam belajar, sebesar 57,6%. Hasil analisis regresi kedua ditemukan t regresi = 5,222 dan korelasi parsial = 0,430 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara efikasi diri terhadap penyesuaian diri siswa dalam belajar, sumbangan efektif dari korelasi kedua variable tersebut sebesar 24,22%. Selain itu, hasil analisis regresi ketiga ditemukan t regresi = 7,799 dan korelasi parsial = 0,580 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Data ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan antara dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa. Sumbangan efektif variable dukungan sosial orangtua terhadap penyesuaian diri sebesar 32,68%.⁴³

5. **T. Elfira Rahmayati dan Zulkarnain Lubis. Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri pada Siswa kelas VII di SMP Budi Agung Private School Medan. Analitika Jurnal Universitas Medan Area. Universitas Medan Area. ISSN: 2085-6601.**

⁴³ Moh. Hadi Mahmudi dan Suroso. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri dalam Belajar*. Persona Jurnal Psikologi Indonesia. Vol. 3, No. 02, hal 183-194. Mei 2014.

Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri siswa. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Swasta Budi Agung Medan yang berjumlah 209 siswa. Pemilihan sampel menggunakan metode *random sampling* dengan pemilihan sampel sebanyak 120 orang. Hasil analisis data regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial terhadap penyesuaian diri pada siswa, dimana $F = 94,717$; $r = 0,786$; dan presentase koefisien determinannya sebesar 61,8%. Dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa dan semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakannya maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa.⁴⁴

C. Kerangka Teoretis

Kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa merupakan hal yang penting untuk dipelajari lebih lanjut karena apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap dirinya sendiri dan lingkungan dimana ia berada, individu tersebut akan mengalami berbagai macam emosi negative seperti iri hati, dengki, selalu berprasangka, mudah marah, merasa tertekan, stress, bahkan tidak sedikit individu yang lari dari tanggung jawab dan membebankan tanggung jawab tersebut kepada orang lain.

Penyesuaian diri yang baik dapat tercapai apabila individu memiliki *self efficacy* yang tinggi. Sejalan dengan hal itu, Wijaya di dalam penelitiannya menyatakan bahwa, “Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self*

⁴⁴ T. Elfira Rahmayanti dan Sulkarnain Lubis. *Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri*. Jurnal Program Studi Magister PSikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area. ISSN: 2085-6601.

efficacy dengan penyesuaian diri. Dimana semakin tinggi *self efficacy* maka penyesuaian diri akan semakin baik. Sebaliknya semakin rendah *self efficacy* akademik maka penyesuaian diri akan semakin buruk”⁴⁵

Dengan kata lain, tingginya *self efficacy* yang dimiliki dalam diri individu akan berhubungan dengan sebaik apa individu tersebut dapat melakukan penyesuaian diri dan berpikir bahwa mereka dapat mengatasi hal-hal yang berjalan tidak sesuai dengan keinginan mereka.

Senada dengan pemaparan hasil penelitian di atas Maduxx berpendapat bahwa,

*“Self-efficacy theory also maintains that these efficacy beliefs play a crucial role in psychological adjustment, psychological problems, physical health, as well as professionally guided and self-guided behavioral change strategies.”*⁴⁶

Teori *self efficacy* tidak hanya berhubungan tentang bagaimana individu dapat melakukan penyesuaian secara psikologis, tetapi juga berperan penting dalam penanganan masalah psikologis lainnya seperti penanggulangan stress dan depresi, masalah kesehatan, serta strategi perubahan dalam berperilaku yang dibimbing oleh seorang profesional maupun oleh individu.

Ramos Sanchez Nichols menemukan dalam penelitiannya: *“Higher self-efficacy in the beginning of the first year predicted greater college adjustment at the end of the year.”*⁴⁷

⁴⁵ Wijaya, N. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Mutilan*. Ringkasan Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Undip. 2007, h. 12.

⁴⁶ James E. Maddux. *Self Efficacy: The Power of Believing You Can*. (New York: Oxford University Press, 2002), h. 2.

⁴⁷ Ramos-Sanchez, L., & Nichols, L. *Self-efficacy of first-generation and non-first generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment*. *Journal of College Counseling*, 2007; 10(1), 6-18.

Ramos Sanchez dan Nichols memprediksikan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* tinggi pada tahun pertama di universitas akan dapat melakukan penyesuaian diri yang lebih baik pada akhir tahun. Maksudnya jika individu memiliki *self efficacy* yang tinggi maka ia dapat melakukan penyesuaian diri yang baik dan akan lebih baik lagi ke depannya. Sebaliknya, jika dari awal tahun pertama individu memiliki *self efficacy* yang rendah hal tersebut akan berpengaruh pada kemampuannya dalam menyesuaikan diri dan akan semakin sulit pada semester-semester selanjutnya.

Tidak hanya *self efficacy* saja yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya kemampuan penyesuaian diri individu, tetapi dukungan sosial (*sosial support*) juga tidak kalah penting untuk diperhatikan. Dukungan sosial merupakan suatu bentuk interaksi individu dengan orang lain seperti keluarga, teman, dan orang terdekat lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah sehingga individu merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari masyarakat.

Astuti (dalam Sandha) mengungkapkan bahwa, “Masa penyesuaian diri individu membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekat”⁴⁸

Masa penyesuaian diri disini adalah ketika individu berada pada lingkungan dan situasi yang baru, misalnya remaja akhir yang telah memasuki masa dewasa awal dan ketika seorang siswa berubah statusnya

⁴⁸ Sandha P, Sri Hartati, Nailul Fauziah. *Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Volume 1 Nomor 1. 2012, h. 47-82.

menjadi mahasiswa, disitulah individu dituntut untuk kembali menyesuaikan diri dengan lingkungan dan dirinya sendiri agar tidak timbul konflik yang dapat merugikan kelak.

Menurut Budiyanto,

“Dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat berasal dari berbagai pihak, seperti orangtua, fakultas, senior, dan teman sebaya. Kemudian dengan diterimanya dukungan sosial dari berbagai pihak tersebut, maka proses penyesuaian diri di lingkungan kampus dapat lebih mudah dijalani.”⁴⁹

Selain itu Mahmudi berpendapat,

“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.”⁵⁰

Sejalan dengan hal tersebut Zaleski, Levey-Thors dan Schiaffino (dalam Shreas & Alexis) mengemukakan, “*Perceived sosial support from friends can ease adjustment issues faced by student in college or university.*”⁵¹

Individu tidak mungkin menerima dukungan sosial apabila ia tidak mampu bersosialisasi, tidak menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang lain mengetahui jika mereka membutuhkan pertolongan. Sedangkan individu yang terbuka dan mampu bersosialisasi dengan baik mempunyai peluang lebih besar untuk menerima lebih banyak dukungan sosial dan dapat membantunya dalam melakukan penyesuaian diri.

D. Perumusan Hipotesis

⁴⁹ E.A.Budiyanto. *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus pada Mahasiswa Psikologi Universitas Padjajaran*. Jurnal. 2015.

⁵⁰ Moh. Hadi Mahmudi. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar*. Persona Jurnal Psikologi Penelitian. 2014, vol 3. No 02, hal 183-194.

⁵¹ Shreas Suresh Narayanan & Alexius Cheang Weng Onn. *The Influence of Perceived Sosial Support and Self Efficacy on Resilience among First Year Malaysian Students*. Kajian Malaysia, Vol 34, No. 2, 2016. 1-23.

Berdasarkan kerangka teoretis di atas, maka peneliti merumuskan dan mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dengan *self adjustment*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi *self adjustment*.
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *sosial support* dengan *self adjustment*. Semakin baik *sosial support* maka semakin tinggi *self adjustment*.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *self efficacy* dan *sosial support* dengan *self adjustment*. Semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi *self adjustment*. Semakin baik sosial support maka semakin tinggi *self adjustment*.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah-masalah yang telah peneliti rumuskan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pengetahuan yang tepat (sahih, valid, dan benar) serta dapat dipercaya (dapat diandalkan atau *reliable*) mengenai:

1. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di UNJ
2. Hubungan antara *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di UNJ
3. Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* pada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran di UNJ

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada Universitas Negeri Jakarta yang beralamat di Jl. Rawamangun Muka, Pulogadung, Jakarta Timur. Universitas Negeri Jakarta dipilih menjadi tempat objek penelitian karena memiliki masalah yang sesuai dengan masalah yang akan diteliti oleh peneliti yaitu mengenai hubungan *self efficacy* dan *sosial support* terhadap *self adjustment*.

Waktu penelitian dilaksanakan oleh peneliti selama 3 bulan, terhitung pada bulan November sampai dengan Januari 2017. Waktu tersebut dipilih karena

merupakan waktu yang efektif bagi peneliti karena sudah tidak terlalu disibukkan dengan jadwal perkuliahan.

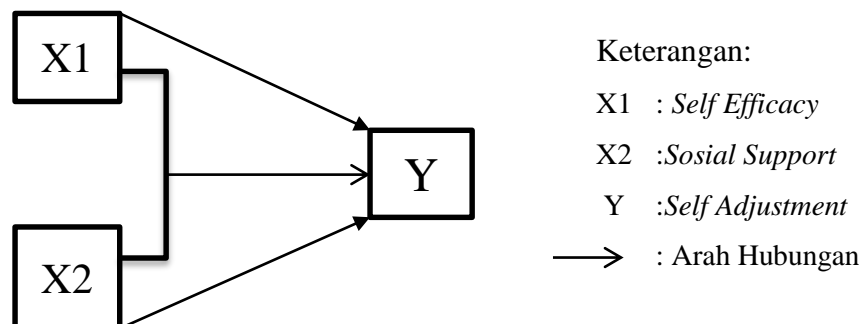
C. Metode Penelitian

1. Metode

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah metode survey yaitu peneliti mendapatkan data yang sebenarnya sesuai dengan fakta secara langsung dari sumber yang bersangkutan dengan pendekatan korelasional. Data yang digunakan oleh peneliti untuk ketiga variabel penelitian yang terdiri dari dua variabel bebas yaitu *Self Efficacy* (Variabel X1) dan *Sosial Support* (Variabel X2), serta variabel terikat *Self Adjustment* (Variabel Y) adalah data primer.

2. Konstelasi Hubungan Antar Variabel

Mengacu pada hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* (Variabel X1) dan *Sosial Support* (Variabel X2) terhadap *Self Adjustment* (Variabel Y), konstelasi pada hubungan antar ketiga variabel ini dapat digambarkan sebagai berikut:



D. Populasi dan Sampling

Arikunto memaparkan, “Populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian”⁵². Sejalan dengan hal itu, Sugiyono berpendapat bahwa, “Populasi merupakan generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”⁵³. Jadi, yang dimaksud dengan populasi adalah seluruh individu yang dijadikan subyek dalam penelitian yang ditentukan oleh peneliti sendiri.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta pada Fakultas Ekonomi berjumlah 490 orang. Sedangkan populasi terjangkau dalam penelitian ini diambil dari mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta pada Fakultas Ekonomi, Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran.

Berdasarkan populasi terjangkau di atas, maka sampel yang diambil oleh peneliti adalah mahasiswa baru di Universitas Negeri Jakarta pada Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas A dan kelas B yang masing-masing kelas terdiri dari 44 orang sehingga total populasi terjangkau terdiri dari 88 orang. Dari populasi terjangkau tersebut peneliti menentukan sample dengan mengacu kepada table penentu jumlah sample dari *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan 5%, maka jumlah sampel yang diambil yaitu sebanyak 72 orang.

Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah metode acak proporsional (*proportional random sampling*) dimana peneliti menentukan anggota sampel dengan mengambil perwakilan dari tiap-tiap kelompok yang ada

⁵² Arikunto Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.173

⁵³ Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 117

dalam populasi terjangkau dan jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subyek yang ada dalam masing-masing kelompok tersebut. Perhitungan lebih jelas dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel III.1
Perhitungan Pengambilan Sampel

No	Kelas	Jumlah Mahasiswa	Perhitungan Sampel	Jumlah Sampel
1.	Pend. Administrasi Perkantoran A	44	$\frac{44}{88} \times 72$	36
2.	Pend. Administrasi Perkantoran B	44	$\frac{44}{88} \times 72$	36
Jumlah		88		72

Sumber: Data Diolah Peneliti

Berdasarkan table di atas, maka peneliti akan mengambil sampel secara acak sebanyak 36 mahasiswa pada kelas Pendidikan Administrasi Perkantoran A dan 36 orang pada kelas Pendidikan Administrasi Perkantoran B.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu *self efficacy* (variael X1), *sosial support* (variabel X2), dan *self adjustment* (variabel Y). Ketiga variabel yang akan diteliti merupakan data primer yaitu data yang didapat dari sumber pertama, misalnya individu yang melakukan wawancara maupun hasil pengisian kuesioner. Teknik pengambilan data untuk ketiga variabel dilakukan dengan cara memberikan kuesioner kepada mahasiswa baru program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas A dan kelas B masing-masing kelas diambil 36

mahasiswa dengan cara acak (*random*). Kuesioner atau angket berisi pertanyaan atau pernyataan tertulis yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab.

