



## Hubungan Antara Efikasi Diri Dan *Psychological Well-Being* Dengan Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Baru

Daniel Christopher Hezron<sup>1\*</sup>, Yanto Prasetyo<sup>2</sup>, Hikmah Husniyah Farhanindya<sup>3</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Alamat: Jl. Semolowaru No.45, Menur Pumpungan, Kec. Sukolilo, Surabaya

Korespondensi penulis: [daniellie046@gmail.com](mailto:daniellie046@gmail.com)

**Abstract :** *This study aims to determine the relationship between self-efficacy and psychological well-being with academic adjustment among first-year students of the 2025 class at University of 17 Agustus 1945 Surabaya. The subjects in this study were 185 students determined using a simple random sampling technique. Data were collected through three main instruments: the self-efficacy scale, the psychological well-being scale, and the academic adjustment scale. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis assisted by the SPSS program. The result showed a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) with an  $F$  – value of 38.576, indicating a highly significant simultaneous relationship between self-efficacy and psychological well-being with academic adjustment. The variables of self-efficacy and psychological well-being together contributed 29.8% to academic adjustment. Partially, both self-efficacy and psychological well-being have a significant positive relationship with academic adjustment, which means that the higher the level of self-efficacy and psychological well-being of students, the better their ability to adjust to the academic demands of higher education.*

**Keywords:** *Self-Efficacy, Psychological Well-Being, Academic Adjustment, First-Year Students.*

**Abstrak ;** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan psychological well-being dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru angkatan 2025 di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 185 mahasiswa yang ditentukan menggunakan Teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui tiga instrumen utama: yaitu skala efikasi diri, skala psychological well-being, dan skala penyesuaian akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $F$  sebesar 38.576, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan simultan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan psychological well-being dengan penyesuaian akademik. Variabel efikasi diri dan psychological well-being secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 29,8% terhadap penyesuaian akademik. Secara parsial, baik efikasi diri maupun psychological well-being memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat efikasi diri dan psychological well-being mahasiswa baru, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.

**Kata kunci:** Efikasi Diri, Psychological Well-Being, Penyesuaian Akademik, Mahasiswa Baru.

### 1. LATAR BELAKANG

Memasuki perguruan tinggi adalah fase transisi kritis yang menuntut penyesuaian besar dari mahasiswa baru terhadap sistem belajar mandiri, beban akademik yang lebih berat, dan lingkungan sosial yang kompleks. Kenyataannya, banyak mahasiswa gagal beradaptasi dengan baik, menghadapi kesulitan seperti memahami materi, mengelola waktu, dan menanggung tekanan akademik. Hal ini berujung pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik rendah, dan bahkan putus studi. Data baik nasional (Kemdikbud, Statistik Pendidikan Tinggi) maupun global (seperti laporan ACTS) secara konsisten menunjukkan angka putus studi yang signifikan, dengan mayoritas kasus terjadi pada tahun pertama dan kedua, menjadikan penyesuaian akademik sebagai isu yang mendesak.

Penyesuaian akademik yang rendah tidak hanya bermuara pada kegagalan statistik, tetapi juga berdampak langsung pada pengalaman individu, menyebabkan stres berkepanjangan, kepuasan belajar yang minim, dan hambatan perkembangan personal. Proses ini pun bersifat multidimensi; keberhasilannya tidak hanya bergantung pada kapasitas intelektual, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal, dan beradaptasi dengan nilai-nilai etika di lingkungan baru. Oleh karena itu, pendekatan untuk memahami dan mendukung penyesuaian akademik harus mempertimbangkan faktor-faktor psikologis yang mendasarinya.

Berdasarkan kajian literatur, dua konstruk psikologis yang sangat sentral dalam proses adaptasi ini adalah efikasi diri dan *psychological well being*. Efikasi diri, yaitu keyakinan akan kemampuan diri untuk merencanakan dan menjalankan tindakan guna mencapai tujuan akademik, berfungsi sebagai penggerak motivasi, ketekunan, dan strategi belajar yang efektif. Sementara itu, *psychological well-being* yang dicirikan oleh penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi menyediakan fondasi kestabilan emosional dan ketahanan dalam menghadapi tantangan. Berbagai penelitian terdahulu (misalnya Utomo & Andayani, 2023; Fitri, 2020) telah mengonfirmasi hubungan positif yang signifikan antara kedua faktor ini dengan keberhasilan penyesuaian akademik.

