

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya di masa pandemi Covid-19, dalam penelitian ini dapat menganalisa tujuan tersebut, karena dalam uji prasyarat memenuhi untuk menggunakan analisis data analisis regresi liner berganda, sehingga dalam penelitian ini dapat mengungkap hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri.

Peneliti melakukan penelitian ini karena kasus pandemi Covid-19 merupakan fakta atau kejadian yang baru saja dialami seluruh masyarakat termasuk mahasiswa baru Angkatan 2020. Penyesuaian diri menjadi salah satu faktor yang penting saat individu memasuki lingkungan baru seperti lingkungan perguruan tinggi yang tentunya berbeda karena adanya pandemi covid-19. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang tinggi maka perlu adanya faktor lain yang mendukung, seperti faktor internal yaitu efikasi diri dan faktor eksternal yaitu dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif antara efikasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru, terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat positif dukungan sosial dengan penyesuaian diri, serta terdapat pula hubungan yang sangat signifikan dan bersifat positif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan penyesuaian diri dengan sampel sebanyak 152 mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2020 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Sehingga menunjukkan, semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin tinggi pula penyesuaian diri pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasna yang telah diuraikan diatas, maka ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti sebagai berikut:

1. Kepada Subyek Penelitian

Diharapkan untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuan dirinya dalam melakukan kegiatan. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan mengenali potensi atau kemampuan dan kekurangan yang ada dalam diri, menerima dirinya apa adanya dengan tidak membandingkan dirinya dengan

kemampuan yang dimiliki oleh orang lain dan juga lebih meningkatkan hobi serta mengenali minatnya, kemudian bisa juga dengan cara melakukan *self-talk* atau sugesti. Diharapkan juga, subjek mulai berlatih memberikan apresiasi kepada teman-temannya dan menyediakan diri untuk menjadi teman curhat serta membiasakan menjalin relasi kepada orang lain agar individu mendapatkan dukungan sosial yang positif.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk penelitian sejenis dengan memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian selanjutnya, dengan mencari faktor lain yang lebih terkait dengan penyesuaian diri mahasiswa seperti *self-regulation* atau *self-realization*. Selain itu, disarankan untuk menggunkan populasi yang lebih luas, tidak hanya di lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya saja. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literature mengenai efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Bandung: PT. Rafika Editama.
- Ali, M., & Asroni, M. (2004). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, S. (2002). *Metodelogi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (1999). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metodelogi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stress Kerja Ditinjau Dari Konflik Peran Ganda dan Dukungan Sosial pada Perawat. *Psikoislamika - Jurnal Psikologi Islam (JPI)*. Klaten: Universitas Widya Dharma.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang: UMM Press.
- Bandura. A. (1997). *Self efficacy: The Exercise Of Control*. New York: N.H. Freeman Company.
- Bangun, E. B. (2018). Efikasi Diri Mahasiswa Penyusunan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Cohen. L, Manion. L, Morrison. K. (2007). *Research Methods in Education*. New York: Routledge Falmer.
- Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial in wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75-86.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik "Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak"*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, Enung. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ghuffron, M. N. Risnawati, R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar- Ruzz Media.
- Gunandar, M. S., Utami, M.S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Journal Of Psychology*. Volume 3, No. 2, 2017: 98-109.