Penelitian ini meneliti tiga variabel yaitu *self efficacy* (variabel X1), *sosial support* (variabel X2), dan *self adjustment* (variabel Y). Adapun instrumen penelitian untuk mengukur ketiga variabel tersebut akan dijelaskan sebagai berikut:

1. *Self Adjustment* (Penyesuaian Diri)

a. Definisi Konseptual

Self adjustment merupakan suatu keselarasan, harmoni, atau keseimbangan yang dirasakan individu dalam menghadapi segala tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri serta dari lingkungannya sehingga individu tersebut terhindari dari ketegangan, konflik, rasa frustrasi, maupun emosi-emosi negative yang tidak dibutuhkan, seperti perasaan iri hati, dengki, prasangka, kemarahan, depresi, dan rasa permusuhan sehingga individu dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

b. Definisi Operasional

Self adjustment merupakan penyesuaian diri individu terhadap tuntutan yang berasal dirinya sendiri dan lingkungannya. Variabel ini merupakan data primer yang diukur menggunakan kuesioner dengan model skala likert. Alat ukur yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah *The College Adjustment Test* yang

dikemukakan oleh Pennebaker⁵⁴. Skala tersebut memiliki reliabilitas dengan cronbach alpha sebesar 0,79 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas tinggi.⁵⁵ Instrumen ini telah digunakan oleh Dorit Alt dalam jurnalnya yang berjudul *Adjustment to College, Media Engagement, and Fear of Missing Out*⁵⁶ dan Julius Martin dalam jurnal yang berjudul *Correlation of College Adjustment and Parenting Style Among Freshmen Student in Del La Salle Lipa*.⁵⁷

2. *Self Efficacy* (Efikasi Diri)

a. Definisi Konseptual

Self efficacy adalah keyakinan diri individu terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimilikinya sehingga menghasilkan keberhasilan serta mampu mencapai tujuan yang diharapkan.

b. Definisi Operasional

Self efficacy merupakan data primer yang diukur menggunakan *General Self Efficacy Scale* yang dikemukakan oleh Schwarzer⁵⁸, Jerusalem, dan Born dengan model skala likert. Skala tersebut memiliki reliabilitas dengan cronbach alpha sebesar 0,79 sampai dengan 0,88 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas sangat

⁵⁴ <http://www.midss.org/content/college-adjustment-test-cat> diakses pada 4 Januari 2018

⁵⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/> diakses pada 4 Januari 2018

⁵⁶ Dorit Alt. *Adjustment to College, Media Engagement, and Fear of Missing Out*. European Educational Research Association, 2015.

⁵⁷ Julius Martin. *Correlation of College Adjustment and Parenting Style Among Freshmen Student in Del La Salle Lipa*. Graduate School Research Journal. 2014.

⁵⁸ u-berlin.de/~health/indonesie.htm diakses pada 4 Januari 2018

tinggi.⁵⁹ Instrumen ini telah digunakan oleh Ozlem Cankurtaran dan Melike Tunc dalam jurnalnya yang berjudul *The Effect of Group Work On the Self Efficacy of Sosial Work Students*⁶⁰ dan Stephen P. Becker dan Robert K. Gable dalam jurnal yang berjudul *The Relationship of Self Efficacy and GPA, Attendance, and College Atudent Retention*.⁶¹

3. *Sosial Support* (Dukungan Sosial)

a. Definisi Konseptual

Dukungan sosial merupakan suatu proses interaksi dalam suatu hubungan yang diperoleh dari keluarga, teman, dan seseorang yang spesial . Interaksi dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi suatu masalah, membuat individu merasa menjadi lebih baik mengenai diri mereka, mengingatkan kembali mengenai keterkaitan atau rasa memiliki individu terhadap suatu kelompok serta meningkatkan kompetensi dari individu untuk melakukan tugas yang dibutuhkan, sehingga individu merasa bahwa dirinya diperhatikan, dicintai, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari masyarakat.

⁵⁹ Ibid.

⁶⁰ Ozlem Cankurtaran dan Melike Tunc. *The Effect of Group Work On the Self Efficacy of Sosial Work Students*. Procedia Sosial and Behavioral Sciences. 2014.

⁶¹ Stephen P. Becker dan Robert K. Gable. *The Relationship of Self Efficacy and GPA, Attendance, and College Atudent Retention*. University of Connecticut Annual Conference. 2009.

b. Definisi Operasional

Dukungan sosial merupakan data primer yang diukur melalui indikator-indikator yaitu dukungan yang berasal dari keluarga, teman, dan seseorang yang spesial. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Gregory Zimet.⁶² Skala tersebut memiliki reliabilitas dengan cronbach alpha sebesar 0,81 sampai dengan 0,98 untuk non-klinikal sampel dan 0,92 sampai dengan 0,94 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas sangat tinggi.⁶³ Instrumen ini telah digunakan oleh Betty Ruth dan Hanson Manuabuachi dalam jurnalnya yang berjudul *Emotional, Sosial, Cognitive Intelligence and Sosial Support Network Among Youth*⁶⁴ dan Idoko Joseph dalam jurnal yang berjudul *Perceived Sosial Support, Perceived Stress as Correlates of Stress Symptomatology Among University Student*.⁶⁵

F. Teknik Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah teknik *multiple regression* atau regresi berganda bertujuan untuk menguji hubungan antar variabel yaitu *self efficacy* (variabel X1) dan *sosial support* (variabel X2) terhadap *self adjustment* (variabel Y). Regresi linier berganda digunakan untuk memodelkan

⁶² SMG_change_projectMSPSS.pdf diakses pada 4 Januari 2018

⁶³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3219878/> diakses 4 Januari 2018

⁶⁴ Betty Ruth dan Hanson Manuabuachi. *Emotional, Sosial, Cognitive Intelligence and Sosial Support Network Among Youth*. British Journal of Physical Research. 2015.

⁶⁵ Idoko Joseph. *Perceived Sosial Support, Perceived Stress as Correlates of Stress Symptomatology Among University Student*. Covenant International Journal of Psychology. 2015.

hubungan antara variabel dependen dan variabel independen dengan jumlah variabel independen lebih dari satu. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program *Software Stastical Product and Sercive Solution* (SPSS). Adapun langkah-langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Pada uji normalitas bertujuan untuk melihat normal atau tidaknya pendistribusian data. Untuk mendeteksi apakah model yang peneliti gunakan memiliki distribusi yang normal atau tidak yaitu dengan analisis grafik dan uji statistic *Kolmogorov-Smirnov* yaitu:

Kriteria untuk pengambilan keputusan dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* yaitu:

- a) Jika signifikansi $> 0,05$ maka data terdistribusi normal
- b) Jika signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal

Sedangkan kriteria pengambilan keputusan dengan analisis grafik (normal probability) adalah sebagai berikut:

- a) Jika data menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah diagonal, maka model regresi telah memenuhi asumsi normalitas.
- b) Jika data menyebar jauh dari garis diagonal, maka model regresi tidak memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Linearitas

Pada uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan bentuk linear atau tidak. Strategi untuk memverifikasi hubungan linear tersebut dapat dilakukan dengan Anova.

Kriteria pengambilan keputusan dengan uji linearitas dengan Anova adalah sebagai berikut:

1. Jika signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$ maka mempunyai hubungan yang linear
2. Jika signifikansi pada *Linearity* $> 0,05$ maka mempunyai hubungan yang tidak linear

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Menurut Priyatno, multikolinearitas adalah keadaan dimana terjadi hubungan linear yang sempurna atau mendekati sempurna antar variabel independen dalam model regresi.⁶⁶ Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel bebas X_1 dan X_2 dalam model regresi. Model regresi yang baik mensyaratkan bahwa tidak adanya masalah multikolinearitas.

Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi dapat diketahui dari nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Faktor*). Apabila nilai *tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10

⁶⁶ Dwi Priyantno. *Cara Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Penelitian*. (Yogya. Gava Media. 2010), h. 81

maka tidak terdapat masalah multikolinearitas artinya tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel bebas X_1 dan X_2 .

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas, yaitu adanya ketidaksamaan varian dari residual untuk semua pengamatan pada model regresi. Model regresi yang baik adalah tidak terjadinya heteroskedastisitas.

Hal tersebut dilihat dari ada tidaknya pola tertentu dalam *scatterplot* antara variabel dependen dengan residual. Dasar analisis grafik ini adalah dengan tidak adanya pola tertentu seperti titik-titik yang membentuk pola tertentu yang teratur maka mengidentifikasi terjadinya heteroskedastisitas. Jika tidak terdapat pola yang jelas, serta titik-titik menyebar di atas dan dibawah angka nol pada sumbu Y maka mengidentifikasikan tidak terjadinya heteroskedastisitas.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Korelasi Ganda (R)

Uji koefisien korelasi ganda ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua atau lebih variabel bebas (X_1 dan X_2) terhadap variabel terikat (Y) secara serentak. Nilai R berkisar antara 0 sampai dengan 1. Jika nilai R semakin mendekati 1 berarti hubungan yang terjadi semakin kuat, tetapi jika nilai R semakin mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah.

b. Uji Koefisien Regresi secara Bersama-sama (Uji-F)

Uji F atau uji koefisien regresi secara serentak, yaitu untuk mengetahui pengaruh variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak.

Langkah-langkah untuk melakukan uji F adalah sebagai berikut:

1. Merumuskan hipotesis

Hipotesis:

H_0 : Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dan *sosial support* dengan *self adjustment*

H_a : Ada hubungan antara *self efficacy* dan *sosial support* dengan *self adjustment*

2. Menentukan tingkat signifikansi (tingkat signifikansi menggunakan 0,05%, $\alpha = 5\%$)

3. Menentukan F_{hitung}

4. Menentukan F_{tabel} , F_{tabel} dapat dilihat pada tabel statistic

5. Membuat kesimpulan dengan kriteria pengujian:

a. Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, jadi H_0 diterima

b. Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$, jadi H_0 ditolak

c. Uji Koefisien Korelasi secara Parsial (Uji-t)

Uji-t bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X_1 dan X_2) berpengaruh secara signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Y).

Rumus t_{hitung} pada analisa regresi adalah:

Langkah-langkah Uji t menurut Priyatno adalah:

1. Merumuskan hipotesis

Hipotesis 1:

H_{01} : Tidak ada hubungan antara *self efficacy* dengan *self adjustment*

H_{a1} : Ada hubungan antara *self efficacy* dengan *self adjustment*

Hipotesis 2:

H_{02} : Tidak ada hubungan antara *sosial support* dengan *self adjustment*

H_{a2} : Ada hubungan antara *sosial support* dengan *self adjustment*

2. Menentukan tingkat signifikansi (tingkat signifikansi menggunakan 0,05%, $\alpha = 5\%$)
3. Menentukan t_{hitung}
4. Menentukan t_{tabel} dapat dilihat pada tabel statistik pada tingkat signifikansi 0,05
5. Membuat kesimpulan dengan kriteria pengujian:
 - a) Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, jadi H_0 diterima
 - b) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, jadi H_0 ditolak

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Analisis R^2 atau koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui sumbangan efektif variabel bebas (X_1 dan X_2) secara bersama-sama terhadap variabel terikat (Y).

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan hasil dari penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai hasil pengolahan data yang diperoleh dari tiga variabel. Variabel penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas terdiri dari *self efficacy* dan *sosial support*, sedangkan variabel terikat yaitu *self adjustment*. Berdasarkan pada jumlah variabel dan merujuk pada masalah penelitian, maka deskripsi data dapat dikelompokkan menjadi tiga bagian sesuai dengan jumlah variabel yang diteliti. Hasil dari perhitungan deskriptif masing-masing variabel secara lengkap diuraikan sebagai berikut:

1. *Self Adjustment* (Variabel Y)

Self Adjustment merupakan variabel yang termasuk ke dalam data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh melalui sumber utama dapat berupa wawancara maupun pengukuran kuesioner. Alat ukur yang peneliti gunakan untuk meneliti *Self Adjustment* adalah kuesioner yang telah terstandarisasi yaitu, *The College Adjustment Test* dikembangkan oleh Pennebaker. Skala pengukuran ini telah memiliki reliabilitas yang tinggi yaitu *Cronbach Alpha* sebesar 0,79 terdiri dari 19 butir pernyataan diisi dengan model skala likert dan diisi oleh 72 mahasiswa baru yang berasal dari Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas A dan B.