Untuk memperdalam pemahaman dan memperluas generalisasi temuan sebelumnya, penelitian ini secara khusus dirancang untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan *psychological well being* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Fokus pada populasi mahasiswa baru dianggap strategis karena mereka berada pada periode paling rentan dalam transisi akademik. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, tetapi juga menawarkan implikasi praktis yang nyata. Rekomendasi yang dihasilkan dapat menjadi dasar untuk pengembangan program bimbingan, pelatihan, atau intervensi psikoedukasi yang bertujuan memperkuat efikasi diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan penyesuaian akademik dan menekan angka kegagalan studi di tingkat perguruan tinggi.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **2.1. Penyesuaian Akademik**

Penyesuaian akademik merupakan proses psikologis di mana individu berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai tantangan dalam lingkungan akademik serta mengelola tugas-tugas belajar (Halonen & Santrock dalam Heryati, 2014). Menurut Schneiders (dalam

Maranressy, 2022), penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan akademik secara tepat dan memuaskan dengan memanfaatkan seluruh potensi yang dimiliki. Baker dan Siryk (dalam Boulter, 2002) menekankan bahwa penyesuaian akademik mencakup motivasi menyelesaikan tugas, keberhasilan memenuhi persyaratan akademik, serta usaha dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Dengan demikian, penyesuaian akademik adalah kemampuan individu untuk menghadapi tuntutan pendidikan, beradaptasi dengan masalah akademik, dan menyelesaikan tugas dengan memanfaatkan potensi diri secara optimal.

Schneiders (1964) mengidentifikasi enam aspek penyesuaian akademik, yaitu: (1) *successful performance* (kinerja yang berhasil), (2) *adequate effort* (usaha yang cukup), (3) *acquisition of work-while knowledge* (penguasaan ilmu pengetahuan), (4) *intellectual development* (perkembangan intelektual), (5) *achievement of academic goals* (pencapaian tujuan akademis), dan (6) *satisfaction of needs, desire and interests* (pemuasan kebutuhan, keinginan, dan minat). Aspek-aspek tersebut menjadi indikator untuk mengukur sejauh mana mahasiswa dapat beradaptasi dengan lingkungan akademiknya.

## **2.2. Efikasi Diri**

Efikasi diri didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Bandura dalam Savitri, 2025). Keyakinan ini lebih berfokus pada persepsi individu tentang kemampuan dirinya, bukan pada kemampuan sebenarnya. Efikasi diri yang tinggi mendorong individu untuk memiliki motivasi kuat, ketekunan, dan strategi belajar yang efektif dalam menghadapi hambatan akademik.

Menurut Bandura (1997), efikasi diri terdiri dari tiga dimensi: (1) *level* (tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diatasi), (2) *strength* (kekuatan keyakinan terhadap kemampuan tersebut), dan (3) *generality* (generalisasi keyakinan ke berbagai situasi atau tugas). Indikator efikasi diri dikembangkan dari ketiga dimensi ini, meliputi kemampuan menghadapi tugas dengan tingkat kesulitan tertentu, keteguhan keyakinan dalam menyelesaikan tugas, dan kemampuan menggeneralisasi pengalaman keberhasilan ke situasi baru.

## **2.3. Psychological Well Being**

Psychological well being merupakan kondisi di mana individu memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mampu mengambil keputusan secara mandiri, mengendalikan perilaku, menyesuaikan lingkungan sesuai kebutuhan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas dan terus mengembangkan potensi diri (Ryff, 1987). Ryff & Keyes (1995) menekankan bahwa

psychological well-being dicapai ketika seseorang mampu menerima kekuatan dan kelemahan pribadi, menjalin hubungan harmonis dengan orang lain, bersikap mandiri, memiliki tujuan hidup, dan terus bertumbuh.