- Gunarsa, S. D. dan Yulia S. D. G. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Gunawati. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Undip. *Jurnal Psikologi Undip*, vol. 3, No. 2, Maret 2006.
- Hadi, Irvan. (2016). Hubungan *Self Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Jakarta. *Sarjana Thesis*. Universitas Negeri Jakarta.
- Hurlock. E.B. (1997). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa Istiwidayanti dan Soedjarwo. Edisi Kelima. Jakarta: Erlangga.
- Irfan, M. Suprpti, V. (2014). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. Volume 3, No. 3, Desember 2014
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). 09 Juni 2021. <https://Kbbi.kemendikbud.go.id>
- Kumalasari, Fani. Latifah, N A. 2012. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. Vol. 1, No. 1, Juni 2012.
- King, L. (2017). *Psikologi Umum "Sebuah Pandangan Apresiatif" Edisi 3 buku 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Mahmudi, H., & Suroso. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri dalam Belajar. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 184.
- Mamesah, T.S., Kusumiati, R.Y.E. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT Yang Merantau Di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*. Vol. 14 No. 1, Juni 2019.
- Marni, Ani. Rudy Yuniawati. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti Wredha Budhi Dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Vol. 3, No. 1, Juli 2015.
- Maslihah, S. (2011). Studi Tentang Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi Undip*, 107.
- Melly. (2008). Hubungan antara kreativitas dan stres pada mahasiswa tahun pertama Jurusan Arsitektur Universitas Indonesia. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Misnita, Herni. (2016). Hubungan *Self-Efficacy* Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Husada Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan IMELDA*. Vol. 2, No. 2 September 2016.
- Mu'tadin. (2002). *Penyesuaian Diri Remaja*. Jakarta: Erlangga.

- Nofiana. (2010). *Pengaruh Rasa Percaya Diri dan Penyesuaian Diri Terhadap Kemampuan Berinteraksi Sosial Siswa Kelas X di SMK Negeri 2 Pacitan*. Skripsi tidak diterbitkan. Madiun: BK FIP IKIP PGRI Madiun.
- Nofrianda Rion. (2012). *Studi Fenomenologi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru (Freshmen)*. Riau: Fakultas Psikologi UIN Riau.
- Nurrahmadhani, H. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Pada Lansia Di Yayasan Guna Budi Bakti. *Skripsi*. Universitas Medan Area.
- Pamardi, H. B., Widayat. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Pada Taruna Akademi Angkatan Laut. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*. Vol. 3, No. 1 April 2014, 42-29.
- Prawira. (2017). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Putri, A. D. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Remaja di Panti Asuhan Thariiqul Jannah Bekasi. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta.
- Rahmawati, A. (2015). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Baru. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rufaida, H., Kustanti, E.R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, Agustus 2017 Volume 7 No. 3, 217-222.
- Runyon, R. P & Haber, A. (1984). *Psychology Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Rovika, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Dalam Menjalankan Metode Pembelajaran Daring/Online Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru UIN Ar-Raniry Banda Aceh Asal Simeulue. *Skripsi*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Santrock, J.W. (2002). *Life-span Development*. Dallas: Brown and Brenchmark Inc.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-span Development 13th ed*. New York: McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology (5th edition)*. New York: McGraq-Hill.
- Sarafino, E., & Smith, T, (2008). *Health Psychology Biopsychology Interanctions Seventh Edition*. New Jersey: John Willy & Sons, Inc.
- Sasmita, I.A.H.D. Rustika, I Made. (2015). Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 2 No. 2, 280-289.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Student. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10 (2), 32-36.

- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadji, S. (2000). *Penyusunan dan Mengevaluasi Laporan Penelitian*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2000). *Social Psychology (ed 10)*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Ulfah. (2010). *Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Surakarta.
- Uraningsari, F. M As'ad Djalali. (2016). *Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia*. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Wahyuningjati, N. D. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Ibu Yang Mempunyai Anak Retardasi Mental*. *Tugas Akhir*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.
- Wijaya, N. (2007). *Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama Sekolah Asrama SMA Pangudi Luhur Van Lith Muntilan*. *Skripsi*. Universitas Diponegoro Semarang.
- Yulia, Y. V. (2010). *Efektivitas Pelatihan AMT (Achievement Motivation Training) Dengan Pendekatan Spiritual Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Mahasiswa Tingkat Awal Dalam Penyesuaian Akademik*. *Skripsi*. Jogjakarta: Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Jogjakarta.
- Yoku, A.C.P. (2016). *Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Program Penelusuran Pengembangan Dan Potensi Putra Dan Putri Papua (P5) Kabupaten Jayapura Di Kota Salatiga*. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga.