

## Efikasi diri dan kecemasan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau

Francisca Faulia Aldi Firmani<sup>1\*</sup>, Dyan Evita Santi<sup>2</sup>, Aliffia Ananta<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

E-mail: [dyanevita@untag-sby.ac.id](mailto:dyanevita@untag-sby.ac.id)

<b>Submitted:</b>	<b>Abstract [Left, Arial 11, Bold, Italic]</b>
<b>Accepted:</b>	<i>This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social anxiety with self-adjustment in overseas students. This study has three hypotheses, which contain: 1) there is a relationship between self-efficacy and social anxiety with self-adjustment; 2) there is a relationship between self-efficacy and self-adjustment; 3) there is a relationship between social anxiety and adjustment. Data collection was carried out for four days by distributing stiga scale questionnaires online to overseas students at the University of 17 August 1945 Surabaya as many as 107 respondents. The data analysis used was non-parametric with the help of SPSS 16. The results of this study showed 1) the tests of self-efficacy and social anxiety simultaneously with self-adjustment could not be tested, because the prerequisite test results were not normal and not linear; 2) there is a positive and significant relationship to self-efficacy with self-adjustment. meaning that the higher the self-efficacy, the higher the self-adjustment; 3) there is no relationship between social anxiety and adjustment. This means that high or low social anxiety does not affect the level of adjustment. Therefore the first hypothesis cannot be tested, the second hypothesis is accepted, while the third hypothesis is rejected.</i>
<b>Published:</b>	<b>Keywords:</b> Self-Efficacy, Social Anxiety, Adjustment
	<b>Abstrak</b> <i>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis, yang berisi: 1) adanya hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial dengan penyesuaian diri; 2) adanya hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri; 3) adanya hubungan antara kecemasan sosial dengan penyesuaian diri. Pengambilan data dilakukan selama empat hari dengan penyebaran kuesioner stiga skala secara online kepada mahasiswa rantau Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebanyak 107 responden. Analisis data yang digunakan adalah non parametric dengan bantuan SPSS 16. Hasil dari penelitian ini menunjukkan 1) uji efikasi diri dan kecemasan sosial secara bersamaan dengan penyesuaian diri tidak dapat diuji, dikarenakan hasil uji prasyarat tidak normal dan tidak linear; 2) adanya hubungan positif dan signifikansi terhadap efikasi diri dengan penyesuaian diri. artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi juga penyesuaian diri; 3) tidak ada hubungan antara kecemasan sosial dengan penyesuaian diri. Artinya tinggi atau</i>

*rendahnya kecemasan sosial tidak mempengaruhi tinggi rendahnya penyesuaian diri. Oleh karena itu hipotesis pertama tidak dapat diuji, hipotesis kedua diterima, sedangkan hipotesis ketiga ditolak.*

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Kecemasan Sosial, Penyesuaian Diri

**Copyright © 2022. Nama Penulis: Francisca Faulia Aldi Firmani, Dyan Evita Santi, Aliffia Ananta**

## **Pendahuluan [Arial 16 bold]**

Anak rantau adalah sebutan untuk orang-orang yang jauh dari kampung halaman untuk jangka waktu yang cukup lama. Ada banyak tujuan orang untuk merantau diantaranya merantau karena harus mencari nafkah untuk keluarga, menuntut ilmu, dan tujuan lainnya. Mayoritas mahasiswa lebih memilih merantau di pulau Jawa untuk melanjutkan pendidikan. Karena pulau Jawa merupakan pusat pendidikan yang jauh lebih maju dibandingkan dengan daerah lain di Indonesia. Berdasarkan hasil laporan perguruan tinggi Indonesia di Pangkatan Badan Akreditasi Nasional-Perguruan Tinggi (BAN-PT) menunjukkan bahwa 10 Universitas terbaik ada di pulau Jawa. Sehingga peminat untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di pulau Jawa selalu meningkat setiap tahunnya. Hal ini juga terjadi di Kota Surabaya terdapat sekitar 73 perguruan tinggi baik swasta maupun negeri.