Aspek psychological well being meliputi: (1) self acceptance (penerimaan diri), (2) positive relations with others (hubungan positif dengan orang lain), (3) autonomy (otonomi), (4) environmental mastery (penguasaan lingkungan), (5) purpose in life (tujuan hidup), dan (6) personal growth (pertumbuhan pribadi). Indikator psychological well-being dikembangkan dari keenam aspek ini, mencerminkan kemampuan individu untuk menerima diri, membangun hubungan sosial yang sehat, mengambil keputusan mandiri, mengelola lingkungan, memiliki makna hidup, dan terus berkembang.

#### **2.4. Hubungan antara Efikasi Diri, *Psychological Well Being*, dan Penyesuaian Akademik**

Kerangka berpikir penelitian ini didasarkan pada pemahaman bahwa penyesuaian akademik pada mahasiswa baru dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, terutama efikasi diri dan psychological well-being. Efikasi diri berperan sebagai penggerak motivasi dan ketekunan akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih, dan proaktif dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga mendukung penyesuaian yang lebih baik.

Sementara itu, psychological well-being berfungsi sebagai fondasi kestabilan emosional yang memungkinkan mahasiswa mengelola stres, menjaga perspektif positif, dan menjalin hubungan sosial yang mendukung dalam lingkungan akademik yang baru. Kedua faktor ini saling berinteraksi; keyakinan diri yang kuat (efikasi diri) dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan sebaliknya, kondisi psikologis yang sejahtera dapat memperkuat keyakinan individu akan kemampuannya. Secara bersama-sama, efikasi diri dan psychological well-being dihipotesiskan memiliki hubungan positif dengan penyesuaian akademik mahasiswa baru, di mana tingkat keduanya yang tinggi akan berkontribusi pada kemampuan adaptasi akademik yang lebih optimal.

### **3. METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Desain ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel bebas, yaitu Efikasi Diri (X1) dan Psychological Well-Being (X2), dengan variabel

terikat, yaitu Penyesuaian Akademik (Y), pada mahasiswa baru tanpa melakukan intervensi atau perlakuan.

### 3.2. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa baru angkatan 2025 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 242 orang (data aktif semester gasal 2025/2026). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* berupa *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi yang berjumlah 224 orang (setelah disesuaikan) dijadikan sebagai sampel penelitian. Hal ini memastikan setiap elemen populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih dan hasil penelitian dapat lebih mewakili karakteristik populasi.

### 3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan tiga kuesioner skala Likert yang disebarakan secara daring (*Google Form*). Setiap skala menggunakan lima opsi jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju) dengan pembalikan skor untuk item *unfavorable*.

- a. **Skala Penyesuaian Akademik:** Diadaptasi dari teori Schneiders (1964) dengan 6 aspek (*successful performance, adequate effort, acquisition of work-while knowledge, intellectual development, achievement of academic goals, satisfaction of needs*). Dari 28 aitem awal, setelah uji validitas dan reliabilitas tersisa 19 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha 0,914.
- b. **Skala Efikasi Diri:** Diadaptasi dari teori Bandura (1997) dengan 3 aspek (*level, strength, generality*). Dari 24 aitem awal, setelah uji validitas dan reliabilitas tersisa 12 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha 0,941.
- c. **Skala Psychological Well-Being:** Diadaptasi dari teori Ryff & Keyes (1995) dengan 6 aspek (*self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, personal growth*). Dari 26 aitem awal, setelah uji validitas dan reliabilitas tersisa 22 aitem valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha 0,893.

### 3.4. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum analisis data utama, dilakukan uji prasyarat statistik parametrik dengan hasil sebagai berikut:

- a. **Uji Normalitas** (Kolmogorov Smirnov): Data berdistribusi normal ( $p = 0,200 > 0,05$ ).
- b. **Uji Linieritas:** Hubungan antara Efikasi Diri dengan Penyesuaian Akademik ( $p = 0,005$ ) dan Psychological Well-Being dengan Penyesuaian Akademik ( $p = 0,000$ ) bersifat linier.

- c. **Uji Multikolinearitas:** Tidak terdapat multikolinearitas antar variabel bebas (Nilai Tolerance  $\approx 1$  dan VIF  $\approx 1$ ).
- d. **Uji Heteroskedastisitas (Glejser):** Tidak terjadi heteroskedastisitas (Sig. Efikasi Diri = 0,178; Sig. Psychological Well-Being = 0,119; keduanya  $> 0,05$ ).

