

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN OPTIMISME MAHASISWA TAHUN
PERTAMA DALAM PROSES BERADAPTASI TERHADAP
LINGKUNGAN PEMBELAJARAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh:

M. PANJI BINTANG GUMANTARA



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2017**

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN OPTIMISME MAHASISWA TAHUN
PERTAMA DALAM PROSES BERADAPTASI TERHADAP
LINGKUNGAN PEMBELAJARAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh :

M. Panji Bintang Gumantara

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA KEDOKTERAN



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDARLAMPUNG
2017**

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-EFFICACY AND OPTIMISM OF FIRST YEAR STUDENTS IN ADAPTATION PROCESS AND LEARNING ENVIRONMENT IN MEDICAL FACULTY UNIVERSITY OF LAMPUNG

By:

M. PANJI BINTANG GUMANTARA

Background: Self-efficacy was a belief that individuals have to achieve certain goals. Optimism was a belief in the individual as confidence will be achieved positive things in doing. Adaptation was ability to cope the stressors encountered in new environment that influence by many factors, one of them was gender. The purpose of this study was to investigate the relationship self-efficacy, optimism, and gender of first year students in the adaptation process and learning environment in Medical Faculty University of Lampung.

Methods: This study used cross sectional approach. The sample in this study consisted all of 2017 active students Medical Faculty University of Lampung. The study use 3 questionnaires, General Self-efficacy (GSE), Life Orientation Test-Revised (LOT-R), and Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ). Data of this study analyzed with multivariat regression logistic analysis.

Results: There was a relationship of self-efficacy, optimism, and gender of first year student in adaptation process. Multivariat regression logistic analysis results obtained p value $<0,05$.

Conclusion: There was a relationship of self-efficacy, optimism, and gender first year students in adaptation process and learning environment in Medical Faculty University of Lampung.

Keyword : Self-efficacy, optimism, gender, adaptation

ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN OPTIMISME MAHASISWA TAHUN PERTAMA DALAM PROSES BERADAPTASI TERHADAP LINGKUNGAN PEMBELAJARAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh:

M. PANJI BINTANG GUMANTARA

Latar Belakang: *Self-efficacy* merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu untuk mencapai tujuan tertentu. Optimisme adalah keyakinan dalam diri individu berupa keyakinan akan hal positif dalam mengerjakan sesuatu. Adaptasi adalah kemampuan untuk menghadapi stresor yang dihadapi pada lingkungan yang baru yang dipengaruhi oleh salah satu faktor yaitu jenis kelamin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-efficacy*, optimisme, dan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 223 mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan 3 kuesioner *General Self-efficacy* (GSE), *Life Orientation Test- Revised* (LOT-R), dan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Data penelitian kemudian dianalisis dalam analisis multivariat regresi logistik.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian menunjukkan, terdapat hubungan *self-efficacy*, optimisme, dan jenis kelamin mahasiswa dalam proses beradaptasi. Hasil uji analisis regresi logistik didapatkan nilai $p < 0,05$.

Simpulan: Terdapat hubungan *self-efficacy*, optimisme, jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata Kunci : *Self-efficacy*, optimisme, jenis kelamin adaptasi

Judul : HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN OPTIMISME MAHASISWA TAHUN PERTAMA DALAM PROSES BERADAPTASI TERHADAP LINGKUNGAN PEMBELAJARAN FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Nama Mahasiswa : M. Panji Bintang Gumantara

No. Pokok Mahasiswa : 1418011121

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd. Ked
NIP. 19761016 200501 1 003

dr. Arif Yudho Prabowo, S.Ked
NIP.-

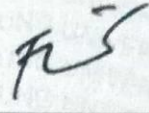
2. Dekan Fakultas Kedokteran

Dr. dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA
NIP. 19701208 200112 1 001

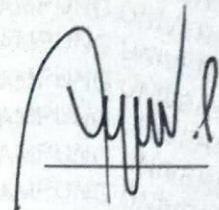
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

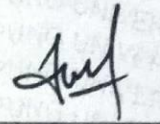
Ketua : dr. Oktafany, S. Ked., M. Pd. Ked