Mahasiswa perantau yang ada di Surabaya merupakan mahasiswa yang berdomisili dari luar Surabaya tetapi menetap dan tinggal cukup lama di Surabaya. Mahasiswa Rantau yang berada di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya bukan hanya berasal dari Jawa Timur saja tetapi juga berasal dari Jawa Tengah, Jawa Barat dan juga luar Jawa seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Papua dll.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatasi atau mengelola kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, dan konflik dengan tujuan untuk menciptakan keharmonisan dan keselarasan tuntutan lingkungan di mana mereka tinggal. Penyesuaian diri yang baik pada mahasiswa, mampu mengetahui bagaimana cara menyeimbangkan dirinya dan lingkungan sehingga tidak ada kebutuhan yang tidak terpenuhi dan semua fungsi berjalan dengan normal. Sebagai mahasiswa baru, harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Perubahan lingkungan yang jauh berbeda dari masa sekolah dengan masa kuliah membuat mahasiswa baru harus mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan lingkungan di dunia perkuliahan.

Schneiders (1964) menunjukkan bahwa terdapat empat aspek penyesuaian diri sebagai berikut: a) *Regocnition* (pengakuan) berarti menghormati dan menerima hak orang lain. dalam hal ini, Schneider mengatakan bahwa individu harus dapat menerima hak orang lain agar tidak menimbulkan konflik sosial; b) *Participation* (partisipasi) berarti mengambil bagian dari suatu hubungan. Setiap individu harus mampu menjalin dan menjaga hubungan persahabatan. Individu yang tidak bisa

---

berhubungan dan introvert kurang dapat menyesuaikan diri dengan orang lain; c) *Sosial Approval* (persetujuan sosial) merupakan minat dan simpati terhadap kesejahteraan orang lain. Dimana individu peka terhadap masalah dan kesulitan orang-orang disekitarnya dan bersedia untuk membantu meringankan masalah mereka; d) *Conformity* (kesesuaian) yaitu menghormati dan mengikuti nilai integritas hukum, tradisi, dan adat istiadat. Individu mengikuti dan menghormati aturan dan tradisi yang ada di lingkungannya agar dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri menurut Schneiders (1964) sebagai berikut: a) Keadaan fisik. Individu dapat mempengaruhi penyesuaian diri, karena keadaan sistem imun dapat mendukung kelancaran menyesuaikan diri individu. Kondisi fisik dapat mempengaruhi penyesuaian diri individu antara lain faktor keturunan, struktur fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot atau penyakit; b) Perkembangan dan kematangan. Pada setiap tahap perkembangan individu akan melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda sesuai dengan keadaan. Hal ini disebabkan oleh kematangan mental, sosial, moral dan emosional seorang individu, yang mempengaruhi bagaimana individu melakukan perubahan. Perkembangan dan kematangan tersebut meliputi kematangan intelektual, kematangan sosial, kematangan moral dan kematangan emosional; c) Keadaan psikologis. Keadaan psikologis yang sehat dapat menciptakan penyesuaian yang baik bagi individu, keadaan mental yang baik mendorong individu untuk merespon sesuai dengan motivasi batin dan tuntutan yang diterimanya dari orang-orang di sekitarnya. Faktor psikologis individu adalah pengalaman, emosi, pembelajaran, kebiasaan, self determinan, frustrasi dan konflik; d) Keadaan lingkungan. Lingkungan yang damai, tenang, penuh penerimaan dan dukungan, serta mampu memberikan perlindungan merupakan lingkungan yang dapat mempercepat proses penyesuaian diri individu. Faktor lingkungan meliputi keluarga, rumah dan lingkungan belajar (sekolah); e) Tingkat religiusitas dan kebudayaan. Religiusitas dapat menciptakan suasana psikologi yang digunakan untuk meredakan konflik, frustrasi dan tekanan psikologis lainnya, karena religiusitas memberikan individu nilai dan keyakinan yang memiliki makna, tujuan, dan stabilitas dalam hidup. Sama halnya dengan budaya dalam masyarakat yang merupakan faktor yang mempengaruhi watak dan perilaku individu dalam bersikap.

Efikasi memegang peran yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seseorang yang mampu menggunakan potensi dirinya secara optimal apabila efikasi diri mendukungnya. Salah satu aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh efikasi diri adalah prestasi.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri merupakan bagian penting dalam teori sosial kognitif, atau efikasi diri sebagai keyakinan terhadap kemampuan seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan. Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan diri sebagai kepercayaan untuk mengambil suatu tindakan dalam menghadapi situasi sehingga bisa memperoleh hasil yang diharapkan. Keyakinan diri merupakan bagian dari diri yang dapat mempengaruhi jenis kegiatan yang dipilih, usaha yang dilakukan individu, dan kesabaran yang dimiliki dalam menghadapi kesulitan. Efikasi menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam menunjukkan perilaku dan selanjutnya akan mempengaruhi efikasi diri individu. Ketika individu berhasil, maka efikasi dirinya akan meningkat, dan tingginya efikasi diri akan memotivasi individu untuk bekerja lebih keras untuk mencapai tujuan yang diinginkan.

Albert Bandura adalah pelopor dalam penelitian efikasi diri dan Bandura telah mengkonseptualisasikan efikasi diri sebagai keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk memobilisasi motivasi, sumber daya kognitif, dan institusi untuk mengendalikan peristiwa tersebut. Efikasi diri adalah konteks spesifik dan mempunyai peran penting ketika individu menghadapi kesulitan. Individu dengan keyakinan diri positif dapat dipercaya untuk lebih termotivasi, lebih gigih dan lebih cenderung menolak pemikiran negatif tentang kemampuannya sendiri.

Efikasi diri berkaitan dengan kecemasan sosial, yaitu keyakinan yang diperoleh dari berbagai sumber pengalaman yang memberikan penilaian individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi situasi-situasi sosial. Keyakinan akan efikasi diri akan menentukan seberapa banyak usaha yang dikeluarkan seseorang dan menunjukkan ketahanan ketika menghadapi situasi yang dapat menyebabkan perilaku maladaptive. Konsep efikasi diri sendiri menurut ahli yang menciptakannya adalah keyakinan seorang individu bahwa ia dapat mengendalikan tindakan dan kejadian lingkungannya sendiri. Sehingga bisa dikatakan bahwa efikasi diri berhubungan dengan kecemasan sosial. Keyakinan –keyakinan yang merupakan bagian dari efikasi diri menentukan sejauh mana individu akan atau tidak akan menjadi cemas dalam menghadapi situasi sosial.

Bandura (dalam Manuntang, 2018) menunjukkan bahwa ada tiga aspek efikasi diri yaitu: a) *Magnitude* (tingkat kesulitan tugas). Dimensi ini mengacu pada tingkat kesulitan tugas. Tingkat kesulitan tugas bervariasi, individu cenderung memilih tingkat kesulitan tugas sesuai dengan kemampuannya. Individu dengan efikasi diri yang tinggi memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah juga memiliki keyakinan yang rendah terhadap kemampuannya; b) *Strength* (kekuatan keyakinan). Dimensi ini merujuk pada kekuatan keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri. Kekuatan ini dapat menentukan ketelatenan dan konsistensi seseorang dalam berusaha. Individu yang memiliki keyakinan kurang kuat untuk menggunakan kemampuannya yang dimiliki dapat dengan mudah untuk menyerah ketika menghadapi hambatan dalam menyelesaikan suatu tugas. Sebaliknya, individu yang memiliki keyakinan yang kuat akan kemampuannya mendorong individu untuk terus berusaha dalam mencapai tujuan; c) *Generality* (generalitas). Dimensi yang berkaitan dengan pengelolaan individu atas bidang atau tugas pekerjaan dan tingkah laku yang diyakini seseorang terhadap kemampuannya. Individu mengandalkan kemampuan mereka untuk kegiatan yang luas atau terbatas pada kegiatan dominan tertentu. Generalitas mengacu pada sejauh mana individu dalam situasi tugas yang berbeda percaya pada kemampuan mereka dan memulai kegiatan yang belum pernah dilakukan dalam berbagai tugas atau situasi yang berbeda.

Adapun faktor-faktor efikasi yang mempengaruhi diri menurut Bandura (1997) a) Pengalaman menguasai sesuatu. Sumber efikasi diri yang paling berpengaruh adalah pengalaman menguasai sesuatu, yaitu prestasi masa lalu. Secara umum, kinerja yang sukses meningkatkan ekspektasi kinerja, dan ini memiliki enam dampak, yaitu: meningkatkan efikasi diri dalam berhubungan, tugas dapat dilakukan dengan benar, kegagalan berkurang, kegagalan tidak memicu emosi, kegagalan memperkuat pengendalian diri, kegagalan berdampak kecil; b) Modeling sosial. Modeling sosial, yaitu vicarious experience, pengaruh modeling sosial biasanya tidak sekuat pengaruh personal efikasi terhadap peningkatan efikasi diri, namun berpengaruh kuat terhadap penurunan efikasi diri; c) Persuasi sosial. Pengaruh sumber ini cukup terbatas, tetapi