### 3.5. Analisis Data

Karena semua prasyarat terpenuhi, teknik analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi Linear Berganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Teknik ini digunakan untuk menguji hubungan dan kontribusi bersama antara variabel Efikasi Diri dan Psychological Well-Being terhadap Penyesuaian Akademik pada mahasiswa baru.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

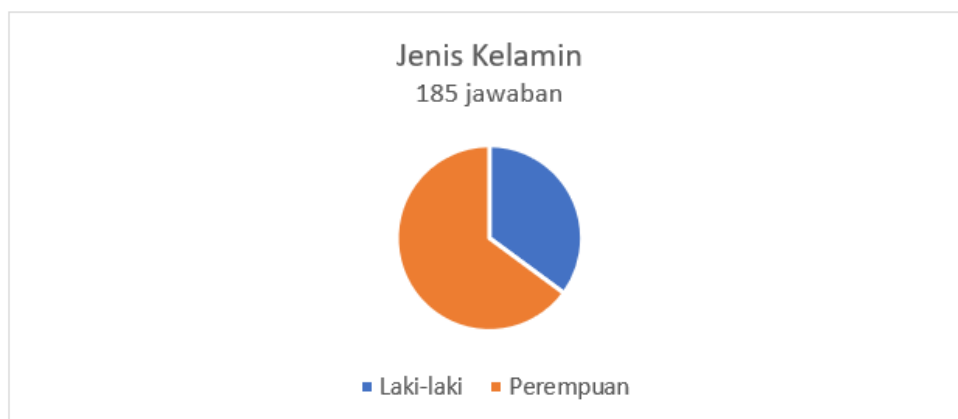
### 4.1. Hasil Penelitian

#### a. Pelaksanaan Penelitian

Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dari tanggal 2 Desember 2025 hingga 13 Desember 2025. Peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner melalui google form dan secara online melalui pesan whatsapp dan scan QR Code. Kuesioner penelitian disebarakan melalui pesan whatsapp pada Grup Angkatan Psikologi 2025. Penelitian ini melibatkan 185 responden yang merupakan mahasiswa baru fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

#### b. Deskripsi Subjek Penelitian

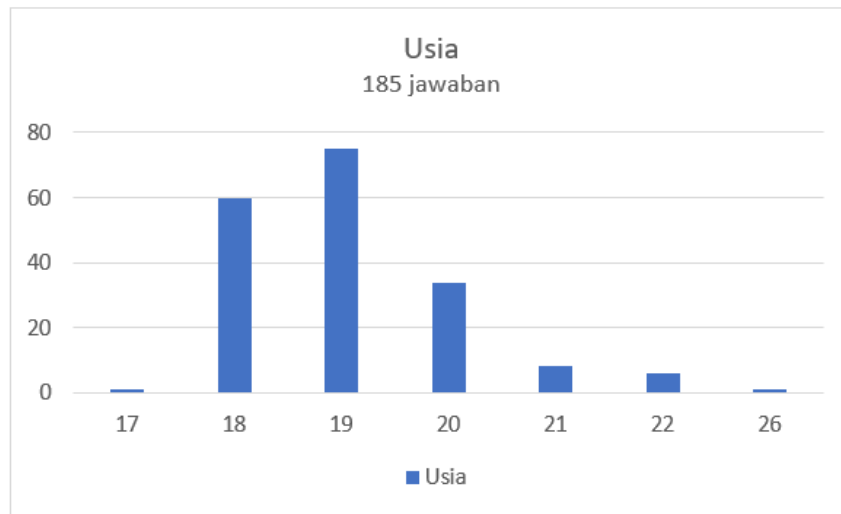
Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner penelitian, 185 responden dikelompokkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Berikut distribusi responden dalam penelitian ini.



Gambar 2. Diagram Persentase Jenis Kelamin

Sumber: Output Hasil Kuesioner Penelitian dengan Google Form

Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 64,9% dan sisanya berjenis kelamin laki-laki sebanyak 35,1%.



