

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dinamika kehidupan manusia seringkali mengalami perubahan. Kondisi ini mendorong manusia untuk terus melakukan penyesuaian di berbagai aspek demi keselarasan hidupnya. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia akan selalu berhadapan dengan berbagai bentuk penyesuaian termasuk penyesuaian terhadap lingkungan dan suasana baru. Proses tersebut dapat berupa penyesuaian sederhana sampai dengan rumit, serta penyesuaian secara pribadi (internal) maupun sosial (eksternal). Salah satu proses penyesuaian yang dapat diamati yakni penyesuaian individu saat memasuki lingkungan Perguruan Tinggi setelah lulus dari jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Proses ini biasanya dialami individu saat berusia 18-25 tahun yang berada pada periode atau fase remaja menuju dewasa awal.

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Thahir Andi menjelaskan bahwa remaja adalah masa di mana seseorang bergerak meninggalkan dunia kanak-kanak menuju kehidupan mandiri, yang menempatkan individu di posisi peralihan dan menghendaki begitu banyak penyesuaian. Masa remaja dimulai pada usia 12-18 tahun atau awal usia dua puluhan. Thahir Andi mengutip pendapat Hurlock yang mengatakan bahwa secara psikologis masa remaja adalah usia di mana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia di mana remaja tidak lagi merasa di bawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama.¹

¹ Thahir Andi, *Psikologi Perkembangan*, (Lampung: Aura Publishing, 2018), h. 147.

Abubakar dkk turut mengutip pendapat Havighrurst yang menyatakan bahwa periode yang beragam dalam kehidupan individu menuntut untuk menuntaskan tugas-tugas perkembangan yang khusus.² Adapun tugas perkembangan yang harus dilakukan pada periode remaja menurut Fuhrmann adalah sikap dan perilaku dirinya sendiri dalam menyikapi lingkungan di sekitarnya. Perubahan yang terjadi pada fisik maupun psikologisnya menuntut anak untuk dapat menyesuaikan diri dalam lingkungan dan tantangan hidup yang ada dihadapannya. Tugas-tugas perkembangan pada masa remaja yang disertai oleh berkembangnya kapasitas intelektual, stres dan harapan-harapan baru yang dialami remaja membuat mereka mudah mengalami gangguan baik berupa gangguan pikiran, perasaan maupun gangguan perilaku. Stres, kesedihan, kecemasan, kesepian, keraguan pada diri remaja membuat mereka mengambil resiko dengan melakukan kenakalan.³

Keberhasilan remaja dalam menyelesaikan tugas perkembangan ini mengantarkannya ke dalam suatu kondisi penyesuaian sosial yang baik dalam keseluruhan hidupnya. Namun apabila gagal, maka dia akan mengalami ketidakbahagiaan atau kesulitan dalam kehidupannya di masa dewasa, seperti ketidakbahagiaan dalam pernikahan, kurang mampu bergaul dengan orang lain, bersifat kekanak-kanakan, dan melakukan dominasi secara sewenang-sewenang. Keberhasilan dalam melaksanakan tugas perkembangan akan membawa penyesuaian-penyesuaian yang lebih baik di sepanjang kehidupannya.⁴ Dari beberapa pendapat di atas dapat diketahui bahwa remaja sebagai mahasiswa dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian di lingkungan Perguruan Tinggi sebagai salah satu pemenuhan dari tugas

² Abubakar dan Ngalimun, *Psikologi Perkembangan (Konsep Dasar Pengembangan Kreativitas Anak)*, (Yogyakarta : K – Media, 2019), h. 65.

³ Abubakar dan Ngalimun, *Psikologi Perkembangan...* , h. 68.

⁴ Abubakar dan Ngalimun, *Psikologi Perkembangan...* , h. 75.

perkembangannya. Keberhasilan dalam proses penyesuaian tersebut akan membawa dampak positif bagi masa depannya kelak.