dalam keadaan yang tepat penyesuaian diri orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan efikasi diri; d) Kondisi fisik dan emosional. Emosi yang kuat cenderung merusak kinerja ketika orang mengalami ketakutan dan kecemasan yang intens atau stres yang tinggi, yang cenderung memiliki ekspektasi kinerja yang rendah.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai kecenderungan gugup (*nervous*) dalam situasi sosial karena takut dipermalukan atau dinilai negatif oleh orang lain. Situasi sosial yang relevan adalah situasi kinerja dan situasi interaksi sosial. Situasi kinerja adalah situasi di mana seseorang menjadi pusat perhatian dan dievaluasi atau diamati oleh orang lain, sedangkan situasi interaksi sosial adalah situasi di mana seseorang harus terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain, terutama individu baru atau belum dikenal (American Psychiatric Association, 2013).

La Grace dan Lopez (1998) kecemasan merupakan emosi sosial yang dapat digeneralisasikan dalam kenyataan sehingga dapat membuat orang merasa tidak nyaman ketika berhadapan dengan orang yang tidak dikenal sehingga dipengaruhi oleh rasa takut akan penghinaan. Sedangkan Breach (2000) menjelaskan bahwa kecemasan sosial merupakan ketakutan dan kecemasan secara berlebihan ketika bersama dengan orang lain dan kecemasan dalam situasi sosial karena takut dihakimi atau mendapat penilaian buruk dari orang lain, tetapi akan merasa senang ketika sendirian. Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa individu cenderung menutup diri dan pada umumnya disertai dengan perilaku menghindar karena tidak tahan terhadap kritikan yang mungkin akan diterimanya.

Menurut La Greca dan Lopez (1998), kecemasan sosial memiliki tiga aspek sebagai berikut: a) *Fear of Negative Evaluation* (ketakutan akan evaluasi negatif). Ketakutan akan evaluasi negatif adalah kekhawatiran untuk melakukan atau mengatakan sesuatu yang dapat membuat individu atau merasa dihina. Individu merasa bahwa orang lain memperhatikan gerakan mereka. Ia juga berfokus pada dirinya sendiri, mengoreksi dan mengevaluasi keterampilan sosialnya dalam berhuungan dengan orang lain; b) *Social Avoidance and Distress New* (penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi baru atau berhubungan dengan orang asing atau baru). Hal ini terjadi ketika individu merasa malu dan gugup ketika berbicara atau bertemu dengan orang lain di lingkungan baru. mereka takut melakukan sesuatu di depan orang lain, sehingga mereka ingin menghindari keramaian dan menghindari bertemu dengan orang baru di tempat asing; c) *Social Avoidance and Distress General* (penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal). Hal ini terjadi bila kemampuan individu untuk membangun suatu hubungan. Individu merasa tidak nyaman mengundang orang lain, takut ditolak, dan malu bekerja dengan orang lain.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan sosial menurut Durand (2006) ada tiga yaitu: a) Biologis. Seseorang dapat mewarisi kecenderungan biologis dan mengembangkan kecemasan sosial menjadi penghalang secara sosial; b) Situasi sosial. Seseorang mengalami serangan panic dalam situasi sosial yang tidak terduga atau dalam situasi sosial yang mengancam mereka; c) Trauma sosial. Pengalaman sosial yang tidak menyenangkan yang dialami individu merupakan peringatan ketika individu tersebut berada dalam situasi yang membuatnya depresi.

Oleh karena itu, hipotesis yang dibuat adalah sebagai berikut:

- 1) Ada hubungan antara efikasi diri dan kecemasan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau.

Commented [G11]: Tambahkan hipotesis

- 2) Ada hubungan antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Semakin tinggi Efikasi Diri maka semakin tinggi juga Penyesuaian Diri.
- 3) Ada hubungan antara kecemasan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Semakin Rendah Kecemasan Sosial maka semakin tinggi Penyesuaian Diri.

## Metode [Arial 16 bold]

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Menggunakan metode penelitian, yaitu pendekatan korelasional. Penelitian kuantitatif sendiri merupakan suatu proses penelitian yang menekankan pada analisis data atau berupa angka yang diperoleh melalui metode statistik (Azwar, 2017).