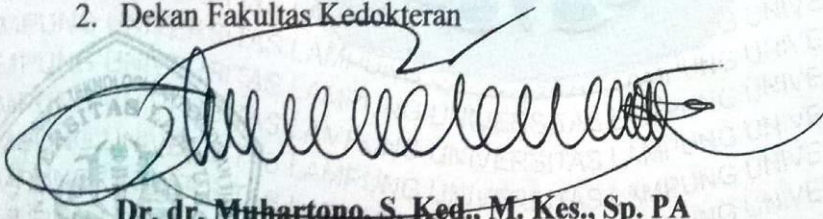
Sekretaris : dr. Arif Yudho Prabowo, S. Ked



**Penguji
Bukan Pembimbing : dr. Rika Lisiswanti, S. Ked., M. Med. Ed**



2. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Muhartono, S. Ked., M. Kes., Sp. PA
NIP 19701208 200112 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Desember 2017

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Panji Bintang Gumantara

Nomor Pokok Mahasiswa : 1418011121

Tempat Tanggal Lahir : Kotabumi, 03 Juli 1996

Alamat : Jl. Nunyai Blok 30 B, Raja Basa, Bandarlampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "Hubungan *Self-Efficacy* dan Optimisme Mahasiswa Tahun Pertama Dalam Proses Beradaptasi Terhadap Lingkungan Pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung " adalah benar hasil karya penulis, bukan menjiplak hasil karya orang lain. Jika dikemudian hari ternyata ada hal yang melanggar dari ketentuan akademik universitas maka saya akan bersedia bertanggung jawab dan diberi sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya atas perhatiannya saya mengucapkan terima kasih.

Bandarlampung, 22 Desember 2017

Penulis,



M. Panji Bintang Gumantara

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Kotabumi pada tanggal 03 Juli 1996, anak keempat dari empat bersaudara yang dilahirkan dari pasangan bapak Hi. M. Saleh B, S.H dan Ibu Hj.Titin Sumarni, A.Ma.Pd.

Jenjang pendidikan penulis diawali dari Taman Kanak-kanak (TK) Tunas Harapan, SDN 05 Kelapa Tujuh pada tahun 2002, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPN 07 Kotabumi pada tahun 2008, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 03 Kotabumi pada tahun 2011.

Pada tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Selama masa studi penulis juga aktif di lembaga kemahasiswaan fakultas diantaranya yaitu pada tahun 2015-2016 sebagai kepala bidang akademik Forum Studi Islam (FSI) Ibnu Sina dan pada tahun 2016-2017 sebagai ketua komisi B Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM) Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur penulis tujukan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala kasih, karunia, dan penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “*Hubungan self-efficacy dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan masukan, bantuan, dorongan, saran, bimbingan, dan kritik dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P., selaku rektor Universitas Lampung;
2. Dr.dr. Muhartono, S.Ked., M.Kes., Sp.PA., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
3. dr. Oktafany, S.ked., M.Pd.Ked., selaku pembimbing satu atas kesediaannya dalam meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, ilmu, kritik, saran, nasihat, motivasi, dan bantuannya bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;

4. dr. Arif Yudho Prabowo, S.Ked., selaku pembimbing dua atas kesediaannya dalam meluangkan waktu disela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, ilmu, kritik, saran, nasihat, motivasi, dan bantuannya bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini;
5. dr. Rika Lisiswanti, S.Ked., M.Med. Ed., selaku pembahas atas kesediaannya dalam memberikan koreksi, kritik, saran, nasihat, motivasi, dan bantuannya untuk perbaikan penulisan skripsi yang dilakukan oleh penulis;
6. dr. Hanna Mutiara, S.Ked., M.Kes., selaku pembimbing akademik dari semester satu hingga semester tujuh, atas kesediaannya memberikan bimbingan, nasihat, dan motivasinya selama ini dalam bidang akademik penulis;
7. Seluruh staff dosen FK UNILA, yang telah bersedia memberikan ilmu, pembekalan, motivasi, dan bantuan dalam segala hal yang telah penulis rasakan untuk mewujudkan cita-cita yang dimiliki penulis;
8. Seluruh staff civitas akademika FK UNILA, yang telah memberikan bantuan bagi penulis selama menjadi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
9. Papi dan Mami, yang selalu memberikan dukungan, bantuan, doa, semangat, dan motivasi bagi penulis selama menjadi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Semoga Allah SWT selalu memberikan kebahagiaan dunia dan akhirat bagi Papi dan Mami;
10. Ketiga Kakak penulis yang selalu memberikan dukungan, bantuan, doa, dan motivasi bagi penulis sehingga penulis tetap kuat menjalani kehidupan sebagai

mahasiswa FK UNILA. Semoga Allah SWT selalu memberikan kesuksesan dan menjaga ikatan keluarga sebagai saudara;

11. CRAN14L (Mahasiswa Angkatan 2014). Terimakasih atas doa, motivasi, dan bantuannya selama ini. Semoga CRAN14L selalu kompak, santun, dan dapat menjadi kebanggaan bagi orang tua, almamater, bangsa, dan negara;
12. Sahabat seperjuangan propti-skripsi Fahrezi Fathilla, yang senantiasa mengulurkan bantuan dan menghibur penulis di setiap kesempatan selama 7 semester ini. Semoga Allah SWT menjaga ikatan persahabatan kita dan semoga selalu sukses di setiap langkah mu kelak;
13. Aliansi Perak (Kelompok Belajar), terimakasih atas pelajaran, kebersamaan, tawa, dan canda kita selama 7 semester ini. Semoga kita semua bisa menjadi sarjana dan dokter yang membanggakan kedua orang tua dan orang-orang disekitar kita;
14. Grace Sara, Debby Chyntia D Valentina, Asdos PK, Eva Aprilia, Zafira Pringgoutami, Teman-teman DPM, FSI, adik-adik tingkat 2015 dan 2016, dan teman-teman 2014 semua yang telah membantu dan memberi saran dalam menjalani penelitian ini sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga kita semua berhasil dan menjadi sarjana tepat waktu;
15. Seluruh responden penelitian, khususnya untuk V17REUS (mahasiswa angkatan 2017) dan TR16EMINUS (mahasiswa angkatan 2016) yang telah menjadi responden dalam menyelesaikan skripsi ini;
16. Semua yang terlibat dalam pembuatan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari jika masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini. Namun penulis berharap, skripsi yang jauh dari kata sempurna ini tetapi dikerjakan dengan penuh semangat ini, dapat bermanfaat untuk kita semua khususnya bagi penulis. Semoga kita semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Aamiin.

Wassalamualaykum Wr. Wb

Bandarlampung, 22 Desember 2017

Penulis,

M. Panji Bintang Gumantara

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Bagi Penulis	8
1.4.2 Bagi Institusi Terkait	8
1.4.3 Bidang Ilmu Kedokteran.....	9
1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi <i>Self-Efficacy</i>	10
2.1.1 Sumber <i>Self-Efficacy</i>	13
2.1.2 Proses Psikologi yang Memengaruhi <i>Self-Efficacy</i>	15
2.1.3 Alat Ukur <i>Self Efficacy</i>	17
2.2. Definisi Optimisme.....	18
2.2.1 Aspek-aspek Optimisme.....	19
2.2.2 Ciri-ciri Optimisme.....	20
2.2.3 Alat Ukur Optimisme	21
2.3 Definisi Adaptasi	22
2.3.1 Faktor yang Memengaruhi Adaptasi	23
	xiii

2.3.2 Dimensi Adaptasi.....	25
2.3.3 Alat Ukur Tingkat Adaptasi.....	26
2.4 Hubungan <i>Self-Efficacy</i> , Jenis Kelamin, dan Optimisme terhadap Kemampuan Beradaptasi	27
2.5 Kerangka Teori	29
2.6 Kerangka Konsep.....	30
2.7 Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	32
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.3 Subjek Penelitian	32
3.3.1 Populasi Penelitian.....	32
3.3.2 Sampel Penelitian	33
3.4 Identifikasi Variabel Penelitian	34
3.4.1 Variabel Terikat	34
3.4.2 Variabel Bebas.....	35
3.5 Definisi Operasional	36
3.6 Metode Pengambilan Data.....	37
3.7 Instrumen Penelitian	37
3.7.1 Instrumen Pengukuran Tingkat <i>Self-Efficacy</i>	37
3.7.2 Instrumen Pengukuran Tingkat Optimisme.....	38
3.7.3 Instrumen Pengukuran Tingkat Adaptasi Mahasiswa	39
3.7.4 Uji Instrumen	41
3.8 Alur Penelitian	51
3.9 Analisis	51
3.10 Pengolahan Data	52
3.10.1 <i>Editing</i>	52
3.10.2 <i>Coding</i>	53
3.10.3 <i>Entry Data</i>	53
3.10.4 <i>Scoring</i>	53
3.10.5 <i>Cleaning</i>	53
3.11 Etika Penelitian.....	53

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.1.1 Analisis Univariat.....	54

4.1.2 Analisis Bivariat.....	57
4.1.3 Hasil Analisis Bivariat Variabel.....	59
4.1.4 Analisis Multivariat.....	59
4.1.5 Analisis Korelasi.....	60
4.2 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi operasional variabel.....	36
2. Teknik pemberian skor pada kuesioner GSE.....	37
3. Teknik pemberian skor pada instrumen LOT-R	39
4. Teknik pemberian skor pada instrumen SACQ	40
5. Hasil uji validitas kuesioner GSE	43
6. Hasil uji reliabilitas kuesioner GSE	45
7. Hasil uji validitas kuesioner LOT-R	46
8. Hasil uji reliabilitas kuesioner LOT-R.....	46
9. <i>Blue Print Student Adaptation to College (SACQ)</i>	47
10. Hasil uji validitas kuesioner SACQ	48
11. Hasil uji reliabilitas kuesioner SACQ.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka teori (Morton, Megler, & Boman, 2013; Bandura, 1997; Bandura <i>et al</i> , 1999; Carolina, 2012; Geary, 1999; Seligman, 2006 dimodifikasi)	30
2. Kerangka konsep.....	30
3. Bagan alur penelitian.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Surat persetujuan etik
2. Lampiran 2 Kuesioner penelitian
3. Lampiran 3 Data penelitian
4. Lampiran 4 Hasil uji statistik data penelitian

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang mengalami transisi dari masa sekolah menengah atas menuju lingkungan universitas. Adaptasi di universitas merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa baru di universitas untuk menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru di universitas. Sebagian besar mahasiswa baru, mampu beradaptasi dengan lingkungan universitas, namun sebagian kecil mahasiswa mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan universitas. Kemampuan beradaptasi di universitas di pengaruhi oleh tingkat *self-efficacy*, jenis kelamin, tingkat optimisme, *coping style* yang dimiliki masing-masing individu dan masih banyak faktor lainnya yang memengaruhi keberhasilan beradaptasi. Akibatnya mahasiswa yang gagal dalam beradaptasi akan mengalami stres, depresi, dan kegagalan pencapaian keberhasilan belajar. Masa transisi siswa dari sekolah menengah atas menuju dunia perkuliahan, merupakan masa transisi yang lebih kompleks dibandingkan jenjang sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan perubahan perilaku positif atau negatif pada individu (Santrock & Halonen, 2010).

Adaptasi di universitas memiliki 4 dimensi penilaian, yakni *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emosional adjustment*, dan *goal commitment institutional attachment* yang masing-masingnya berpengaruh pada kemampuan adaptasi mahasiswa baru terhadap lingkungan universitas. Penelitian yang dilakukan Fernandez *et al* di salah satu universitas di Spanyol menyatakan perempuan lebih baik dalam kemampuan beradaptasi terhadap dimensi *academic adjustment* dan *goal commitmen institutional attachment* sedangkan laki-laki memiliki kemampuan yang lebih baik pada dimensi *social adjustment* dan *personal emotional adjustment*. Penelitian yang dilakukan oleh Clinciu (2013) yang meneliti hubungan stres dan kemampuan adaptasi mahasiswa tahun pertama menghasilkan mahasiswa laki-laki memiliki skor adaptasi sosial dan emosional yang lebih baik dibandingkan mahasiswa perempuan, tetapi hal ini dikompensasi mahasiswa perempuan dengan kemampuan adaptasi akademik dan komitmen terhadap universitas yang lebih baik.

Transisi yang dilakukan oleh mahasiswa baru menuntut keberhasilan dalam pencapaian ke-4 dimensi adaptasi sehingga mahasiswa dapat berhasil dalam mencapai tujuannya sebagai mahasiswa. Lingkungan pembelajaran di perguruan tinggi, khususnya di fakultas kedokteran membutuhkan kemampuan adaptasi yang baik untuk menyesuaikan diri dengan aktivitas yang padat sebagai mahasiswa kedokteran. Penelitian yang dilakukan oleh Irfan dan Suprpti (2009) di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga membuktikan

hubungan positif antara tingkat *self-efficacy* mahasiswa dengan kemampuan adaptasi.

Self-efficacy adalah penilaian seseorang tentang kemampuan diri sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* menentukan bagaimana orang berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak laku. *Self-efficacy* menghasilkan efek yang terbagi dalam 4 aspek besar, yakni aspek kognitif, aspek afektif, aspek motivasi, dan aspek proses seleksi. *Self-efficacy* yang tinggi meningkatkan pencapaian prestasi dan kesehatan emosional. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi dalam pencapaian belajar menganggap hal yang sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai dan dipahami, daripada harus menyontek dan menghindari hal yang mereka tidak bisa (Bandura, 1997).

Penelitian yang dilakukan oleh Morton, Megler, dan Boman di salah satu universitas di Australia, mengemukakan hubungan positif antara *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam beradaptasi di lingkungan universitas. Penelitian yang dilakukan Saleh, Camart, dan Romo menjelaskan pula bahwa *self-efficacy* dan optimisme merupakan prediktor stres dan keberhasilan adaptasi. *Self-efficacy* menggambarkan usaha yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu, hal tersebut menggambarkan seberapa keras usaha yang dilakukan dan menggambarkan seberapa yakin dalam mencapai tujuan sedangkan optimisme adalah suatu perasaan yang timbul dari dalam

diri berupa kecenderungan kepercayaan mengharapkan hasil yang baik dari apa yang ia kerjakan (Saleh, Camart, dan Romo, 2017; Angelo & Srivastava, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Morton di Australia bahwa *self-efficacy* dan optimisme dapat memengaruhi keberhasilan adaptasi sebaliknya *self-efficacy* dan optimisme yang rendah menyebabkan stres.

Penelitian global menyatakan bahwa, optimisme global membantu dalam menggambarkan kepribadian dan hasil, yang dikaitkan dengan menjadi individual yang optimistis. Optimisme dikaitkan dengan beberapa hal, baik dalam segi kesehatan maupun dari segi *psychology functioning*. Hal tersebut dinilai saat transisi yang dilakukan individu saat berada di lingkungan yang baru (Angelo & Srivastava, 2009). Mahasiswa laki-laki cenderung lebih fleksibel dan *self-satisfaction* dalam beradaptasi terhadap lingkungan sosial dibandingkan perempuan sehingga hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih mudah beradaptasi dan berinteraksi dengan lingkungan sosial yang baru dibandingkan mahasiswa perempuan yang lebih mudah beradaptasi pada adaptasi akademik (Weiten, Dunn, & Hammer, 2015).

Mahasiswa yang mengalami masalah dalam beradaptasi memiliki *self-efficacy* dan optimisme yang rendah. Hal ini menyebabkan kegagalan dalam memilih *coping style* untuk bertahan pada keadaan yang sulit. Kegagalan dalam memilih *coping style* menyebabkan kegagalan dalam berbagai hal. Kegagalan tersebut mendorong mahasiswa menuju tahap depresi dan apabila tidak diatasi

akan menuju pada tingkat stres tinggi yang mengancam keberadaannya (Morton, Megler, & Boman, 2013). Penelitian yang dilakukan Evanda, Mardijana, dan Prasetyo (2014) di Fakultas Kedokteran Jember menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan untuk terjadinya stres dibandingkan laki-laki, hal ini dikaitkan dengan hormon stres yang cenderung lebih banyak dimiliki wanita pada waktu-waktu tertentu yang mengakibatkan perempuan rentan terhadap masalah adaptasi emosional diri.

Tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun ke-4. Mahasiswa tahun pertama mengalami transisi dari lingkungan sekolah menengah atas menuju lingkungan universitas dan harus beradaptasi dengan baik terhadap lingkungan yang baru. Adaptasi yang dilakukan di universitas khususnya bagi mahasiswa fakultas kedokteran berupa adaptasi terhadap jadwal perkuliahan, gaya belajar, tutorial, *clinical skill lab*, dan tugas-tugas yang mungkin baru pertama kali dirasakan. Sedangkan pada mahasiswa tahun ke-4, mahasiswa mampu beradaptasi lebih baik terhadap jadwal yang padat sehingga mahasiswa tahun ke-4 dapat memanfaatkan waktu untuk belajar dan melakukan kegiatan-kegiatan lain dengan lebih baik (Augesti, Saputra, & Lisiswanti, 2015).

Masa transisi yang dilakukan mahasiswa baru untuk beradaptasi terhadap lingkungan fisik (sarana dan prasarana) dan non-fisik (kegiatan belajar, pelayanan administrasi, dan kegiatan lembaga kuliah) universitas

membutuhkan 3 hal penting untuk mencapai keberhasilan adaptasi, yakni *self-efficacy* individu, tingkat optimisme individu yang menentukan cara *coping* dalam beradaptasi, dan tingkat stres yang dialami. Oleh karena hal tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan sebuah penelitian terkait hubungan *self-efficacy*, jenis kelamin, dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Masa transisi yang dialami mahasiswa tahun pertama dari masa SMA menuju perkuliahan menuntut kemampuan adaptasinya. Keberhasilan adaptasi tersebut dipengaruhi banyak faktor yang terlibat seperti jenis kelamin, *self-efficacy*, *self-esteem*, *coping style*, tingkat optimisme, dan tingkat stres individu tersebut. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan memiliki adaptasi yang baik terhadap lingkungan universitas. Tingkat optimisme mahasiswa tahun pertama dalam masa transisi menjadi prediktor tingkat stres yang dapat mengganggu adaptasi terhadap lingkungan universitas. Hal tersebut menjadikan optimisme mahasiswa berkaitan secara tidak langsung dengan keberhasilan adaptasi mahasiswa tersebut. Adanya keterlibatan jenis kelamin pada keberhasilan adaptasi mahasiswa menjadikan *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa berbeda. Mahasiswa laki-laki dan perempuan yang memiliki *self-efficacy* dan optimisme yang rendah lebih mudah mengalami kesulitan dalam beradaptasi terhadap lingkungan yang

baru. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat hubungan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?
- b. Apakah terdapat hubungan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?
- c. Apakah terdapat hubungan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *self-efficacy*, jenis kelamin, dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat *self-efficacy* pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- b. Mengetahui tingkat optimisme pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;

- c. Mengetahui tingkat adaptasi mahasiswa tahun pertama pada lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- d. Mengetahui hubungan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- e. Mengetahui hubungan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- f. Mengetahui hubungan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Dapat menambah pengalaman dan pengetahuan terkait hubungan *self-efficacy*, jenis kelamin, optimisme, dan adaptasi mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

1.4.2 Bagi Institusi Terkait

Dapat menjadikan hasil penelitian sebagai data dalam penilaian adaptasi mahasiswa tahun pertama terhadap lingkungan kampus dan memberikan informasi mengenai cara beradaptasi yang baik.

1.4.3 Bidang Ilmu Kedokteran

Dapat mendukung teori-teori kedokteran di bidang pendidikan kedokteran mengenai hubungan *self-efficacy*, jenis kelamin, dan optimisme terhadap keberhasilan adaptasi mahasiswa.

1.4.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan dan melengkapi kekurangan dari penelitian ini.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi *Self-Efficacy*

Self-efficacy didefinisikan sebagai perasaan individu yang percaya dengan kemampuannya untuk menghasilkan suatu peningkatan dalam penampilan suatu acara yang memengaruhi kehidupan mereka. *Self-efficacy* individu menentukan bagaimana yang dirasakan individu, bagaimana yang dipikirkan, bagaimana cara memotivasi diri, dan bertingkah laku. Kepercayaan tersebut menghasilkan efek yang tersebar dalam 4 aspek besar, yakni aspek kognitif, afektif, motivasi, dan proses seleksi (Bandura, 1997). Semakin tinggi *self-efficacy* seseorang maka semakin mudah pula dalam pencapaian prestasi dan kesehatan (Warsito, 2009).