Gambar 3. Histogram Persentase Usia

*Sumber: Output Hasil Kuesioner Penelitian dengan Google Form*

Berdasarkan gambar histogram di atas, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 185 responden. Responden terbanyak berada pada kelompok usia 19 tahun, yaitu sebanyak 75 orang (40,5%), kelompok usia terbanyak kedua adalah responden berusia 18 tahun dengan jumlah 60 orang (32,4%), diikuti dengan responden berusia 20 tahun berjumlah 34 orang (18,4%), kelompok usia 21 tahun sebanyak 8 orang (4,3%), berusia 22 tahun sebanyak 6 orang (3,2%), sedangkan responden berusia 17 tahun dan 26 tahun masing-masing berjumlah 1 orang (0,5%).

### c. Uji Hipotesis

#### 1) Uji F (Simultan)

Uji F merupakan metode statistik analisis regresi berganda yang digunakan untuk mengetahui signifikan variabel prediktor secara simultan mempengaruhi variabel dependen berdasarkan apabila nilai signifikansi  $< 0,01$  maka hipotesis diterima.

**Tabel 1.** Hasil Uji Simultan Variabel X1 dan X2 dengan Y

<i>Regression</i>	<b>F</b>	<b>sig</b>
a. Dependent: Penyesuaian Akademik	38.576	0.00
b. Predictor: Efikasi diri (X1), <i>Psychological Well-being</i> (X2)		

*Sumber: Output SPSS Versi 25*

Berdasarkan uji F dapat diketahui bahwa nilai F sebesar 38,576 dengan tingkat signifikansi sebesar  $0,00 < 0,01$ . Hasil tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri dan psychological well-being secara simultan berpengaruh sangat signifikan terhadap penyesuaian akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *psychological well-being* terhadap penyesuaian akademik.

## 2) Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independent terhadap variabel dependen secara simultan, yaitu efikasi diri (X1), dan *psychological well-being* (X2) terhadap penyesuaian akademik (Y). Analisis ini digunakan untuk melihat seberapa besar variasi pada variabel penyesuaian akademik, dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel efikasi diri dan *psychological well-being*, yang ditunjukkan dengan melihat koefisien determinasi atau R Square yang bergerak dari angka -1 sampai 1 dengan bantuan program IBM *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 25 for Windows.

**Tabel 2.** Hasil Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Variabel	Model Summary	
	R	R Square
Efikasi diri dan <i>Psychological Well-being</i> dengan Penyesuaian Akademik	0.546	0.298

Sumber: Output SPSS Versi 25

Dari table hasil uji koefisiensi determinasi, diperoleh nilai R sebesar 0,546 dan R Square sebesar 0,298. Hal ini berarti kontribusi dari efikasi diri (X1) dan *psychological well-being* (X2) terhadap penyesuaian akademik secara simultan memberi kontribusi sebesar 0,298 atau 29,8% terhadap penyesuaian akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sisa nilai sebesar 0,702 atau 70,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

## 3) Uji T (Parsial)

Uji T adalah metode analisis regresi berganda dalam statistik yang digunakan untuk mengevaluasi signifikansi pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen secara parsial. Apabila nilai signifikansi  $< 0,01$  maka hipotesis diterima. Uji T juga membantu dalam menentukan arah hubungan antara variabel independent dan variabel dependen.

**Tabel 3.** Hasil Uji T (Analisis Regresi Linier Berganda)

Variabel	t	Sig. (p)	Keterangan
Efikasi diri dengan Penyesuaian Akademik	2,506	0,01	Sangat Signifikan
Psychological Well-Being dengan Penyesuaian Akademik	8,247	0,00	Sangat Signifikan

Sumber: Output SPSS Versi 25

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara efikasi diri (X1) dengan penyesuaian akademik (Y) diperoleh nilai  $t = 2,506$  dengan signifikansi sebesar  $0,01$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengidentifikasi bahwa semakin baik efikasi diri pada mahasiswa baru, maka akan semakin baik kemampuan mereka dengan tuntutan penyesuaian akademik.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara psychological well-being (X2) dengan penyesuaian akademik (Y) diperoleh nilai  $t = 8,247$  dengan signifikansi sebesar  $0,00$  ( $p < 0,01$ ). Dengan demikian, semakin baik psychological well-being yang dirasakan mahasiswa baru, maka akan semakin optimal pula kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan penyesuaian akademik.