Berdasarkan data yang terkumpul, peneliti memperoleh jumlah skor keseluruhan sebesar 3454, total skor rata-rata sebesar 47,97 dengan nilai terendah sebesar 31 dan tertinggi sebesar 60, varians (S^2) sebesar 37,041 dan nilai standar deviasi (S) sebesar 6,086. Untuk lebih jelas informasi mengenai deskripsi data variabel *Self Adjustment* dapat dilihat pada tabel IV.1 dibawah ini:

Tabel IV.1
Distribusi Data Variabel *Self Adjustment*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Adjustment</i>	72	31	60	47,97	37,041	6,086

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

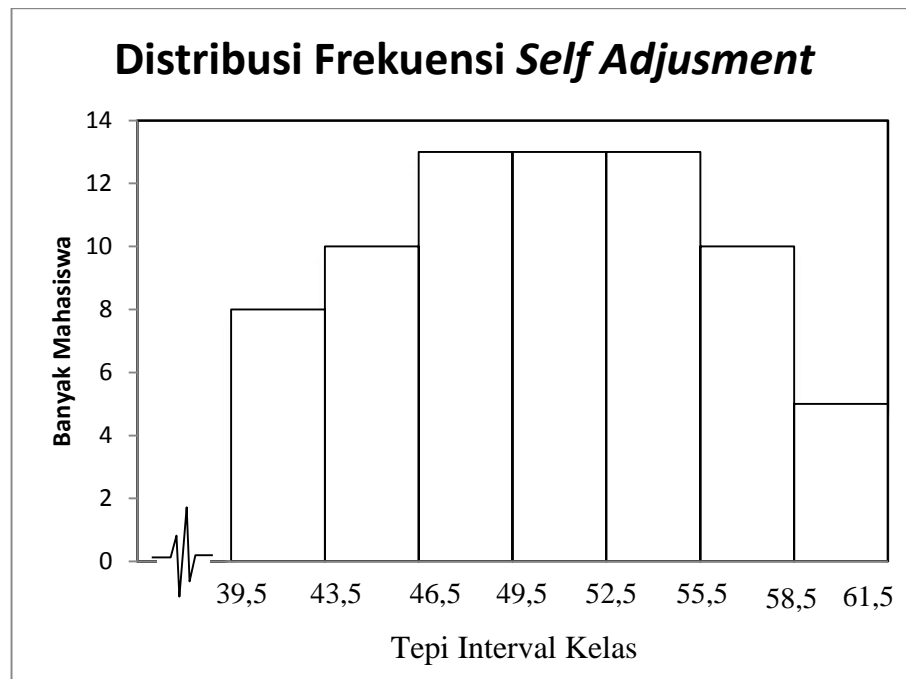
Dari data di atas, peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk variabel *Self Adjustment* dengan menghitung rentang, banyak kelas interval dan panjang kelas interval. Berdasarkan perhitungan tersebut di dapat bahwa rentang sebesar 29, interval sebesar 4, dan panjang kelas sebesar 7.

Tabel IV.2
Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Y
(*Self Adjustment*)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
40 - 43	39.5	43.5	8	11.1%
44 - 46	43.5	46.5	10	13.9%
47 - 49	46.5	49.5	13	18.1%
50 - 52	49.5	52.5	13	18.1%
53 - 55	52.5	55.5	13	18.1%
56 - 58	55.5	58.5	10	13.9%
59 - 61	58.5	61.5	5	6.9%
Jumlah			72	100%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Gambar IV. 1
Grafik Histogram *Self Adjustment*



Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel *Self Adjustment* yaitu sebesar 13 mahasiswa yang terletak pada interval kelas ke 3, 4, dan 5 yaitu berada di antara kelas interval 46,5 – 49,5; 49,5 – 52,5; 52,5 - 55,5; dengan memiliki frekuensi relatif masing-masing sebesar 18,1%. Sedangkan, frekuensi kelas terendah yaitu 5 mahasiswa yang terletak pada interval ke 7 (tujuh) yaitu berada di antara 58,5 – 61,5 dengan frekuensi relatif sebesar 6,9%.

2. *Self Efficacy* (Variabel X1)

Self Efficacy merupakan variabel yang termasuk ke dalam data primer.

Data primer merupakan data yang diperoleh melalui sumber utama dapat

berupa wawancara maupun pengukuran kuesioner. Alat ukur yang peneliti gunakan untuk meneliti *Self Efficacy* adalah kuesioner yang telah terstandarisasi yaitu, *General Self Efficacy Scale* dikemukakan oleh Schwarzer, Jerusalem, dan Bom dengan model skala likert. Skala pengukuran ini telah memiliki reliabilitas dengan Cronbach Alpha sebesar 0.79 sampai dengan 0,88 yang dapat diategorikan memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi. Skala pengukuran ini terdiri dari 10 butir pernyataan dan diisi oleh 72 mahasiswa baru yang berasal dari Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas A dan B.

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diperoleh jumlah skor keseluruhan sebesar 2725, skor rata-rata sebesar 37,85 dengan nilai terendah sebesar 26 dan tertinggi sebesar 50, varians (S^2) sebesar 36,441 dan nilai standar deviasi (S) sebesar 6,037. Untuk lebih jelas informasi mengenai deskripsi daata variabel *Self Efficacy* dapat dilihat pada tabel IV.3 dibawah ini.

Tabel IV.3
Distribusi Data Variabel *Self Efficacy*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	72	26	50	37,85	36,441	6,037

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada tabel distribusi data di atas, peneliti membuat tabel distribusi untuk variabel *Self Efficacy* dengan menghitung rentang, banyak

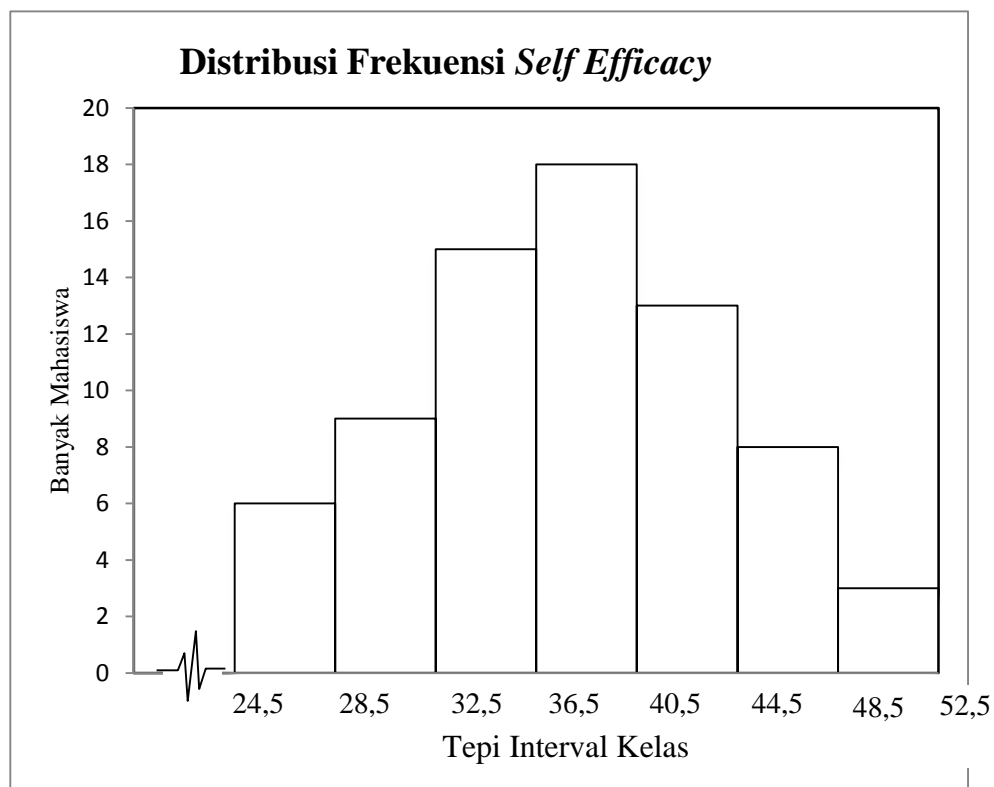
kelas interval dan panjang kelas interval. Berdasarkan perhitungan tersebut di dapat bahwa rentang sebesar 24, interval sebesar 7, dan panjang kelas sebesar 4.

Tabel IV.4
Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X1
(Self Efficacy)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
25 - 28	24.5	28.5	6	8.3%
29 - 32	28.5	32.5	9	12.5%
33 - 36	32.5	36.5	15	20.8%
37 - 40	36.5	40.5	18	25.0%
41 - 44	40.5	44.5	13	18.1%
45 - 48	44.5	48.5	8	11.1%
49 - 52	48.5	52.5	3	4.2%
Jumlah			72	100%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Gambar IV. 2
Grafik Histogram Self Efficacy



Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel *Self Efficacy* yaitu sebesar 18 mahasiswa yang terletak pada interval kelas ke 4 (empat) yaitu berada di antara 36,5 – 40,5 dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Sedangkan, frekuensi kelas terendah yaitu 3 mahasiswa yang terletak pada interval ke 7 (tujuh) yaitu berada di antara 48,5 – 52,5 dengan frekuensi relatif sebesar 4,2%.

3. *Sosial Support* (Variabel X2)

Sosial Support merupakan variabel yang termasuk ke dalam data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh melalui sumber utama dapat berupa wawancara maupun pengukuran kuesioner. Alat ukur yang peneliti gunakan untuk meneliti *Sosial Support* adalah kuesioner yang telah terstandarisasi yaitu, *Multidimensional Scale of Perceived Sosial Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Gregory Zimet dengan model skala likert. Skala pengukuran ini telah memiliki reliabilitas dengan *Cronbach Alpha* sebesar 0,81 sampai dengan 0,98 untuk non-klinikal sampel dan 0,92 sampai dengan 0,94 yang dapat dikategorikan memiliki reliabilitas sangat tinggi. Skala pengukuran ini terdiri dari 12 butir pernyataan dan diisi oleh 72 mahasiswa baru yang berasal dari Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran kelas A dan B.

Berdasarkan pada data yang telah terkumpul, diperoleh jumlah skor keseluruhan sebesar 3254, skor rata-rata sebesar 45,18 dengan nilai terendah

sebesar 31 dan tertinggi sebesar 60, varians (S^2) sebesar 47,89 dan nilai standar deviasi (S) sebesar 6,92.

Untuk lebih jelas informasi mengenai deskripsi data variabel *Sosial Support* dapat dilihat pada tabel IV.5 dibawah ini:

Tabel IV.5
Distribusi Data Variabel *Sosial Support*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	72	31	60	45,18	47,89	6,92

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

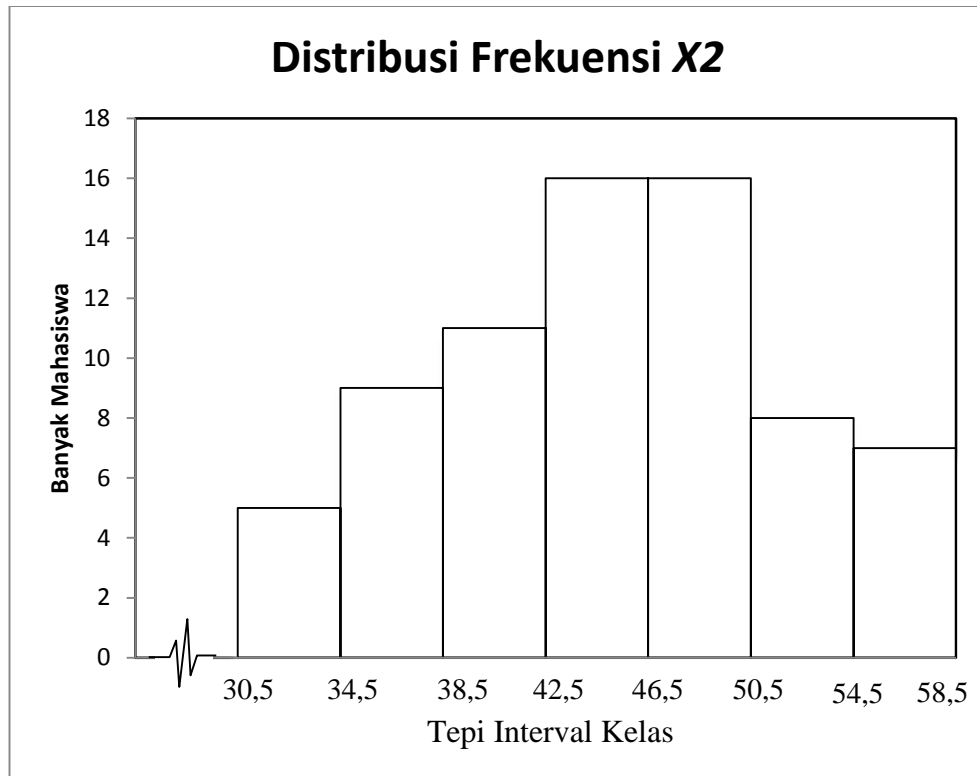
Berdasarkan pada tabel distribusi data di atas, peneliti membuat tabel distribusi frekuensi untuk variabel *Sosial Support* dengan menghitung rentang, banyak kelas interval dan panjang kelas interval. Berdasarkan perhitungan tersebut didapat bahwa rentang sebesar 29, interval sebesar 7, dan panjang kelas sebesar 4.