Berdasarkan Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 diterangkan bahwa “Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi”.⁵ Mahasiswa merupakan panggilan bagi individu yang belajar di Perguruan Tinggi. Masa transisi sebagai mahasiswa membuat individu menghadapi situasi yang mendorongnya untuk melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru. Mahasiswa baru biasanya diarahkan untuk mengikuti kegiatan akademik dan non-akademik. Selain kegiatan perkuliahan di dalam kelas, mahasiswa baru juga diarahkan untuk mengikuti kegiatan lain seperti orientasi mahasiswa baru dan organisasi kemahasiswaan.⁶ Bagi sebagian mahasiswa, berada di Perguruan Tinggi dengan segala tuntutan dan kebiasaan baru dapat menjadi situasi yang dipenuhi oleh tekanan dan stres. Hal tersebut tentu menjadi hambatan bagi proses penyesuaian dirinya. Maka, diperlukan kemampuan penyesuaian yang baik dan tepat bagi mahasiswa agar terhindar dari tekanan-tekanan yang dapat menghambat proses dalam mencapai tujuannya.

Menurut Ghufron dkk, penyesuaian diartikan sebagai kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, dan tercipta keselarasan antara

⁵ Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi. <https://diktis.kemendiknas.go.id/prodi/dokumen/UU-Nomor-12-Tahun-2012-ttg-Pendidikan-Tinggi.pdf> (Diakses pada 17 Juli pukul 07.43 WIB).

⁶ Ni Made Ari Wilani dan Ni Putu Padmadita Nanda Pratiwi, “Apa Sih Pentingnya Penyesuaian Diri untuk Mahasiswa Baru”, Buletin KPIN, (20 Oktober 2019), <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/484-apa-sih-pentingnya-penyediaan-diri-untuk-mahasiswa-baru> (Diakses pada 18 Juni 2023 pukul 12.20 WIB).

individu dengan realitas.⁷ Hal tersebut sesuai dengan pendapat Desmita yang juga menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu kontrak psikologi yang luas dan kompleks, serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan luar maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Dengan perkataan lain, masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya.⁸

Penyesuaian diri merupakan permasalahan umum yang biasanya ditemui pada mahasiswa tingkat awal hingga pertengahan. Pada tingkat ini, mahasiswa biasanya dituntut untuk menguasai lingkungan baru dan kebiasaan baru yang belum pernah dialami sebelumnya. Keberhasilan mahasiswa dalam melakukan proses penyesuaian diri bergantung pada keyakinan dalam dirinya. Mahasiswa memerlukan sebuah keyakinan akan kemampuannya dalam menyelesaikan segala permasalahan dan kesulitan yang dihadapi termasuk mengenai penyesuaian diri. Keyakinan terhadap kemampuannya ini disebut dengan efikasi diri (*self-efficacy*).

Efikasi diri menurut Bandura adalah keyakinan diri individu dalam memperhitungkan kemampuan dirinya dalam melakukan sesuatu untuk mencapai hasil pada situasi dan kondisi tertentu. Keyakinan diri ini terdiri dari kepercayaan diri, kemampuan adaptasi diri, kualitas dan kuantitas kognitif serta bertindak pada kondisi yang memiliki tekanan. Keyakinan diri individu dalam kemampuan melaksanakan suatu tugas tergantung pada tingkat kesukaran tugas dan kecakapan individu dalam menghadapi tugas tersebut.⁹

⁷ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita, *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h. 49.

⁸ Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016), h. 191.

⁹ Lina Arifah Fitriyah, dkk, *Menanamkan Efikasi Diri dan Kestabilan Emosi*, (Jombang: LPPM UNHAS Y Tebuireng Jombang, 2019), h. 5.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi akan cenderung mengerahkan segenap tenaga dan usaha untuk melakukan suatu tugas baru. Selain itu, mahasiswa juga lebih gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dari berbagai tuntutan yang dihadapinya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah akan cenderung bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi suatu hambatan dan kesulitan.

Berdasarkan fakta yang ditemui di lapangan, banyak ditemui kasus mahasiswa yang memilih berhenti atau mengundurkan diri dari perkuliahan karena tidak mampu menghadapi kesulitan yang ada, baik kesulitan yang berasal dari internal maupun eksternal. Oleh karenanya, setiap mahasiswa baru dianggap penting memiliki *self-efficacy* yang dibentuk secara dini pada awal perkuliahan sebagai bekal untuk mencapai keberhasilan selama masa perkuliahan, serta sebagai penunjang atas pengembangan keterampilan dan kemampuan dirinya di masa mendatang. Pembahasan mengenai efikasi diri dalam perspektif Islam tertuang dalam al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286, yang berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لِطَاقَةِ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ (٢٨٦)

Artinya: *Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang*

sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir". (Q. S Al-Baqarah : 286)¹⁰

Dalam surat Al-Baqarah ayat 286 tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa Allah SWT tidak akan membebani suatu permasalahan diluar batas kemampuan setiap manusia itu sendiri, meskipun permasalahan itu dianggap berat bagi manusia namun semua itu mampu untuk diselesaikan dengan selalu berusaha agar mendapatkan jalan keluar. Dalam pembahasan mengenai kandungan ayat Al-Qur'an di atas dapat diketahui bahwa setiap manusia yang melakukan kebajikan maka akan mendapat kebajikan pula dan manusia yang melakukan kejahatan akan mendapat siksa. Manusia harus senantiasa berusaha dan berdo'a untuk mencapai tujuan yang diimpikannya. Karena sesungguhnya Tuhan tidak akan menguji seorang hamba diluar batas kemampuan manusia tersebut, maka ia senantiasa berusaha menyelesaikan permasalahannya dan berserah diri pada Tuhan-nya. sama halnya dengan mahasiswa, sebagai mahasiswa seringkali dihadapkan dengan berbagai tantangan seperti tuntutan akademik yang lebih besar, beradaptasi pada perubahan peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, sehingga lebih otonom dalam pengambilan keputusan, serta hidup terpisah dengan orangtua khususnya bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah. Pada saat ini mahasiswa mengalami berbagai penyesuaian baru yang melibatkan pembelajaran kembali terhadap masalah sosial dan psikologis. Dalam keadaan ini mahasiswa harus mampu untuk bertahan (*survive*) hingga tujuannya mampu tercapai, maka salah satu keyakinan yang harus dimiliki mahasiswa adalah efikasi diri (*self-efficacy*).

¹⁰ Terjemahan Surat Al-Baqarah Ayat 286, <https://bersamadakwah.net/surat-al-baqarah-ayat-286/> (Diakses pada 4 juli 2023 pukul 12.00 WIB).

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di lapangan, permasalahan terkait penyesuaian diri ini seringkali peneliti temui terutama pada mahasiswa baru di semester awal. Dari hasil pengamatan peneliti pada beberapa mahasiswa yang dilakukan pada bulan Januari 2023 lalu, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami permasalahan pada aspek penyesuaian akademik dan sosial. Mahasiswa mengaku mengalami kesulitan dalam bersosialisasi dengan teman-teman di kelas, kesulitan dalam memahami pelajaran dan sistem pengajaran yang diberikan oleh dosen serta sistem akademik dalam perkuliahan terkait Indeks Prestasi (IP). Salah satu mahasiswa mengaku bahwa awalnya ia merasa akan kesulitan mendapatkan teman namun keyakinan dalam dirinya serta usahanya untuk menjalin komunikasi yang baik dengan lingkungannya justru menunjukkan hal yang positif. Ia menyadari bahwa teman sedikitnya dapat mendorong motivasi dalam belajar, oleh karenanya usaha penyesuaian terhadap sosial dianggap menjadi hal yang cukup penting baginya.

Fakta ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Patricia Febriani Oetomo dkk pada tahun 2017 di Universitas Surabaya. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa baru baik pada tahun pertama maupun tahun kedua dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi antara lain adalah masalah pertemanan, minder, komunikasi dengan orang lain, cemas saat ujian, presentasi dan lain-lain. Adanya berbagai permasalahan dihadapi membuat individu mengalami hambatan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya.¹¹ Menurut Tjut Rifameutia dalam artikel yang dilansir oleh haigrid.co.id, memaparkan berdasarkan psikologis remaja, banyak mahasiswa yang duduk di bangku semester 3-5 masih kesukaran dalam mencari teman. Ketika mereka harus