Penelitian korelasional adalah penelitian hubungan antara suatu variabel atau beberapa variabel dengan variabel lainnya. Menurut Sugiyono (2010) penelitian korelasional bertujuan untuk mengkaji tingkat keterkaitan variasi suatu faktor dengan variasi faktor lain berdasarkan koefisien korelasi. Jenis korelasi analisa digunakan untuk mengryahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

### Partisipan Penelitian

Partisipan adalah pengambilan bagian atau pengikutsertaan. Pada dasarnya, partisipan, merupakan suatu gejala demokrasi dimana individu berpartisipasi dalam perencanaan dan pelaksanaan serta ikut dalam mengambil tanggung jawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2016).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Salah satu pemakaian teknik dalam *Purposive Sampling* adalah Sampel Homogen. Pengambilan sampel Homogen adalah teknik pengambilan subyek berdasarkan karakteristik atau ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya.

### Instrumen

Instrument pengumpulan data yang digunakan dalam peneitian ini terdiri dari tiga skala, yaitu skala penyesuaian diri, skala efikasi diri, dan skala kecemasan sosial.

#### a) Penyesuaian diri

Pengakuan (ketika berbicara dengan orang lain, saya menggunakan bahasa yang sopan sebagai bentuk penghargaan), partisipasi (saya senang mengerjakan tugas kelompok), persetujuan sosial (saya mampu mengetahui penyebab kesedihan yang teman saya rasakan), kesesuaian (saya menghargai orang lain tanpa membedakan suku dan agama).

Hasil uji validitas aitem skala penyesuaian diri sebanyak 56 aitem. Melakukan sebanyak tiga kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation* >0,30. Gugur sebanyak 7 aitem dengan nomor aitem gugur atau tereliminasi adalah 14,15,22,23,33,34,55, sehingga skala penyesuaian diri memiliki aitem valid sebanyak 49 aitem. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh hasil sebesar 0,974.

#### b) Efikasi diri

*Magnitude* (saya mampu menyelesaikan tugas yang sulit), *strength* (saya selalu semangat mengerjakan tugas), *generality* (saya yakin dapat menyelesaikan tugas yang berbeda).

Hasil uji validitas aitem skala efikasi diri sebanyak 42 aitem. Melakukan sebanyak dua kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation*  $>0,30$ . Gugur sebanyak 2 aitem dengan nomor aitem gugur atau tereliminasi adalah 3,25, sehingga skala efikasi diri memiliki aitem valid sebanyak 40 aitem. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh hasil sebesar 0,956.

c) Kecemasan sosial

*Fear of negative evaluation* (saya takut jika ada yang akan mempermalukan saya), *social avoidance and distress new* (saya cenderung menghindari tempat-tempat ramai), *social avoidance and distress general* (saya merasa nyaman jika menghindari suatu pertemuan).

Hasil uji validitas aitem skala kecemasan sosial sebanyak 42 aitem. Melakukan sebanyak 4 kali putaran, menunjukkan *koefisien corrected item total correlation*  $>0,30$ . Gugur sebanyak 13 aitem dengan nomor aitem gugur atau tereliminasi adalah 8, 10,11,12,13,14,22,36,37,38,39,40,41, sehingga skala kecemasan sosial memiliki aitem valid sebanyak 29 aitem. Hasil uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* memperoleh hasil sebesar 0,945.

#### Teknik Analisis Data

Analisis data menurut Sugiyono (2016) merupakan proses mencari dan menyusun secara sederhana data yang diperoleh dari suatu penelitian yang dilakukan, dimana teknik analisis diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji sebuah hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

Berdasarkan hasil uji prasyarat sebelumnya yaitu uji normalitas dan linearitas maka, uji korelasi menggunakan metode analisis Non parametric. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji yaitu *Spearman's Rho* dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows, dikarenakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linearitas tidak terpenuhi.

## Hasil

Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 21 desember 2022 sampai dengan tanggal 24 desember 2022, peneliti melakukan sebar data angket atau kuesioner melalui *link google form* yang disebar melalui *grup whatsapp*. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa rantau Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah memperoleh 107 responden. Berdasarkan kriteria penelitian yaitu mahasiswa rantau, peneliti memperoleh sebanyak 99 responden. Dengan rentang usia 18 tahun sampai 23 tahun.

#### Analisis Data

Hasil analisis kategori Penyesuaian Diri yang telah dilakukan sebanyak sebanyak 39 responden dengan kategori sedang dan 60 responden dengan kategori tinggi.

Tabel 1.

Hasil Kategori Penyesuaian Diri

Skor	Kategori	Jumlah
$X < 98$	Rendah	-
$98 \leq x \leq 147$	Sedang	39

147 ≤ x	Tinggi	60
<b>Total</b>		<b>99</b>

Pada tabel 22 hasil analisis kategori Efikasi Diri yang telah dilakukan sebanyak 53 responden dengan kategori sedang dan 46 responden dengan kategori tinggi.

**Tabel 2.**

**Hasil Kategori Efikasi Diri**

Skor	Kategori	Jumlah
X < 80	Rendah	-
80 ≤ x ≤ 120	Sedang	53
120 ≤ x	Tinggi	46
<b>Total</b>		<b>99</b>

Pada tabel 23 hasil analisis kategori Kecemasan Sosial yang telah dilakukan sebanyak 8 responden dengan kategori rendah, 85 responden dengan kategori sedang dan 6 responden dengan kategori tinggi.

**Tabel 3.**

**Hasil Kategori Kecemasan Sosial**

Skor	Kategori	Jumlah
X < 58	Rendah	8
58 ≤ x ≤ 87	Sedang	85
87 ≤ x	Tinggi	6
<b>Total</b>		<b>99</b>

**Uji Hipotesis**

Untuk uji korelasi yang pertama mencari hubungan antara efikasi diri kecemasan sosial, dengan penyesuaian diri tidak bisa dilakukan atau tidak bisa dianalisis, sebab uji korelasi *Spearman's Rho* hanya bisa digunakan untuk menganalisis hubungan variabel secara parsial.

Pada tabel 24 berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang didapatkan yaitu hasil uji korelasi Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,647 dengan signifikansi 0,000 (< 0.05), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri. Jadi, hipotesis kedua dapat disimpulkan diterima.

**Tabel 4.**

**Hasil Analisis Korelasi Spearman's Rho Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri**

Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
.647	.000	Signifikan

Pada tabel 25 berdasarkan hasil perhitungan analisis data yang didapatkan yaitu hasil uji korelasi Kecemasan Sosial dengan Penyesuaian Diri diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,035 dengan signifikansi 0,729 (> 0.05), hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Jadi, hipotesis ketiga dapat disimpulkan ditolak.



**Tabel 5.**  
**Hasil Analisis Korelasi Spearman's Rho Kecemasan Sosial dengan Penyesuaian Diri**

<i>Correclation Coefficient</i>	<i>Sig.</i>	Keterangan
.035	.729	Tidak Signifikan

## Pembahasan

Dikarenakan perubahan kebiasaan generasi muda yang akan melanjutkan studi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, individu dituntut harus bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Mahasiswa rantau harus mampu untuk menyesuaikan diri karena terdapat beberapa perbedaan dari adat, budaya, bahasa yang digunakan, cara bicara, suhu udara dan juga hubungan mahasiswa dengan mahasiswa lain dari berbagai daerah. Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa dan memasuki lingkungan baru akan melalui masa transisi dan memiliki banyak kemungkinan yang akan terjadi. Salah satunya yaitu kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, khususnya di Jawa yang memiliki banyak perbedaan budaya dengan lingkungan sebelumnya. Perlu pengembangan diri untuk diterima di lingkungan baru yaitu lingkungan universitas di Jawa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada hipotesis pertama yang menguji variabel X1 dan X1 secara bersamaan dengan variabel Y tidak dapat diuji, dikarenakan hasil uji prasyarat tidak normal dan tidak linear, maka dilakukan perhitungan non parametric dengan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* yang hanya dapat menguji variabel secara parsial.

Seseorang yang memiliki Efikasi Diri yang tinggi, memiliki kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang lebih baik. Hal ini terbukti dengan hasil penelitian yang menyatakan ada hubungan positif dan signifikan terhadap Efikasi Diri dengan Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa Efikasi Diri dapat berpengaruh terhadap tinggi rendahnya penyesuaian diri pada mahasiswa rantau.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada hipotesis kedua diterima atau ada korelasi antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri yang artinya semakin tinggi Efikasi Diri maka semakin tinggi juga Penyesuaian Diri pada mahasiswa rantau. Hal ini sesuai dengan aspek-aspek efikasi diri menurut Bandura (dalam Manuntang, 2018) *magnitude* (tingkat kesulitan tugas), *strength* (kekuatan keyakinan), *generality* (generalitas). Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Elfira dan Lubiz menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada siswa. Artinya, semakin tinggi nilai efikasi diri akademik yang dimiliki siswa dan semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi penyesuaian diri siswa.