Tabel IV.6
Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X2
(*Sosial Support*)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
31 - 34	30.5	34.5	5	6.9%
35 - 38	34.5	38.5	9	12.5%
39 - 42	38.5	42.5	11	15.3%
43 - 46	42.5	46.5	16	22.2%
47 - 50	46.5	50.5	16	22.2%
51 - 54	50.5	54.5	8	11.1%
55 - 58	54.5	58.5	7	9.7%
Jumlah			72	100%

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Gambar IV. 3
Grafik Histogram *Social Support*



Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi dan grafik histogram di atas, dapat dilihat bahwa frekuensi kelas tertinggi variabel *Sosial Support* berada pada interval 42,5 – 46,5 dan 46,5 – 50,5 dengan jumlah responden masing-masing berjumlah 16 mahasiswa dan masing-masing memiliki frekuensi relatif sebesar 22,2%. Sedangkan frekuensi kelas terendah berada pada kelas interval 30,5 – 34,5 dengan jumlah responden 5 mahasiswa dan memiliki frekuensi relatif 6,9%.

B. Pengujian Hipotesis

1. Persamaan Regresi Ganda

Persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi berganda yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel X1 dan X2 dengan Y. Berikut ini adalah persamaan regresi berganda antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* dengan *Self Adjustment* yang diperoleh melalui program SPSS v.22.

Tabel IV.7
Koefisien Regresi Linear Berganda X1 dan X2 dengan Y

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.522	4.529		3.648	.001
	x1	.195	.094	.191	2.073	.042
	x2	.534	.082	.598	6.502	.000

a. Dependent Variable: y

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Nilai koefisien dapat dilihat pada tabel IV.6 di atas, sehingga dapat diperoleh persamaan regresi berganda yaitu:

$$\hat{Y} = a + bX_1 + bX_2$$

$$\hat{Y} = 16,522 + 0,195 X_1 + 0,534X_2$$

Pada tabel koefisien di atas, nilai konstanta (a) sebesar 16,522 artinya jika variabel *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) bernilai 0, maka *Self Adjustment* (Y) bernilai positif yaitu sebesar 16,522. Nilai koefisien

regresi variabel *Self Efficacy* (X1) sebesar 0,195 artinya jika *Self Efficacy* mengalami peningkatan 1, maka *Self Adjustment* akan mengalami peningkatan sebesar 0,195. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan yang positif antara *Self Efficacy* dengan *Self Adjustment*. Nilai koefisien regresi variabel *Sosial Support* (X2) sebesar 0,534, artinya jika *Sosial Support* mengalami peningkatan 1, maka *Self Adjustment* akan mengalami peningkatan sebesar 0,534. Koefisien bernilai positif artinya terjadi hubungan yang positif antara *Sosial Support* dengan *Self Adjustment*.

2. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas Galat Taksiran

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Dalam menguji hal tersebut, peneliti menggunakan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Data akan dinyatakan berdistribusi normal apabila signifikansi melebihi 0,05 atau 5%. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dapat dilihat pada tabel IV.8. berikut:

Tabel IV.8
Perhitungan Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		y	x1	x2
N		72	72	72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48.01	37.85	45.18
	Std. Deviation	6.172	6.037	6.921
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.066	.075
	Positive	.048	.045	.062
	Negative	-.084	-.066	-.075
Test Statistic		.084	.066	.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

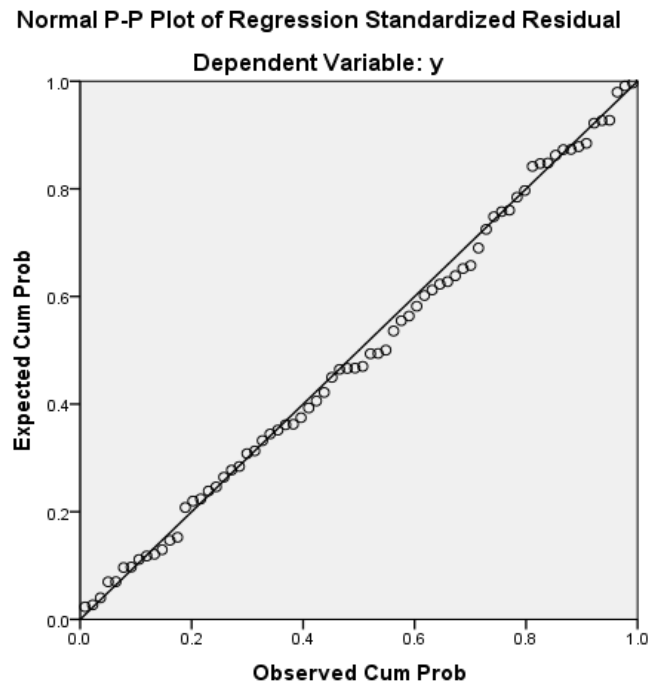
c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan uji normalitas data yang dilakukan dengan menggunakan program SPSS v.22 untuk uji *Kolmogorov Smirnov*, ketiga variabel yaitu *Self Efficacy* (X1), *Sosial Support* (X2), dan *Self Adjustment* (Y) memiliki nilai signifikansi 0,200 yang dapat diartikan bahwa data tersebut berdistribusi normal, karena nilai signifikansi ketiga variabel lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05.

Gambar IV.4
Normal Probability Plot



Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada gambar IV.4 menghasilkan bahwa data menyebar dan mengikuti garis diagonal sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut normal dan model regresi memenuhi asumsi normalitas.

b. Uji Linearitas Regresi

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ketiga variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Kriteria pengujian adalah jika $F_{hitung} (F_h) < F_{tabel} (F_t)$ maka H_0 diterima dan jika $(F_h) > (F_t)$ maka H_0 ditolak. Untuk mengetahui hal

tersebut, dapat dilakukan uji linearitas dengan *compare means* menggunakan SPSS.

Tabel IV.9
Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y* x1	Between Groups	(Combined)	1254.036	24	52.252	1.693	.061
		Linearity	297.372	1	297.372	9.633	.003
		Deviation from Linearity	956.664	23	41.594	1.347	.190
Within Groups			1450.950	47	30.871		
Total			2704.986	71			

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan tabel IV.9 di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji linearitas yang dilakukan pada X1 dengan Y memiliki nilai signifikansi sebesar 0,003, karena *Linearity* (0,003) < 0,05 maka variabel memiliki hubungan yang linear. Hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *Self Efficacy* (X1) dinyatakan memiliki hubungan yang linear dengan variabel *Self adjustment* (Y) .

Tabel IV.10
Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y* x2	Between Groups	(Combined)	2177.308	26	83.743	7.142	.000
		Linearity	1119.108	1	1119.108	95.437	.000
		Deviation from Linearity	1058.200	25	42.328	3.610	.000
Within Groups			527.679	45	11.726		
Total			2704.986	71			

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan tabel IV.10 di atas, dapat dilihat bahwa hasil uji linearitas yang dilakukan pada X1 dengan Y memiliki nilai signifikansi 0,000, karena *Linearity* (0,000) < 0,05, maka variabel memiliki hubungan yang linear . Hal tersebut dapat diartikan bahwa variabel *Sosial Support* (X2) dinyatakan memiliki hubungan yang linear dengan variabel *Self adjustment* (Y) .

3. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel. Model regresi yang baik mensyaratkan bahwa tidak adanya masalah multikolinearitas, yaitu tidak ada hubungan antara variabel X1 dan X2. Untuk mendeteksi ada atau tidaknya multikolinearitas dalam model regresi dapat diketahui dari nilai *tolerance* dan VIF (*Variance Inflation Faktor*). Apabila nilai *tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF kurang dari 10 maka tidak terdapat masalah multikolinearitas artinya tidak terdapat hubungan yang linear antar variabel bebas X1 dan X2.

Tabel IV.11
Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.522	4.529		3.648	.001		
	x1	.195	.094	.191	2.073	.042	.945	1.059
	x2	.534	.082	.598	6.502	.000	.945	1.059

a. Dependent Variable: y

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

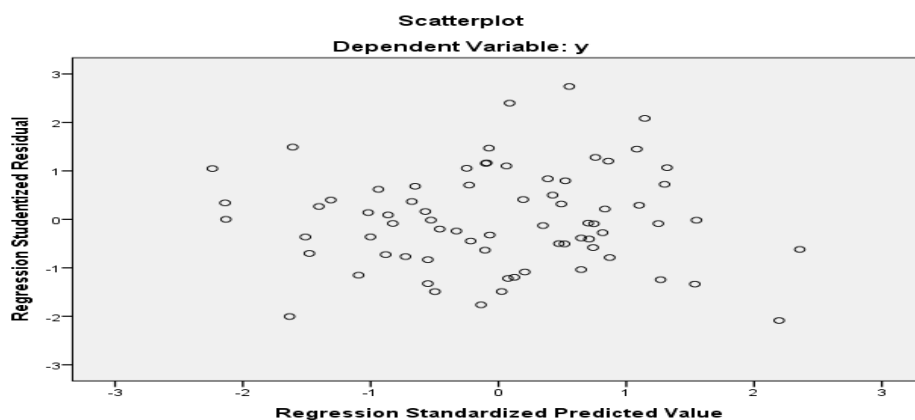
Berdasarkan tabel IV.11, nilai tolerance dari X1 dan X2 adalah 0,945 berarti lebih dari 0,1. Sedangkan, Nilai VIF dari X1 dan X2 adalah 1.059 yang berarti kurang dari 10. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini tidak terdapat masalah multikolinearitas, artinya tidak terdapat hubungan yang linear antara variabel *Self Efficacy* (X1) dan variabel *Sosial Support* (X2).

b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan asumsi klasik heteroskedastisitas, yaitu ketidaksamaan varian dari residual. Model regresi yang baik adalah tidak terjadinya heteroskedastisitas. Heteroskedastisitas dapat di deteksi dengan melihat pola pada titik-titik *scatterplots* regresi. Jika titik-titik tersebut tersebar dengan pola yang tidak jelas di atas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, maka masalah heteroskedastisitas tidak terjadi.

Gambar IV.3

Uji Heterokedastisitas



Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan Gambar IV.3 *scatterplots* uji heterokedastisitas di atas, dapat disimpulkan bahwa titik-titik menyebar dengan pola tidak jelas, yaitu di atas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi ini tidak mengalami masalah heterokedastisitas atau disebut homoskedastisitas.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Koefisien Korelasi Ganda (R)

Uji koefisien korelasi ganda ini digunakan untuk mengetahui hubungan antar dua atau lebih variabel bebas (X1 dan X2) terhadap variabel terikat (Y) secara serentak. Nilai R berkisar antara 0 sampai dengan 1. Jika nilai R semakin mendekati 1 berarti hubungan yang terjadi semakin kuat, tetapi jika nilai R semakin mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah.

Tabel IV. 12
Uji Koefisien Korelasi Ganda (R)

Model Summary ^b										
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.669 ^a	.448	.432	4.651	.448	28.011	2	69	.000	1.876

a. Predictors: (Constant), x2, x1

b. Dependent Variable: y

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada tabel IV.12 uji R di atas, dapat dilihat bahwa besar R = 0,669. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel antara *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) dengan *Self Adjustment* (Y)

memiliki hubungan yang kuat dapat dilihat pada tabel IV.13 dibawah ini.⁶⁷

Tabel IV.13
Interpretasi Tingkat Korelasi

Koefisien	Tingkat Korelasi
0.00 – 0.199	Sangat rendah
0.20 -0.399	Rendah
0.40 – 0.599	Sdang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 – 1.000	Sangat Kuat

Sumber: Priyatno, Dwi (2010, 78)

b. Uji Koefisien Regresi secara Bersama-sama (Uji-F)

Uji F atau uji koefisien regresi secara serentak, yaitu untuk mengetahui hubungan variabel independen secara serentak terhadap variabel dependen, apakah pengaruhnya signifikan atau tidak. Pada penelitian ini F tabel sebesar 3,13. F tabel berasal dari tabel statistik dengan nilai signifikansi 0,05 dimana $df_1 = (\text{jumlah variabel} - 1)$ atau $3-1 = 2$. Sedangkan $df_2 = (n-k-1) = 72 - 2 - 1 = 69$, di dapat hasil dari df_1 adalah 2 dan df_2 adalah 69 sehingga mendapatkan F tabel sebesar 3,13.

⁶⁷ Dwi Priyatno. *Cara Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Penelitian*. (Yogya:Gava Media. 2010), h. 78.

Tabel IV. 14**Uji F****ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1212.103	2	606.052	28.011	.000 ^b
	Residual	1492.883	69	21.636		
	Total	2704.986	71			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan pada Tabel IV.14 Uji F memiliki F hitung (28.011) > F tabel (3,13). Maka, dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak, H_a diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) dengan *Self Adjustment* (Y).

c. Uji Koefisien Korelasi secara Parsial (Uji-t)

Uji-t bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas (X1 dan X2) berhubungan secara signifikan atau tidak terhadap variabel terikat (Y).