Dapat disimpulkan hasil uji t menunjukkan bahwa efikasi diri dan psychological well-being mempunyai hubungan yang sangat signifikan pada penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, terbukti dengan nilai signifikansi sebesar  $0,01$  dan  $0,00 < 0,05$ .

#### 4) Uji Deskriptif

Berdasarkan hasil deskriptif data yang telah diperoleh, tahap analisis selanjutnya dilakukan untuk mengetahui tingkat kategori dari variabel efikasi diri, psychological well-being, dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Analisis deskriptif dilakukan dengan membandingkan mean hipotetik dan mean empirik dari setiap variabel.

**Tabel 4.** Hasil Uji Analisis Deskriptif

	Mean	Std Deviation	N
Efikasi Diri	42,45	11,80	185
Psychological Well-Being	87,37	9,86	185
Penyesuaian Akademik	79,08	9,18	185

Sumber: Output SPSS Versi 25

Rata-rata skor efikasi diri pada subjek penelitian adalah  $42,45$ , untuk variabel psychological well-being rata-rata skor yang diperoleh adalah  $87,37$ , sedangkan rata-rata

skor penyesuaian akademik secara keseluruhan mencapai 79,08. Berikut hasil dari mean hipotetik dan mean empirik:

**Tabel 5.** Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Variabel	X Hipotetik	X Empirik	Keterangan
Efikasi Diri	36	42,45	Tinggi
Psychological Well Being			
Penyesuaian Akademik	66	87,37	Tinggi
	57	79,08	Tinggi

Sumber: Output SPSS Versi 25

Berdasarkan hasil perbandingan antara mean hipotetik dan mean empirik dari masing-masing variabel, dapat disimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat penyesuaian akademik, efikasi diri dan psychological well-being yang tergolong tinggi.

Hasil ini ditunjukkan dari nilai mean empirik penyesuaian akademik sebesar 79,08 yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya sebesar 57, serta nilai mean empirik efikasi diri sebesar 42,45, yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 36, dan *psychological well being* sebesar 87,37 yang juga lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 66.

## 4.2. Pembahasan

Hasil analisis data penelitian menunjukkan, diterimanya hipotesis pertama yang menyatakan adanya hubungan antara efikasi diri dan *psychological well-being* secara simultan dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel psikologis tersebut berperan penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi akademik di perguruan tinggi. Makna dari temuan ini adalah bahwa mahasiswa baru yang memiliki keyaninan terhadap kemampuan dirinya, serta kondisi kesejahteraan psikologis yang baik, akan lebih mampu menghadapi tuntutan akademik yang dihadapi selama masa transisi perkuliahan.

Diterimanya hipotesis kedua yang menyatakan adanya hubungan positif antara efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Artinya bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki mahasiswa baru, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian akademik.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan konsep efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk

mencapai hasil tertentu. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang kuat dalam menghadapi tuntutan akademik, mampu menetapkan tujuan belajar yang realistis, serta menunjukkan ketekunan dan strategi belajar yang lebih adaptif. Hal ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih efektif menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan pengelolaan diri.

Dalam konteks mahasiswa baru, masa transisi dari Pendidikan menengah ke perguruan tinggi seringkali diwarnai oleh berbagai tantangan akademik, seperti peningkatan beban tugas, tuntutan berpikir kritis, serta perubahan metode pembelajaran. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memandang tantangan tersebut sebagai sesuatu yang dapat dihadapi dan diatasi, bukan sebagai hambatan yang melemahkan. Keyakinan terhadap kemampuan diri ini mendorong mahasiswa untuk tetap berusaha, tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan, serta mampu mencari solusi secara mandiri maupun dengan memanfaatkan sumber daya yang tersedia. Dengan demikian, efikasi diri berperan penting dalam mendukung keberhasilan penyesuaian akademik mahasiswa baru.

Hasil penelitian ini sesuai dan mendukung berbagai temuan penelitian sebelumnya, yang mengatakan bahwa efikasi diri berhubungan positif dengan penyesuaian akademik. Penelitian oleh Yasin, Noviekayati, dan Rina (2023) menemukan bahwa efikasi diri tinggi menunjukkan kemampuan penyesuaian akademik yang lebih baik, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan tuntutan perkuliahan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Putra dan Kristianingsih (2023), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan sangat signifikan antara efikasi diri akademik dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi. Selain itu, Rahmadani dan Permatasari (2024) menegaskan bahwa efikasi diri memberikan kontribusi yang besar terhadap keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara akademik.