¹¹ Patricia Febriani Oetomo, dkk, "Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru *Emerging Adulthood* Tahun Pertama Dan Tahun Kedua" dalam *Jurnal Mind Set*, Vol. 8, No. 2, (Desember 2017). Diakses pada 17 Juli 2023 pukul 08.18 WIB.

menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang dirasa asing karena baru keluar dari zona nyaman ketika SMA (Sekolah Menengah Atas).¹²

Dari fenomena-fenomena tersebut, di antara mahasiswa yang mengalami kesulitan-kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri terdapat mahasiswa yang memilih bertahan untuk melanjutkan kuliahnya hingga saat ini, beberapa mahasiswa memutuskan untuk berhenti kuliah pada awal perkuliahan hingga ada juga yang memutuskan untuk mundur di pertengahan semester. Keinginan untuk berhenti atau mundur dari perkuliahan ini berawal dari anggapan mahasiswa yang merasa tidak mampu untuk terus bertahan dalam kesulitan tersebut sehingga mendorong ketidakpercayaan akan keberhasilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampusnya. Hal tersebut yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian terkait masalah penyesuaian diri yang dapat berakibat fatal bagi mahasiswa. Dalam konteks ini dapat diartikan bahwa keyakinan memiliki peran penting dalam proses pengembangan kemampuan diri untuk bertahan mengatasi berbagai permasalahan, tantangan serta hambatan yang mungkin dialami mahasiswa.

Fakta ini didukung dengan penelitian studi pustaka yang dilakukan oleh Moesarofah pada tahun 2021, menyebutkan bahwa fenomena putus kuliah mengarah pada perasaan terisolasi sebagai konsekuensi dari kegagalan dalam mengintegrasikan kemampuan diri secara akademik maupun sosial di perguruan tinggi. Selain itu keputusan bertahan atau meninggalkan perguruan tinggi juga bersifat psikologis yang dipengaruhi oleh pola pikir yang kurang mengakomodasi usaha dan ketabahan (*fixed mindset*), atribusi dari

¹² Rizki Ramadhan, "Ini 5 Alasan Mahasiswa Drop Out Jangan Sampe Terjadi Di Kamu", Hai Online, (15 Juni 2023), <https://hai.grid.id/read/07592662/ini-5-alasan-mahasiswa-drop-out-jangan-sampe-terjadi-di-kamu> (Diakses pada 18 Juni 2023 pukul 11.05 WIB).

pengalaman atau kejadian di sekitar serta *traits* psikologi positif.¹³ Kemudian, didukung pula dengan penelitian yang dilakukan Hartina dan Mudjiran yang mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari *self-efficacy* terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. Hal ini berarti semakin positif *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat pertama maka semakin tinggi pula penyesuaian akademiknya. Sebaliknya, semakin negatif *self-efficacy* maka semakin rendah pula dalam penyesuaian akademiknya (mahasiswa).¹⁴

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Penulis hendak mengukur tingkat efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa semester awal serta hendak mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut yakni *self-efficacy* dan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Maka dari itu, penelitian ini mengangkat judul mengenai “Pengaruh *Self-Efficacy* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Terhadap Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi”.

¹³ Moesarofah, “Mengapa Mahasiswa Putus Kuliah Sebelum Lulus?”. Dalam Seminar Nasional Pendidikan Program Pasca Sarjana Universitas PGRI Palembang. (Januari 2021). h. 54.

¹⁴ Hartina dan Mudjiran. “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Psikologi”. Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Menurut Sugiyono, dalam bagian ini perlu dituliskan berbagai masalah yang ada pada obyek yang diteliti. semua masalah dalam obyek, baik yang akan diteliti maupun yang tidak akan diteliti sedapat mungkin dikemukakan. Masalah apa saja yang diduga berpengaruh positif dan negatif terhadap masalah yang diteliti.¹⁵

Adapun berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi bahwa permasalahan yang muncul pada mahasiswa yakni sebagai berikut :

1. Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus baik secara akademik maupun sosial pada awal perkuliahan.
2. Merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan dosen dapat menyebabkan timbulnya stres secara akademik dan perilaku prokrastinasi akademik.
3. Kesulitan berinteraksi dengan teman baru sehingga menyebabkan kurangnya dukungan sosial dan mempengaruhi motivasi belajar.
4. Kurangnya rasa percaya diri dan keyakinan diri (*self-efficacy*) sehingga merasa tidak mampu menguasai situasi dan melewati kesulitan dalam proses penyesuaian diri sebagai mahasiswa menyebabkan timbulnya rasa rendah diri atau *self-esteem* yang rendah sehingga dapat menjadi indikasi terjadinya kegagalan dalam karirnya.
5. Ketidakmampuan dalam menguasai situasi dan mengatasi kesulitan yang dialami secara terus menerus dapat menyebabkan mahasiswa memilih untuk mundur atau berhenti dari perkuliahan.

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2022), h. 281.

C. Batasan dan Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah yang akan diteliti pada “Pengaruh *Self-efficacy* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah terhadap Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi”. Masalah ini diangkat berdasarkan identifikasi yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki urgensi terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa. Keyakinan terhadap diri (*self-efficacy*) yang rendah dapat berpengaruh negatif terhadap kemampuan penyesuaian diri mahasiswa yang mana kemampuan penyesuaian diri ini dapat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademiknya. Maka, permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self-efficacy* mahasiswa baru Fakultas Dakwah ?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri di perguruan tinggi mahasiswa baru Fakultas Dakwah ?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *self-efficacy* mahasiswa baru Fakultas Dakwah terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa baru Fakultas Dakwah.
2. Mengetahui tingkat penyesuaian diri di perguruan tinggi mahasiswa baru Fakultas Dakwah.
3. Mengetahui ada tidaknya pengaruh antara *self-efficacy* mahasiswa baru Fakultas Dakwah terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dalam menyumbangkan informasi dan mengembangkan kajian ilmiah di bidang pendidikan maupun sosial terutama kajian terkait efikasi diri (*self-efficacy*) dan penyesuaian diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang *self-efficacy* dan penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian lanjutan di kemudian hari.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan refleksi dan menumbuhkan kesadaran mahasiswa terkait pentingnya *self-efficacy* guna mempermudah proses penyesuaian diri di lingkungan kampus atau masyarakat luas, serta dalam meningkatkan performa akademik sehingga memperoleh hasil belajar yang diharapkan.

c. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi akademik terkhususnya bagi program studi Bimbingan Konseling Islam serta umumnya bagi program studi atau lembaga pendidikan lainnya.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan pengertian dari variabel penelitian yang akan diteliti. Adapun yang harus termuat dalam definisi operasional ini adalah apa pengertian variabel penelitian yang dimaksud oleh peneliti yang diturunkan melalui teori, aspek-aspek apa saja yang akan diukur dari variabel itu dan akan diukur dengan menggunakan apa.¹⁶ Dalam penelitian ini, variabel yang ditentukan, meliputi; *self-efficacy* dan penyesuaian diri di perguruan tinggi.

1. *Self-Efficacy*

Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. *Self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dirinya. Berikut ini adalah tiga aspek yang dikemukakan oleh Bandura, meliputi:

- a. Dimensi tingkat (*level*);
- b. Dimensi kekuatan (*strength*);
- c. Dimensi generalisasi (*generality*).

2. Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

Baker dan Siryk mendefinisikan penyesuaian diri dalam konteks mahasiswa di perguruan tinggi sebagai suatu proses interaksi antara individu dengan lingkungannya, dalam usaha untuk menyelaraskan kebutuhan internal individu dengan tuntutan dari lingkungan. Penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan serta mengatasi hambatan selama proses pencapaian tujuan yang telah

¹⁶ *Buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Dakwah*, Tahun 2021, h. 21.

ditetapkannya. Berikut ini adalah aspek-aspek penyesuaian diri individu di lingkungan Perguruan Tinggi menurut Baker dan Siryk, di antaranya:

- a. Penyesuaian akademik;
- b. Penyesuaian sosial;
- c. Penyesuaian emosional;
- d. Kelekatan terhadap institusi/komitmen.