Tabel IV. 15**Uji t****Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.522	4.529		3.648	.001		
	x1	.195	.094	.191	2.073	.042	.945	1.059
	x2	.534	.082	.598	6.502	.000	.945	1.059

a. Dependent Variable: y

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

1. Hipotesis 1

Berdasarkan pada Tabel IV.15, dapat disimpulkan bahwa t hitung X_1 (2,073) $>$ t tabel (1,993). Maka, hipotesis H_{01} ditolak. Maka, terdapat hubungan antara *Self Efficacy* (X_1) dan *Self Adjustment* (Y).

2. Hipotesis 2

Berdasarkan pada Tabel IV.15, dapat disimpulkan bahwa t hitung X_2 (6,502) $>$ t tabel (1,993). Maka, hipotesis H_{02} ditolak. Maka, hubungan antara *Sosial Support* (X_2) dan *Self Adjustment* (Y).

d. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui persentase sumbangan pengaruh variabel bebas (X_1 dan X_2) secara bersama-sama terhadap variabel terikat (Y).

Tabel IV. 16

Uji R^2

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.669 ^a	.448	.432	4.651	.448	28.011	2	69	.000	1.876

a. Predictors: (Constant), x2, x1

b. Dependent Variable: y

Sumber: Data diolah oleh Peneliti

Berdasarkan tabel IV.16, dapat dilihat bahwa korelasi antar variabel *Self Efficacy* (X1) dengan *Sosial Support* (X2) secara bersama-sama dengan variabel *Self Adjustment* (Y) atau *Adjusted R Square* sebesar 0,432, dengan begitu diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 43,2%. Hal tersebut berarti variabel bebas X1 dan X2 menyumbang sebesar 43,2% kepada Y.

C. Pembahasan

Berdasarkan pada hasil penelitian pada mahasiswa baru Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran yang telah dijabarkan oleh peneliti di atas, rata-rata variabel *Self Adjustment* (Y) adalah 47,97, rata-rata pada variabel *Self Efficacy* (X1) adalah 37,85 dan rata-rata *Sosial Support* (X1) adalah 45,18. Hasil perhitungan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov menghasilkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 yaitu dengan masing-masing variabel memiliki signifikansi sebesar 0.200, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil yang diperoleh dari persamaan regresi linear berganda adalah menyatakan bahwa setiap kenaikan 1 variabel *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) akan menaikkan variabel *Self Adjustment* (Y). Sejalan dengan itu, apabila variabel *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) mengalami penurunan, maka variabel *Self Adjustment* (Y) juga akan mengalami penurunan. Sehingga hubungan dalam penelitian ini merupakan hubungan yang positif.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah peneliti lakukan, variabel *Self Efficacy* (X1) dan variabel *Self Adjustment* (Y) memiliki hubungan positif dan signifikan, yakni t hitung pada variabel *Self Efficacy* (X1) sebesar 2,073 dan nilai t tabel

dengan signifikansi 0,05 untuk 72 orang sampel adalah 1,993. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, t hitung (2,073) $>$ t tabel (1,993), maka hipotesis H_{01} ditolak, maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Self Efficacy* (X1) dengan *Self Adjustment* (Y).

Sejalan dengan hal itu, variabel *Sosial Support* (X2) dan variabel *Self Adjustment* (Y) memiliki hubungan positif dan signifikan, yakni t hitung pada *Sosial Support* (X2) sebesar 6,502 dan nilai t tabel dengan signifikansi 0,05 untuk 72 orang sampel adalah 1,993. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, t hitung (6,502) $>$ t tabel (1,993), maka hipotesis H_{02} ditolak, maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Sosial Support* (X2) dengan *Self Adjustment* (Y).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *Self Efficacy* (X1) dan *Sosial Support* (X2) dengan *Self Adjustment* (Y). Hasil tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi ganda (R) yaitu sebesar 0,669. Hal itu disebabkan karena apabila R semakin mendekati angka 1 maka hubungan akan semakin kuat, sebaliknya apabila R lebih mendekati angka 0 maka hubungan antar variabel akan semakin lemah.

Self Adjustment merupakan tingkat penyesuaian diri individu terhadap dirinya sendiri dan juga kepada lingkungan tempat dimana individu berada, sehingga individu tersebut merasa nyaman terhadap dirinya dan mampu mengikuti norma-norma serta ingin diajak berpartisipasi oleh lingkungannya. Penyebab tinggi atau rendahnya *Self Adjustment* pada mahasiswa baru jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta adalah karena faktor yang berasal dari

dirinya sendiri yaitu *Self Efficacy* dan berasal dari luar diri individu yaitu *Sosial Support*.

Bentuk hubungan antara variabel *Self Adjustment* dengan *Self Efficacy* dan *Sosial Support* pada mahasiswa baru jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta memiliki persamaan regresi berganda, $\hat{Y} = 16,522 + 0,195 X_1 + 0,534X_2$. Dari persamaan tersebut berarti *Self Adjustment* akan naik, apabila individu memiliki *Self Efficacy* yang tinggi serta mendapatkan *Sosial Support* yang tinggi pula.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data penelitian tentang Hubungan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* terhadap *Self Adjustment* pada Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* dengan *Self Adjustment*, dilihat dari t hitung (2,073) > t tabel (1,993).
2. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Sosial Support* dengan *Self Adjustment*, dilihat dari t hitung (6,502) > t tabel (1,993).
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *Self Efficacy* dan *Sosial Support* bersama-sama dengan *Self Adjustment* dilihat dari F hitung (28.011) > F tabel (3,16).

B. Implikasi

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, implikasi yang didapatkan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa baru merasa tidak setuju bahwa mereka dapat menemukan alat dan cara dalam melakukan hal-hal yang mereka inginkan walaupun seseorang menentang mereka. Hal tersebut disebabkan karena mahasiswa baru tidak yakin dengan kemampuan atau keterampilan yang mereka miliki, sehingga mereka tidak melanjutkan hal yang mereka inginkan dan

cenderung mendengarkan orang-orang yang menentang keinginan mereka.

2. Mahasiswa baru merasa tidak yakin bahwa mereka dapat mengandalkan teman-teman mereka apabila sedang dalam masalah. Hal tersebut disebabkan karena kebanyakan dari mahasiswa baru merasa bahwa teman-teman seringkali memberikan dukungan yang tidak tepat.
3. Mahasiswa baru merasa bahwa mereka seringkali rindu akan orangtua maupun keluarga apabila tinggal berjauhan dengan mereka, hal tersebut seringkali mengakibatkan hambatan pada rutinitas individu.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang dikemukakan di atas, saran-saran yang diberikan peneliti adalah:

1. Individu hendaknya selalu memiliki *self efficacy* yang positif. *Self efficacy* yang positif adalah ketika individu mampu berpikiran positif, menerima keadaan dengan lapang dada, serta mampu memotivasi diri sendiri sehingga dapat melalui berbagai masalah yang sedang individu hadapi.
2. Teman, keluarga, atau orang-orang spesial lainnya yang berhubungan dengan individu yang sedang bermasalah, hendaknya memberikan *Sosial Support* yang sesuai dengan kebutuhan individu tersebut, sehingga kebutuhan *Sosial Support* individu dapat terpenuhi.
3. Individu yang tinggal jauh dengan orang tua hendaknya dapat belajar untuk hidup mandiri dan menyibukan diri dengan hal yang bermanfaat, sehingga individu tidak selalu merasa rindu dengan rumah (*homesick*).

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. 2010. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alt, Doris. 2015. *Adjustment to College, Media Engagement, and Fear of Missing Out*. European Educational Research Association
- Appolo., dan Cahyadi. 2012. *Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri*. Jurnal Widya Warta.
- Apriani, Pussu. 2011. *Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*.
- Arnett, Jeffrey Jensen. 2006. G. *Stanley Hall's Adolescence: Brilliant and Nonsense*. American Psychological Association. Vol. 9, No. 3; 186-197.
- Baron, R. A., dan D. Byrne. 2004. *Psikologi Sosial diterjemahkan oleh Ratna Djuwita*. Jakarta: Erlangga.
- Becker, Stephen P., dan Robert K. Gable. 2009. *The Relationship of Self Efficacy and GPA, Attendance, and College Student Retention*. University of Connecticut Annual Conference.
- Brace, Nicky., dan Helen Westcott. 2002. *Applying Psychology*. United Kingdom: The Open University.
- Budiyanto, E.A. 2015. *Jurnal. Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Di Lingkungan Kampus pada Mahasiswa Psikologi Universitas Padjajaran*.
- Cankurataran, Ozlem., dan Melike Tunc. 2014. *The Effect of Group Work On the Self Efficacy of Sosial Work Students*. Procedia Sosial and Behavioral Sciences.
- Christiyanti, Dika. 2010. *Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya*. Jurnal Insan Media Psikologi. Vol 12, No 3; 153-159.
- Dariyo, Agoes. 2011 *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama*. Jakarta: PT. REFika Aditama.
- Demaray, M. K., dan C. P. Malecki. 2002. *Critical Levels Of Perceived Sosial Support Associated With Students Adjustment. School Pshycology Quaterly*.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

- Djastuti, Indi. 2005. *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial, Kejelasan Peran, dan Orientasi Belajar terhadap Kinerja Tenaga Penjualan*. Jurnal Bisnis Strategi. Vol. 14 No. 1, 31-32.
- Fatimah, Enung. 2007. *Psikologi Perkembangan Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Feist, J., G. J. Feist., dan Tomi-Ann Roberts. 2009. *Theories of Personality 8th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Fitri R. Ghozally. *Memahami Perkembangan Psikologi Remaja*. (Jakarta: Prestasi Pustakarya. 2007
- Freidlander, Laura J. 2007. *Sosial Support, Self-esteem, and Stress as Predictord of Adjustment to University Among First-year Undergraduates*. Journal of College Student Development.
- Ghufron, M. Nur., dan Rini Risnawita S. *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Greenhaus, J. H., dan Callanan. 2006. *Career Goal*. (United State of America: Sage Publications, Inc.
- I.M. Opara., dan B.U Onyekuru, *Psychosocial Predictors Of Secondary School Students Adjustment To School*. European Scientific Journal, 9. 2013. (17): 303-311.
- Irawan, Dwi. 2009. . *Pengaruh Sosial Support terhadap Bentuk-bentuk Coping Istri Prajurit Batalyon Infanteri 511/d Pengaruh Duy Blitar yang Ditinggal Tugas ke Papua*. Skripsi. Malang: Fakultas Pskilogi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
- Joseph, Idoko. 2015. *Perceived Sosial Support, Perceived Stress as Correlates of Stress Symptomatology Among University Student*.Covenant International Journal of Psychology.
- Kartono, Kartini. 2002. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kaur, Rajpal. 2006. *Adolescent Psychology*. New Delhi: Deep & Deep Publications
- King, Laura. 2012. *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kreitner, Robert., dan Angelo Kinicki. 2005 *Perilaku Organisasi diterjemahkan oleh Erly Suandy*. Jakarta: Salemba Empat.
- Lunenburg, Fred C. 2011. *Self Efficacy in the Workplace Implications for Motivation and Performance*. International Journal of Management, Bussiness, and Administration vol. 14 no. 1, Sam Houston State University.

- Maduxx, James E. 2002. *Self Efficacy: The Power of Believing You Can*. New York: Oxford University Press
- Mahmudi, Moh Hadi., dan Suroso. *Efikasi Diri, Dukungan Sosial, dan Penyesuaian Diri dalam Belajar*. Persona Jurnal Psikologi Indonesia.
- Martin, Julius. 2014. *Correlation of College Adjustment and Parenting Style Among Freshmen Student in Del La Salle Lipa*. Graduate School Research Journal
- Misnita, Herny. *Hubungan Keyakinan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa*. Analitika Jurnal Universitas Medan Area.
- Mukhid, Abdul. 2009. *Self-Efficacy: Perspektif Teori Kognitif Sosial dan Implikasinya terhadap Pendidikan*. Journal Tadris. Vol. 4(1), 106-122.
- Narayanan, Shreas Suresh & Alexius Cheang Weng Onn. 2016. *The Influence of Perceived Sosial Support and Self Efficacy on Resilience among First Year Malaysian Students*. Kajian Malaysia.
- Paramanik, Saha J., dan Modal B. C. *Adjustment of Secondary School Students with Respect to Gender and Residence*. American Journal Of Educational Reesearch, 2 (12): 1138-1143
- Priyanto, Dwi. 2010. *Cara Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Penelitian*. Yogya:Gava Media.
- Rahmayanti, T Elfira., dan Sulkarnain Lubis. *Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri*. Jurnal Program Studi Magister PSikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area.
- Robbins, Stephen P. 2012. *Perilaku Organisasi*. Jakarta: PT. Indeks Gramedia.
- Ruth Betty., dan Hanson Manuabuachi. 2015. *Emotional, Sosial, Cognitive Intelligence and Sosial Support Network Among Youth*. British Journal of Physical Research.
- Ryckman, M. Richard. 2002. *Theories of Personality. 10th Edition*. USA: Thomson Wadsworth.
- Sanchez, Ramos., dan Nichols L. 2007. *Self-efficacy of first-generation and non-first generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment*. Journal of College Counseling,
- Sandha, Sri Hartati, Nailul Fauziah. 2012. *Hubungan antara Self Esteem dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Tahun Pertama SMA Krista Mitra Semarang*. Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro.
- Santrock, J. W. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Sarafino, P Edward. 2008. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Schunk, D. H., dan P. R. Pintrich & J. L. Meece. 2008. *Motivaion in Education : Theory, Research, and Application*. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Sim, Hee Sook., dan Weon Hee Moon. 2015. *Relationships between Self Efficacy, Stress, Depression, and Adjustment of College Students*. Indian Journal of Science and Technology.
- Smett. 2011. *Linking Health Communication With Sosial Support*. Canada: Kendall Hunt Publishing.co.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,
- Suharsimi, Arikunto. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Wade, Carol., dan Carol Tavris. 2008. *Psychology 9th Edition*. Jakarta: Erlangga.
- Wijaya. 2007. *Hubungan antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Mutilan*. Ringkasan Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Undip.
- Zainun. 2002. *Psikologi Anak*. Jakarta: Gramedia.
- <http://www.midss.org/content/college-adjustment-test-cat> diakses pada 4 Januari 2018
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3578200/> diakses pada 4 Januari 2018
- u-berlin.de/~health/indonese.htm diakses pada 4 Januari 2018
- SMG_change_projectMSPSS.pdf diakses pada 4 Januari 2018
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3219878/> diakses 4 Januari 2018

Lampiran 1

Surat Keterangan Penelitian



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon/Faximile : Rektor : (021) 4893854, PRI : 4895130, PR II : 4893918, PR III : 4892926, PR IV : 4893982
BUK : 4750930, BAKHUM : 4759081, BK : 4752180
Bagian UHT : Telepon, 4893726, Bagian Keuangan : 4892414, Bagian Kepegawaian : 4890536, Bagian Humas : 4898486
Laman : www.unj.ac.id

Nomor : 0270/UN39.12/KM/2018
Lamp. : -
Hal : **Permohonan Izin Mengadakan Penelitian
untuk Penulisan Skripsi**

18 Januari 2018

Yth. Wakil Dekan 1 Bidang Akademik
Universitas Negeri Jakarta

Kami mohon kesediaan Saudara untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : **Ajeng Bungah Reskina**
Nomor Registrasi : 8105141502
Program Studi : Pendidikan Ekonomi
Fakultas : Ekonomi Universitas Negeri Jakarta
No. Telp/HP : 082255661346

Dengan ini kami mohon diberikan ijin mahasiswa tersebut, untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan skripsi dengan judul :

"Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Social Support* Dengan *Self Adjustment* Pada Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Administrasi Perkantoran di Universitas Negeri Jakarta"

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami sampaikan terima kasih.

Kepala Biro Akademik, Kemahasiswaan,
dan Hubungan Masyarakat

Woro Sasmoyo, SH
NIP. 19630403 198510 2 001

Tembusan :
1. Dekan Fakultas Ekonomi
2. Koordinator Prodi Pendidikan Ekonomi

Lampiran 2

Kuesioner Variabel Y

THE COLLEGE ADJUSTMENT TEST BY PENNEBAKER, J.W. 2013.

1. Missed your friends from high school _____
2. Missed your home _____
3. Missed your parents and other family members _____
4. Worried about how you will perform academically at college _____
5. Worried about love or intimate relationships with others _____
6. Worried about the way you look _____
7. Worried about the impression you make on others _____
8. Worried about being in college in general _____
9. Liked your classes _____
10. Liked your roommate(s) _____
11. Liked being away from your parents _____
12. Liked your sosial life _____
13. Liked college in general _____
14. Felt angry _____
15. Felt lonely _____
16. Felt anxious or nervous _____
17. Felt depressed _____
18. Felt optimistic about your future at college _____
19. Felt good about yourself _____

Lampiran 3

Kuesioner Terjemahan Variabel Y

No. Responden

INSTRUMEN UJI COBA *SELF ADJUSTMENT* (Y)

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah baik – baik pernyataan pada angket ini.
2. Mohon diisi sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Hasil dari penelitian ini tidak berpengaruh terhadap penilaian kinerja dan pengembangan karir anda.
4. Kerahasiaan sangat dijamin oleh peneliti.
5. Berilah tanda *checklist* (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap benar.
6. Untuk setiap pernyataan hanya diberikan satu jawaban yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu – ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas Responden

Nama :

Bagian :

Peneliti,

Ajeng Bungah Reskina

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Merasa rindu akan teman-teman dari sekolah menengah atas					
2.	Merasa rindu akan rumah					
3	Merasa rindu akan orang tua dan anggota keluarga lainnya					
4	Merasa khawatir tentang bagaimana prestasi akademik kamu di perguruan tinggi					
5	Merasa khawatir tentang hubungan cinta atau intim dengan orang lain					
6	Merasa khawatir tentang penampilan kamu					
7	Merasa khawatir tentang kesan orang lain akan diri anda					
8	Merasa khawatir tentang berada di perguruan tinggi secara umum					
9	Menyukai kelas-kelas kamu					
10	Menyukai teman-teman sekamarmu					
11	Menyukai berjauhan dengan orang tuamu					
12*	Menyukai kehidupan sosialmu					
13	Menyukai perguruan tinggi secara umum					
14	Merasa marah					
15	Merasa kesepian					
16	Merasa cemas atau gugup					
17	Merasa depresi					
18	Merasa optimis tentang masa depanmu di perguruan tinggi					
19	Merasa nyaman dengan diri sendiri					

Lampiran 4

Kuesioner Variabel X1

GENERAL SELF-EFFICACY SCALE BY RALF SCHWARZER. 2014.

1. I can always manage to solve difficult problems if I try hard enough.
2. If someone opposes me, I can find the means and ways to get what I want.
3. It is easy for me to stick to my aims and accomplish my goals.
4. I am confident that I could deal efficiently with unexpected events.
5. Thanks to my resourcefulness, I know how to handle unforeseen situations.
6. I can solve most problems if I invest the necessary effort.
7. I can remain calm when facing difficulties because I can rely on my coping abilities.
8. When I am confronted with a problem, I can usually find several solutions.
9. If I am in trouble, I can usually think of a solution.
10. I can usually handle whatever comes my way.

Lampiran 5

Kuesioner Terjemahan Variabel X1

No. Responden

INSTRUMEN UJI COBA *SELF EFFICACY* (X1)

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah baik – baik pernyataan pada angket ini.
2. Mohon diisi sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Hasil dari penelitian ini tidak berpengaruh terhadap penilaian kinerja dan pengembangan karir anda.
4. Kerahasiaan sangat dijamin oleh peneliti.
5. Berilah tanda *cheklist* (✓) pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap benar.
6. Untuk setiap pernyataan hanya diberikan satu jawaban yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu – ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas Responden

Nama :

Bagian :

Peneliti,

Ajeng Bungah Reskina

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	Saya selalu dapat memecahkan permasalahan yang sulit apabila saya mencoba untuk berusaha cukup keras					
2.	Apabila seseorang menentang saya, saya dapat menemukan alat dan cara untuk mendapatkan apa yang saya inginkan					
3	Sangat mudah untuk saya untuk tetap mengikuti tujuan dan mencapai tujuan-tujuan saya					
4	Saya merasa percaya diri bahwa saya dapat menangani kejadian-kejadian yang tidak diharapkan secara efisien					
5	Karena akal saya, saya paham bagaimana menangani situasi-situasi yang tak terduga					
6	Saya dapat memecahkan kebanyakan masalah apabila saya menanamkan usaha yang diperlukan					
7	Saya dapat tetap merasa tenang ketika mengalami kesulitan karena saya dapat mengandalkan kemampuan saya dalam menangani sesuatu					
8	Ketika saya dihadapkan dengan masalah, saya biasanya dapat menemukan beberapa pemecahan masalahnya					
9	Apabila saya sedang dalam masalah, saya biasanya dapat memikirkan sebuah pemecahan masalah					
10	Saya biasanya dapat menangani apa saja yang datang menghadang					

Lampiran 6

Kuesioner Variabel X2

MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOSIAL SUPPORT BY ZIMET, DAHLEM, ZIMET, AND FARLEY. 2014

1. There is a special person who is around when I am in need.
2. There is a special person with whom I can share my joys and sorrows.
3. My family really tries to help me.
4. I get the emotional help and support I need from my family.
5. I have a special person who is a real source of comfort to me.
6. My friends really try to help me.
7. I can count on my friends when things go wrong
8. I can talk about my problems with my family.
9. I have friends with whom I can share my joys and sorrows.
10. There is a special person in my life who cares about my feelings.
11. My family is willing to help me make decisions.
12. I can talk about my problems with my friends.

Lampiran 7

Kuesioner Terjemahan Variabel X2

No. Responden

INSTRUMEN FINAL *SOSIAL SUPPORT (X2)*

Petunjuk pengisian:

1. Bacalah baik – baik pernyataan pada angket ini.
2. Mohon diisi sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Hasil dari penelitian ini tidak berpengaruh terhadap penilaian kinerja dan pengembangan karir anda.
4. Kerahasiaan sangat dijamin oleh peneliti.
5. Berilah tanda *cheklist* (√) pada salah satu alternatif jawaban yang dianggap benar.
6. Untuk setiap pernyataan hanya diberikan satu jawaban yaitu:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

R : Ragu – ragu

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Identitas Responden

Nama :

Bagian :

Peneliti,

Ajeng Bungah Reskina

No.	Pernyataan	SS	S	R	TS	STS
1.	\Ada seseorang yang istimewa yang berada di sekitar saya ketika saya membutuhkannya					
2.	Ada seseorang yang istimewa dengan siapa saya dapat berbagi kesenangan dan kesedihan saya					
3	Keluarga saya benar-benar mencoba menolong saya					
4	Saya mendapatkan bantuan dan dukungan emosional yang saya butuhkan dari keluarga saya					
5	Saya memiliki seseorang yang istimewa yang menjadi sumber kenyamanan bagi saya					
6	Teman-teman saya benar-benar mencoba membantu saya					
7	Saya dapat mengandalkan teman-teman saya ketika segala sesuatu tidak berjalan dengan baik					
8	Saya dapat berbicara tentang permasalahan saya dengan keluarga saya					
9	Saya memiliki teman-teman dengan siapa saya dapat berbagi kesenangan dan kesedihan saya					
10	Ada seseorang yang istimewa dalam hidup saya yang peduli tentang perasaan saya					
11	Keluarga saya bersedia untuk membantu saya membuat keputusan					
12	Saya dapat berbicara tentang permasalahan saya dengan teman-teman saya					