Selain efikasi diri, hasil penelitian ini juga membuktikan diterimanya hipotesis ketiga yang menyatakan adanya hubungan positif antara *psychological well-being* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara *psychological well-being* dan penyesuaian akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang, maka semakin baik pula penyesuaian akademiknya. Berkaitan dengan hasil deskriptif penelitian ini, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima karena memiliki hubungan yang sama dengan hipotesis yang diajukan dalam penelitian.

Hasil ini sesuai dengan Dewi & Suprihatin (2020) yang menemukan faktor yang berperan dalam keberhasilan penyesuaian akademik adalah *psychological well-being*. *Psychological well-being* mencakup kondisi individu yang mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri dalam pengambilan keputusan, menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan terus mengembangkan diri, Ryff (dalam Rohma 2021). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, berpikir positif, dan memanfaatkan peluang untuk berkembang.

Hubungan positif yang sangat signifikan antara *psychological well-being* dan penyesuaian akademik dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Pertama, mahasiswa dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki sikap realistis terhadap kemampuan dan keterbatasannya, sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik tanpa tekanan psikologis yang berlebihan. Kondisi ini mendukung pengelolaan stres akademik yang lebih baik.

Kedua, dimensi penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) berperan penting dalam penyesuaian akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengelola lingkungan akademik secara efektif akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan, tuntutan tugas, serta dinamika hubungan dengan dosen dan teman sebaya. Hal ini memperkuat keterlibatan akademik dan kepuasan belajar.

Ketiga, keberadaan tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi mendorong mahasiswa untuk memaknai pengalaman akademik sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Mahasiswa dengan *psychological well-being* yang baik cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih tinggi, sehingga mampu bertahan menghadapi tekanan akademik dan menunjukkan penyesuaian akademik yang lebih optimal.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Keyes *et al.* (2012) yang menyatakan bahwa individu dengan tingkat *psychological well-being* tinggi menunjukkan fungsi akademik yang lebih adaptif dan keterlibatan belajar yang lebih baik. Selain itu, penelitian oleh Bewick *et al.* (2010) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berperan penting dalam keberhasilan mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan akademik di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan makna bahwa penyesuaian akademik mahasiswa baru tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis, melainkan merupakan hasil dari interaksi antara keyakinan terhadap kemampuan diri dan kondisi kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri dan *psychological well-being*

menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa baru mencapai penyesuaian akademik yang optimal di perguruan tinggi.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan mengenai hubungan antara efikasi diri dan *Psychological Well Being* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian ini mendapatkan hasil, terdapat hubungan yang positif dan sangat signifikan antara efikasi diri dan *psychological well-being* secara simultan dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan *psychological well-being* secara bersama-sama merupakan faktor psikologis yang berperan penting dalam mendukung kemampuan mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Efikasi diri memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tantangan akademik, menunjukkan usaha belajar yang memadai, serta mampu mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan. Efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa untuk tetap bertahan, tidak mudah menyerah, dan aktif mencari solusi ketika menghadapi kesulitan akademik.

*Psychological well being* memiliki hubungan positif dan sangat signifikan dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Mahasiswa yang memiliki *Psychological Well Being* (kesejahteraan psikologis) yang baik cenderung mampu menerima diri secara positif, mengelola emosi dengan lebih adaptif, serta membangun hubungan sosial yang mendukung, sehingga dapat menjalani proses perkuliahan dengan lebih efektif dan optimal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa penyesuaian akademik mahasiswa baru tidak hanya dipengaruhi oleh aspek kognitif, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, khususnya efikasi diri dan *psychological well being*.

### 5.2. Saran

#### a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa baru diharapkan dapat meningkatkan efikasi diri dengan cara mengenali potensi diri, menetapkan tujuan akademik yang realistis, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif. Selain itu, mahasiswa juga disarankan untuk menjaga *psychological well-being* dengan mengelola stress akademik secara adaptif, membangun hubungan sosial yang positif, dan mencari bantuan ketika mengalami kesulitan. Dengan efikasi diri dan *psychological well-*

being yang baik, mahasiswa akan lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi.