Tingginya efikasi diri yang dipersepsikan akan memotivasi individu secara kognitif untuk bertindak lebih tepat arah, terutama apabila tujuan yang hendak dicapai merupakan tujuan yang jelas. Bandura (1997) mengistilahkan keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas. Pikiran individu terhadap efikasi diri menentukan seberapa besar usaha yang akan diacuhkan dan seberapa lama individu akan tetap bertahan dalam menghadapi hambatan atau pengalaman yang tidak menyenangkan.

Seseorang yang memiliki Kecemasan Sosial yang tinggi akan sulit untuk menyesuaikan diri. Individu akan cenderung untuk menghindari tempat ramai, menghindari perkumpulan dengan teman, akan merasa cemas ketika bertemu dengan banyak orang, menarik diri dari lingkungan sekitar. Tetapi sebaliknya individu akan merasa tenang ketika sedang sendirian. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada hipotesis ketiga ditolak karena tidak ada hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Artinya semakin rendah Kecemasan Sosial maka semakin tinggi Penyesuaian Diri seseorang. Sebaliknya, semakin tinggi Kecemasan Sosial maka semakin rendah Penyesuaian Diri seseorang.

Kecemasan sosial didefinisikan sebagai kecenderungan gugup (*nervous*) dalam situasi sosial karena takut dipermalukan atau dinilai negatif oleh orang lain. Situasi sosial yang dimaksud adalah situasi performa (*performance situation*) dan situasi interaksi sosial (*social interaction*). Situasi performa adalah situasi di mana seseorang akan menjadi pusat fokus dan dievaluasi atau diamati oleh orang lain, sedangkan situasi interaksi sosial adalah situasi di mana seseorang harus terlibat dalam interaksi sosial dengan orang lain, terutama orang baru atau yang belum dikenal (American Psychiatric Association, 2013).

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Rantau di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka dapat disimpulkan bahwa uji korelasi mencari hubungan variabel X1 dan X1 secara bersamaan dengan variabel Y tidak dapat diuji, dikarenakan hasil uji prasyarat tidak normal dan tidak linear, maka dilakukan perhitungan non parametric dengan menggunakan korelasi *Spearman's Rho* yang hanya dapat menguji variabel secara parsial. Adanya hubungan positif antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Diri. Hasil analisa yang dilakukan menggunakan *Statistic Non Parametric* yaitu *Spearman's Rho* dengan SPSS 16.0 *for windows* menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,647 dengan signifikansi 0,000 (<0,05). Tidak ada hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Penyesuaian Diri. Hasil analisa yang dilakukan menggunakan *Statistic Non Parametric* yaitu *Spearman's Rho* dengan SPSS 16.0 *for windows* menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,035 dengan signifikansi 0,729 (>0,05).

Adapun saran yang diberikan penulis berdasarkan penelitian yang telah dilakukan disarankan kepada subjek untuk lebih meningkatkan efikasi diri dan penyesuaian diri yang dimiliki. Penyesuaian diri dilakukan dengan memiliki rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan diri, bersosialisasi, berinteraksi dengan teman, mengikuti kegiatan yang ada di kampus, efikasi diri dan penyesuaian diri yang dimiliki.

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa rantau, disarankan untuk membaca lebih banyak literatur yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Peneliti selanjutnya diminta untuk melakukan pengambilan data secara langsung guna menghindari subjek mengisi dengan asal-asalan.

## Referensi

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM®). American Psychiatric Pub.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian* (II). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brecht, G. (2000). *Mengenal dan Menanggulangi Kekhawatiran*. Jakarta: Prenhallindo.

- 
- Durand, V. M. dan David H. Barlow. (2006). Psikologi Abnormal. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Grace La, A. M., & Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: linkages with peer relation and friendshipps. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, (2), 83-94.
- Manuntung, N. A. (2018). *Terapi Perilaku Kognitif pada Pasien Hipertensi*. Malang: Wineka Media.
- Rahmayati, T. E & Lubis, Z. (2017). Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. 43-49.
- Schneiders. A. A (1964). *Personal Adjusment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.