Lampiran 8

Skor Kuesioner Variabel Y

Uji Coba Instrumen Variabel Y																				
Self Adjustment																				
No. Resp.	Butir Pernyataan																			Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	47
2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	2	46
3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	5	2	3	3	3	47
4	2	1	1	1	3	2	1	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	5	5	55
5	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	1	2	2	5	2	2	2	2	2	48
6	1	1	3	2	3	3	1	4	4	3	1	4	3	2	5	3	4	4	4	55
7	2	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	4	5	2	2	2	4	2	2	52
8	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	4	44
9	1	2	2	2	3	1	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	54
10	1	2	2	2	3	2	2	4	4	4	1	4	4	3	3	2	2	5	4	54
11	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	4	46
12	1	1	1	2	3	4	2	2	5	5	2	4	3	3	4	4	4	5	5	60
13	1	1	3	1	2	2	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	58
14	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	2	4	4	4	4	37
15	4	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	4	41
16	1	1	1	1	3	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	4	43
17	4	4	3	1	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	4	4	51
18	2	3	1	1	2	2	1	1	3	5	1	3	3	3	4	3	5	5	4	52
19	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	39
20	1	2	2	2	3	2	2	2	5	3	3	4	4	2	5	4	3	4	3	56
21	1	2	1	1	2	3	2	2	4	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	50
22	1	1	1	2	3	4	3	4	4	4	1	4	4	3	3	3	2	3	4	54
23	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	43
24	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	46
25	2	2	2	2	3	2	2	4	2	5	2	5	2	2	4	2	2	2	5	52
26	4	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	4	5	4	3	3	3	3	4	51
27	2	2	2	2	3	2	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	2	2	2	45
28	1	1	2	2	3	2	2	3	2	3	3	5	2	2	2	2	2	2	2	43
29	2	1	2	2	2	2	1	1	2	4	2	3	2	3	2	2	4	2	2	41
30	1	1	2	3	2	3	2	4	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
31	2	1	1	1	3	4	4	4	3	5	1	3	3	3	3	4	3	3	3	54
32	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	42
33	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	47
34	2	1	2	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	4	4	56
35	1	1	2	1	1	2	1	4	2	2	2	3	4	2	2	2	4	2	3	41
36	2	2	1	1	3	3	2	2	2	4	1	4	4	4	3	3	4	5	4	54
37	1	1	1	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	55
38	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	4	4	3	3	48
39	1	2	2	1	3	1	1	1	4	4	2	4	4	3	2	2	4	5	4	50
40	1	1	1	1	1	1	4	5	4	4	1	4	5	4	4	5	4	5	5	60
41	2	2	2	1	4	4	2	4	2	2	4	3	2	2	1	5	1	1	1	45
42	2	2	2	2	3	3	1	3	4	4	3	4	4	4	1	2	1	2	3	50
43	2	2	2	1	2	1	2	3	3	4	1	4	4	3	4	2	3	4	4	51
44	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	1	2	2	4	1	2	2	3	4	44
45	1	5	2	1	4	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	47
46	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	4	2	3	2	2	2	5	4	42
47	1	2	2	1	2	1	2	3	3	3	1	4	5	3	3	3	4	3	4	50
48	1	2	1	1	2	2	2	4	4	3	1	4	5	2	3	2	4	3	3	49
49	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	5	57
50	2	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	5	3	3	5	50
51	1	1	1	1	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	2	41
52	2	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	2	4	2	3	36
53	1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	37
54	1	1	1	1	4	1	2	2	1	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	50
55	2	1	2	2	1	3	1	1	3	2	4	1	2	3	3	4	3	3	3	44
56	2	2	1	2	2	1	1	4	4	1	1	4	2	4	3	4	3	4	4	46
57	4	4	1	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	4	2	5	51
58	4	1	1	2	1	2	2	3	3	4	3	1	3	1	4	3	2	1	3	44
59	1	1	1	1	3	2	2	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	54
60	1	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	1	1	3	2	46
61	2	1	1	1	3	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	3	5	2	2	45
62	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	4	3	3	5	5	42
63	1	1	1	1	2	3	2	2	5	5	3	2	1	1	2	2	3	2	2	41
64	1	1	1	1	3	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
65	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	3	4	31
66	1	1	1	2	1	3	2	2	4	4	2	4	4	4	4	3	4	5	3	54
67	1	2	1	2	4	3	2	4	3	5	2	2	2	2	1	4	2	2	4	48
68	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	1	2	2	3	5	2	4	2	4	49
69	1	1	1	1	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	53
70	1	1	1	2	3	2	1	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	53
71	2	2	2	3	3	3	2	1	5	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	46
72	1	1	1	1	4	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	5	37
Σ	113	115	108	109	165	159	146	182	221	233	151	219	221	203	212	204	222	222	249	3454

Lampiran 9

Skor Kuesioner Variabel X1

Uji Coba Instrumen Variabel X1 <i>Self Efficacy</i>											
No. Resp.	Butir Pernyataan										Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	4	5	5	2	2	5	2	5	5	5	40
2	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	26
3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	28
4	5	5	4	4	3	4	5	4	5	4	43
5	5	4	3	4	4	5	4	4	4	4	41
6	4	3	4	3	4	5	5	5	5	4	42
7	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	46
8	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	38
9	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	49
10	5	4	4	3	4	5	5	5	5	5	45
11	5	4	4	4	4	4	3	3	3	4	38
12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
13	3	4	3	2	3	4	2	3	2	3	29
14	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	32
15	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
16	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	44
17	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	48
18	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	45
19	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	28
20	4	4	3	5	5	5	5	5	4	4	44
21	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	47
22	5	1	3	3	4	4	4	4	5	3	36
23	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	41
24	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	46
25	4	4	3	2	3	4	3	2	3	2	30
26	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	48
27	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	45
28	5	2	2	2	3	4	4	4	3	3	32
29	5	3	4	3	3	3	2	3	3	3	32
30	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	44
31	3	3	2	3	2	4	3	4	3	4	31
32	2	2	2	3	3	2	3	2	5	3	27
33	2	2	2	2	3	5	2	5	2	2	27
34	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	41
35	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	35
36	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	30
37	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	39
38	2	5	4	4	4	4	3	4	4	4	38
39	2	3	3	3	5	5	5	4	4	4	38
40	5	5	5	2	2	2	4	5	5	5	40
41	3	3	5	5	5	3	4	4	5	4	41
42	3	4	5	5	3	3	5	4	3	3	38
43	4	3	3	3	4	4	5	5	4	4	39
44	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	38
45	3	3	3	3	3	4	5	4	3	4	35
46	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	39
47	4	4	4	5	4	4	4	5	5	3	42
48	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
49	5	4	3	2	3	1	3	3	3	3	30
50	5	1	4	3	4	2	2	4	5	3	33
51	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	40
52	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	35
53	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	34
54	5	3	4	4	4	4	3	3	3	4	37
55	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	28
56	4	3	5	4	4	4	4	4	4	4	40
57	4	4	4	5	3	5	3	4	4	3	39
58	2	2	4	3	4	4	5	5	3	4	36
59	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	43
60	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	34
61	4	2	3	5	5	4	4	3	3	3	36
62	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	35
63	5	5	5	3	3	3	3	4	4	3	38
64	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	35
65	2	5	5	3	5	5	3	2	4	2	36
66	5	2	4	5	2	5	3	3	4	4	37
67	4	3	4	3	3	2	2	2	5	3	31
68	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	38
69	4	4	4	4	3	2	2	4	2	4	33
70	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	43
71	4	2	3	3	4	4	5	3	3	4	35
72	5	5	2	2	2	5	4	3	3	2	33
Σ	288	259	269	264	271	286	274	275	276	263	2725

Lampiran 10

Skor Kuesioner Variabel X2

Uji Coba Instrumen Variabel X2													
Social Support													
No. Resp.	Butir Pernyataan												Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
2	4	4	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	46
3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	47
4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	55
5	4	4	4	5	3	4	3	5	4	3	5	4	48
6	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	55
7	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	52
8	4	4	5	4	3	3	3	4	3	3	4	4	44
9	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	5	54
10	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	5	54
11	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	46
12	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
13	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	58
14	4	3	3	4	2	3	3	2	4	2	3	4	37
15	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	41
16	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	43
17	5	4	5	5	5	3	3	2	2	4	4	3	45
18	4	4	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	46
19	2	2	4	3	2	4	4	2	5	3	4	4	39
20	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	56
21	4	4	5	5	5	4	3	3	4	4	5	4	50
22	5	5	5	5	5	5	3	2	2	2	2	2	43
23	3	3	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	31
24	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	32
25	5	5	5	5	2	2	3	2	3	2	2	3	39
26	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4	5	4	51
27	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	34
28	2	2	5	4	2	3	3	3	2	2	2	2	32
29	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	4	41
30	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	4	55
31	4	4	5	5	4	2	4	2	2	3	2	2	39
32	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	42
33	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	47
34	2	5	2	2	2	2	2	5	5	4	2	2	35
35	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	41
36	4	4	5	2	5	4	3	5	4	5	2	2	45
37	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	38
38	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	5	4	48
39	4	5	5	5	5	4	3	4	4	3	5	3	50
40	5	5	2	2	2	2	2	2	4	5	2	2	35
41	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	3	36
42	5	5	4	4	5	4	4	2	4	4	5	4	50
43	4	4	4	4	5	4	4	3	5	2	3	3	45
44	5	4	4	3	3	2	3	1	4	2	2	2	35
45	4	4	4	3	4	4	3	3	5	5	4	4	47
46	3	3	4	5	3	2	3	5	3	3	4	4	42
47	4	5	4	4	4	3	3	5	4	5	5	4	50
48	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	49
49	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	57
50	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	3	50
51	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	41
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
53	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	37
54	5	5	4	4	5	3	3	4	5	5	4	3	50
55	4	4	5	5	4	3	2	3	5	4	3	2	44
56	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
57	5	2	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	46
58	4	4	5	4	2	4	3	4	4	3	4	3	44
59	4	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	54
60	4	5	4	4	5	3	3	3	4	4	4	3	46
61	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	45
62	3	3	5	5	4	3	2	3	4	2	4	4	42
63	3	3	3	3	3	5	5	3	3	4	3	3	41
64	3	3	5	5	3	4	4	5	4	3	5	5	49
65	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	31
66	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	54
67	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
68	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
69	5	4	5	5	5	4	3	5	3	5	5	4	53
70	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	3	53
71	4	4	5	5	2	5	3	4	5	2	4	3	46
72	3	3	5	4	3	4	3	2	3	2	4	1	37
Σ	281	285	309	299	267	263	243	252	276	258	271	250	3254

Lampiran 11

Data Skor Total Variabel X1, X2, Y

Data Skor Total Instrumen				
Y (Self Adjustment), X1 (Self Efficacy), dan X2 (Social Support)				
	Responden	Y	X1	X2
	1	47	40	47
	2	46	26	46
	3	47	28	47
	4	55	43	55
	5	48	41	48
	6	55	42	55
	7	52	46	52
	8	44	38	44
	9	54	49	54
	10	54	45	54
	11	46	38	46
	12	60	50	60
	13	58	29	58
	14	37	32	37
	15	41	41	41
	16	43	44	43
	17	51	48	45
	18	52	45	46
	19	39	28	39
	20	56	44	56
	21	50	47	50
	22	54	36	43
	23	43	41	31
	24	46	46	32
	25	52	30	39
	26	51	48	51
	27	45	45	34
	28	43	32	32
	29	41	32	41
	30	55	44	55
	31	54	31	39
	32	42	27	42
	33	47	27	47
	34	56	41	35
	35	41	35	41
	36	54	30	45
	37	55	39	38
	38	48	38	48
	39	50	38	50
	40	60	40	35
	41	45	41	36
	42	50	38	50
	43	51	39	45
	44	44	38	35
	45	47	35	47
	46	42	39	42
	47	50	42	50
	48	49	50	49
	49	57	30	57
	50	50	33	50
	51	41	40	41
	52	36	35	36
	53	37	34	37
	54	50	37	50
	55	44	28	44
	56	46	40	46
	57	51	39	46
	58	44	36	44
	59	54	43	54
	60	46	34	46
	61	45	36	45
	62	42	35	42
	63	41	38	41
	64	49	35	49
	65	31	36	31
	66	54	37	54
	67	48	31	48
	68	49	38	49
	69	53	33	53
	70	53	43	53
	71	46	35	46
	72	37	33	37

Lampiran 12

Tabel Statistics X1, X2, Y

Statistics

		Self adjustment	Self Efficacy	Social Support
N	Valid	72	72	72
	Missing	0	0	0
Mean		47.97	37.85	45.18
Median		48.00	38.00	46.00
Std. Deviation		6.086	6.037	6.921
Variance		37.041	36.441	47.897
Range		29	24	29
Minimum		31	26	31
Maximum		60	50	60

Lampiran 13

Distribusi Data Variabel X1, X2, Y

Distribusi Data Variabel *Self Efficacy* (X1)

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	72	26	50	37,85	36,441	6,037

Distribusi Data Variabel *Sosial Support* (X2)

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Efficacy</i>	72	31	60	45,18	47,89	6,92

Distribusi Data Variabel *Self Adjustment* (Y)

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Variance	Std. Deviation
<i>Self Adjustment</i>	72	31	60	47,97	37,041	6,086

Lampiran 14

Tabel Data Frekuensi Variabel Y

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Y
(*Self Adjustment*)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
40 - 43	39.5	43.5	8	11.1%
44 - 46	43.5	46.5	10	13.9%
47 - 49	46.5	49.5	13	18.1%
50 - 52	49.5	52.5	13	18.1%
53 - 55	52.5	55.5	13	18.1%
56 - 58	55.5	58.5	10	13.9%
59 - 61	58.5	61.5	5	6.9%
Jumlah			72	100%

Lampiran 15

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X1

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X1
(*Self Efficacy*)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
25 - 28	24.5	28.5	6	8.3%
29 - 32	28.5	32.5	9	12.5%
33 - 36	32.5	36.5	15	20.8%
37 - 40	36.5	40.5	18	25.0%
41 - 44	40.5	44.5	13	18.1%
45 - 48	44.5	48.5	8	11.1%
49 - 52	48.5	52.5	3	4.2%
Jumlah			72	100%

Lampiran 16

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X2

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel X2

(Sosial Support)

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Frek. Absolut	Frek. Relatif
31 - 34	30.5	34.5	5	6.9%
35 - 38	34.5	38.5	9	12.5%
39 - 42	38.5	42.5	11	15.3%
43 - 46	42.5	46.5	16	22.2%
47 - 50	46.5	50.5	16	22.2%
51 - 54	50.5	54.5	8	11.1%
55 - 58	54.5	58.5	7	9.7%
Jumlah			72	100%