#### **b. Bagi Pihak Universitas dan Fakultas**

Hasil penelitian ini diharapkan pihak universitas dan fakultas dapat mengembangkan program pendamping mahasiswa baru, seperti pelatihan peningkatan efikasi diri, pelatihan manajemen stres, serta layanan konseling psikologis yang berkelanjutan. Program-program tersebut dapat membantu mahasiswa baru dalam membangun keyakinan diri dan kesejahteraan psikologis, sehingga mampu mendukung keberhasilan penyesuaian akademik sejak awal masa perkuliahan.

#### **c. Bagi peneliti selanjutnya**

Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi penyesuaian akademik, seperti dukungan sosial, stress akademik, resiliensi, atau self-regulated learning. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan desain longitudinal agar dapat melihat dinamika perubahan efikasi diri, psychological well-being, dan penyesuaian akademik mahasiswa dari waktu ke waktu. Penggunaan pendekatan kualitatif atau mixed methods juga disarankan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman subjektif mahasiswa baru dalam menghadapi masa transisi perkuliahan.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Adler, J., Raju, S., Beveridge, A. S., Wang, S., Zhu, J., & Zimmermann, E. M. (2008). College adjustment in University of Michigan students with Crohn's and colitis. *Inflammatory Bowel Diseases*, 14(9).
- Agmeilia, A., Suroso, A., & Rista, R. (2023). Keterkaitan efikasi diri dan penyesuaian diri: Kunci sukses menghadapi tantangan baru. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 115–124.
- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The Academic Adjustment Scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 68–76.
- Anwar, A. I. D. (2009). *Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa Fakultas Psikologi* (Skripsi, Universitas Sumatera Utara).
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307–337). Information Age Publishing.
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., & Barkham, M. (2010). Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*, 35(6), 633–645. <https://doi.org/10.1080/03075070903216643>

- Boulter, L. T. (2002). Self-concept as a predictor of college freshman academic adjustment. *College Student Journal*, 36.
- Calaguas, G. M. (2011). Academic achievement and academic adjustment difficulties among college freshmen. *Journal of Arts, Science & Commerce*, 11(3).
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review... *Journal of Counseling Psychology*.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian* (Edisi ke-7). Salemba Humanika.
- Fitri, R. (2020). *Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang* (Skripsi).
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 133–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Juwita, R., Efendy, M., & Pratikto, H. (2025). Hubungan efikasi diri dan motivasi belajar dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang merantau di Surabaya. *Jurnal Psikologi Aplikatif*, 7(1), 45–56.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2020). *Data statistik pendidikan tinggi Indonesia 2019*.
- Keyes, C. L. M., Eisenberg, D., Perry, G. S., Dube, S. R., Kroenke, K., & Dhingra, S. S. (2012). The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health*, 60(2), 126–133. <https://doi.org/10.1080/07448481.2011.608393>
- Putra, R. A., & Kristianingsih, A. (2023). Hubungan efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa baru Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga. *Jurnal Empati*, 12(4), 765–774.
- Rahmadani, A. (2022). *Hubungan efikasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa* (Skripsi).
- Rohma, R.N., & Syah, A. M. (2021). Psychological Well Being Pada Wanita Yang Menikah Muda. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 21-30.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. <https://doi.org/10.1037/14092-005>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Savitri, R. A., Issroviatiningrum, E., & Abdurrouf, A. (2025). Hubungan self-efficacy dengan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa keperawatan tingkat pertama. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 13(1), 22–30.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart & Winston.

- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, Article 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101832>
- Sopiyanti, F. (2011). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 289–304.
- Sulfiana, E. (2015). *Hubungan antara efficacy academic dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya* (Skripsi, UIN Sunan Ampel).
- Utomo, T. M., & Andayani, A. (2023). The role of academic self-efficacy and school well-being on adjustment of first-year university students. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(3), 145–155.
- Vancouver, J. B., Thompson, C. M., & Williams, A. A. (2001). The Changing Signs in the Relationships Among Self-Efficacy, Personal Goals, and Performance. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 605–620. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.4.605>
- Yasin, C. C. A. (2023). *Penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama* (Skripsi).