Lampiran 17

Koefisien Regresi Linear Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	16.522	4.529		3.648	.001
	x1	.195	.094	.191	2.073	.042
	x2	.534	.082	.598	6.502	.000

a. Dependent Variable: y

Lampiran 18

Perhitungan Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		y	x1	x2
N		72	72	72
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	48.01	37.85	45.18
	Std. Deviation	6.172	6.037	6.921
Most Extreme Differences	Absolute	.084	.066	.075
	Positive	.048	.045	.062
	Negative	-.084	-.066	-.075
Test Statistic		.084	.066	.075
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 19

Uji Linearitas X1

ANOVA Table

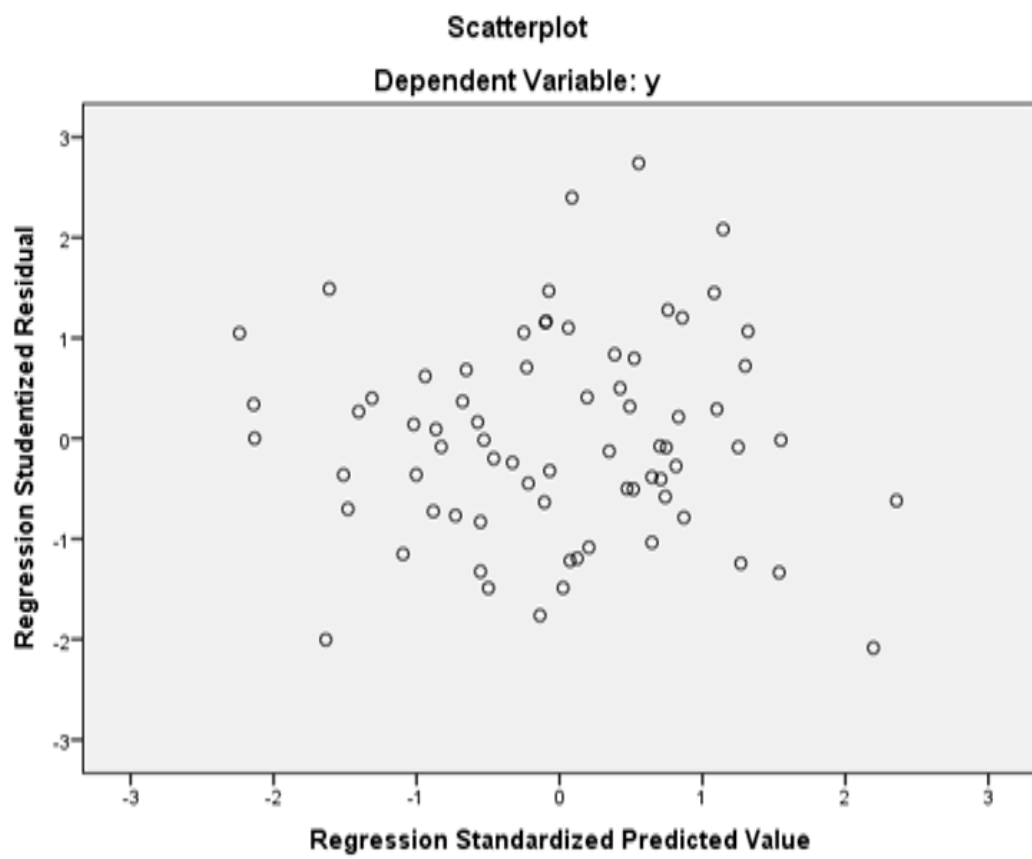
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y* x1					
Between Groups (Combined)	1254.036	24	52.252	1.693	.061
Linearity	297.372	1	297.372	9.633	.003
Deviation from Linearity	956.664	23	41.594	1.347	.190
Within Groups	1450.950	47	30.871		
Total	2704.986	71			

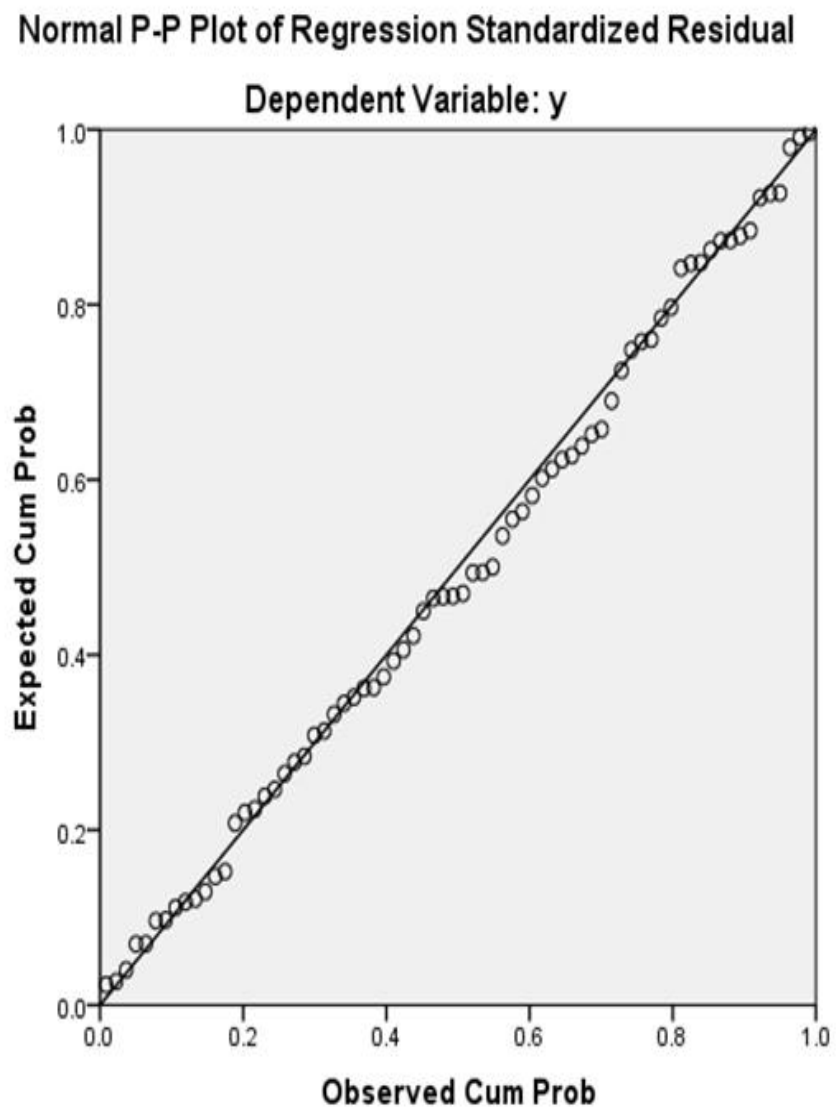
Lampiran 20

Uji Linearitas X2

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
y* x2 Between Groups (Combined)	2177.308	26	83.743	7.142	.000
Linearity	1119.108	1	1119.108	95.437	.000
Deviation from Linearity	1058.200	25	42.328	3.610	.000
Within Groups	527.679	45	11.726		
Total	2704.986	71			

Lampiran 21**Uji Heterokedastisitas**

Lampiran 22*Normal Probability Plot*

Lampiran 23

Uji koefisien korelasi ganda

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.669 ^a	.448	.432	4.651	.448	28.011	2	69	.000	1.876

a. Predictors: (Constant), x2, x1

b. Dependent Variable: y

Lampiran 24**Uji f****ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1212.103	2	606.052	28.011	.000 ^b
	Residual	1492.883	69	21.636		
	Total	2704.986	71			

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x2, x1

Lampiran 25

Uji T

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics		
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF	
1	(Constant)	16.522	4.529		3.648	.001		
	x1	.195	.094	.191	2.073	.042	.945	1.059
	x2	.534	.082	.598	6.502	.000	.945	1.059

a. Dependent Variable: y

Lampiran 26

Uji R²

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.669 ^a	.448	.432	4.651	.448	28.011	2	69	.000	1.876

a. Predictors: (Constant), x2, x1

b. Dependent Variable: y

Lampiran 27

F table

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79

Lampiran 28

T Table

Titik Persentase Distribusi t (df = 41 – 80)

df \ Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
41	0.68052	1.30254	1.68288	2.01954	2.42080	2.70118	3.30127
42	0.68038	1.30204	1.68195	2.01808	2.41847	2.69807	3.29595
43	0.68024	1.30155	1.68107	2.01669	2.41625	2.69510	3.29089
44	0.68011	1.30109	1.68023	2.01537	2.41413	2.69228	3.28607
45	0.67998	1.30065	1.67943	2.01410	2.41212	2.68959	3.28148
46	0.67986	1.30023	1.67866	2.01290	2.41019	2.68701	3.27710
47	0.67975	1.29982	1.67793	2.01174	2.40835	2.68456	3.27291
48	0.67964	1.29944	1.67722	2.01063	2.40658	2.68220	3.26891
49	0.67953	1.29907	1.67655	2.00958	2.40489	2.67995	3.26508
50	0.67943	1.29871	1.67591	2.00856	2.40327	2.67779	3.26141
51	0.67933	1.29837	1.67528	2.00758	2.40172	2.67572	3.25789
52	0.67924	1.29805	1.67469	2.00665	2.40022	2.67373	3.25451
53	0.67915	1.29773	1.67412	2.00575	2.39879	2.67182	3.25127
54	0.67906	1.29743	1.67356	2.00488	2.39741	2.66998	3.24815
55	0.67898	1.29713	1.67303	2.00404	2.39608	2.66822	3.24515
56	0.67890	1.29685	1.67252	2.00324	2.39480	2.66651	3.24226
57	0.67882	1.29658	1.67203	2.00247	2.39357	2.66487	3.23948
58	0.67874	1.29632	1.67155	2.00172	2.39238	2.66329	3.23680
59	0.67867	1.29607	1.67109	2.00100	2.39123	2.66176	3.23421
60	0.67860	1.29582	1.67065	2.00030	2.39012	2.66028	3.23171
61	0.67853	1.29558	1.67022	1.99962	2.38905	2.65886	3.22930
62	0.67847	1.29536	1.66980	1.99897	2.38801	2.65748	3.22696
63	0.67840	1.29513	1.66940	1.99834	2.38701	2.65615	3.22471
64	0.67834	1.29492	1.66901	1.99773	2.38604	2.65485	3.22253
65	0.67828	1.29471	1.66864	1.99714	2.38510	2.65360	3.22041
66	0.67823	1.29451	1.66827	1.99656	2.38419	2.65239	3.21837
67	0.67817	1.29432	1.66792	1.99601	2.38330	2.65122	3.21639
68	0.67811	1.29413	1.66757	1.99547	2.38245	2.65008	3.21446
69	0.67806	1.29394	1.66724	1.99495	2.38161	2.64898	3.21260
70	0.67801	1.29376	1.66691	1.99444	2.38081	2.64790	3.21079
71	0.67796	1.29359	1.66660	1.99394	2.38002	2.64686	3.20903
72	0.67791	1.29342	1.66629	1.99346	2.37926	2.64585	3.20733
73	0.67787	1.29326	1.66600	1.99300	2.37852	2.64487	3.20567
74	0.67782	1.29310	1.66571	1.99254	2.37780	2.64391	3.20406
75	0.67778	1.29294	1.66543	1.99210	2.37710	2.64298	3.20249
76	0.67773	1.29279	1.66515	1.99167	2.37642	2.64208	3.20096
77	0.67769	1.29264	1.66488	1.99125	2.37576	2.64120	3.19948
78	0.67765	1.29250	1.66462	1.99085	2.37511	2.64034	3.19804
79	0.67761	1.29236	1.66437	1.99045	2.37448	2.63950	3.19663
80	0.67757	1.29222	1.66412	1.99006	2.37387	2.63869	3.19526

RIWAYAT HIDUP



Ajeng Bungah Reskina, lahir di Jakarta 7 Juni 1996. Anak terakhir dari tiga bersaudara. Beralamat di Pondok Cipta, Bintara, Bekasi Barat. Pendidikan formal yang pernah dijalani mulai dari TK Puri Ananda pada tahun 2000-2002, SD Negeri 08 Pagi pada tahun 2002-2008, SMP Negeri 139 Jakarta Timur pada tahun 2008-2011, SMA Negeri 103 Jakarta Timur pada tahun 2011-2014.

Pada tahun 2014 melalui jalur SNMPTN diterima di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ekonomi, Jurusan Ekonomi dan Administrasi, Program Studi Pendidikan Ekonomi, Konsentrasi Pendidikan Administrasi Perkantoran.

Selama masa perkuliahan memiliki pengalaman mengajar di SMKN 46 Jakarta Timur selama 1 semester mulai dari Juli s.d Desember 2017 sebagai guru mata pelajaran Administrasi Humas dan Keprotokolan. Selain itu, memiliki pengalaman praktik kerja lapangan di Badan Pengawasan Keuangan dan Pembangunan pada Juli sd Oktober 2016.