Self-efficacy fokus mengukur kemampuan hasil daripada kualitas individu, seperti karakteristik fisik dan psikologi. Pembagian *self-efficacy* tidak hanya sebuah pembagian tunggal, namun berbentuk multidimensional dan dibedakan dalam hal fungsi. Sebagai contoh *self-efficacy* individu sebelum memulai ujian berbeda dengan *self-efficacy* saat ujian tersebut sedang berlangsung. Hal tersebut menjelaskan *self-efficacy* dikhususkan untuk menilai fungsi yang akan terjadi dan diukur sebelum individu melakukan aktivitas, sebagai contoh

perbandingan *self-efficacy* individu yang belajar di lingkungan belajar yang tenang akan berbeda jika dibandingkan dengan tingkat *self-efficacy* individu yang belajar di tempat yang ramai (Zimmerman, 2000).

Individu dengan tingkat *self-efficacy* tinggi dalam kemampuan belajar menganggap hal yang sulit sebagai tantangan, bukan sebagai hal yang harus dihindari karena berasumsi akan menghambatnya (Demiroren, Oztuna, & Turan, 2016). *Self-efficacy* dipercaya memengaruhi adaptasi individu. *Self-efficacy* individu dalam pencapaian kemampuan adaptasi, dipengaruhi oleh 3 aspek, yakni, semangat akan pencapaian target, efisiensi kognitif, dan adaptasi emosional.

a. Pencapaian tujuan dan ketekunan

Seseorang yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi cenderung akan menjadi pribadi yang tidak gentar dalam menghadapi segala rintangan yang menghadang. Mereka akan senantiasa menganggap rintangan tersebut sebagai suatu tantangan yang harus diselesaikan. Ketika mereka berhasil menyelesaikan tantangan tersebut, mereka merasa seperti mendapat suatu pencapaian besar atas usahanya.

b. Efisiensi kognitif

Self efficacy yang tinggi cenderung membuat individu menghasilkan kemampuan kognitif yang lebih baik. Individu yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam menyelesaikan masalah

yang dihadapinya, hal itu akan meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan individu tersebut dalam suatu masalah.

c. Adaptasi emosional

Individu yang percaya akan kompetensi dan kemampuan yang dimilikinya akan memiliki adaptasi emosional yang baik. Individu yang tidak percaya akan kemampuannya biasanya lebih mudah merasa cemas dan takut dalam menjalani aktivitasnya. Sebaliknya bagi mereka yang percaya akan kemampuan yang dimiliki biasanya akan terhindar dari perasaan cemas dan takut (Maddux, 1995).

Manfaat *self-efficacy* adalah membantu individu memutuskan seberapa besar usaha yang akan dikeluarkan dalam mengerjakan tugas, seberapa lama waktu yang tetap mereka jalankan walaupun mereka mengalami pengalaman yang menyulitkan, dan seberapa tangguh mereka dalam menghadapi situasi yang merusak mental mereka. Selain memengaruhi kebiasaan seseorang, *self-efficacy* dipercaya memengaruhi pola pikir dan perasaan individu. Individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung menganggap bahwa hal yang mudah dikerjakan begitu terasa sulit untuk diselesaikan dari biasanya. Akibatnya akan timbul rasa kecemasan dan ketakutan dalam melakukan segala aktivitas hidup (Dinther, Dochi, & Segers, 2011).

2.1.1 Sumber *Self-Efficacy*

Tinggi rendahnya *self-efficacy* seseorang tentu dipengaruhi oleh beberapa hal. Sumber *self-efficacy* menurut Bandura (1997) yang turut berpengaruh dalam menentukan tinggi rendahnya *self-efficacy* individu, yakni sebagai berikut:

a. *Mastery experience*

Merupakan sumber *self-efficacy* yang sangat berpengaruh. Dari pengalaman masa lalu terlihat bukti apakah seseorang mengarahkan seluruh kemampuannya untuk meraih keberhasilan. Sukses membangun suatu keteguhan pada keyakinan diri seseorang. Kegagalan berbagai pengalaman hidup dapat diatasi dengan upaya tertentu dan dapat memicu persepsi *self-efficacy* menjadi lebih baik karena membuat individu mampu untuk mengatasi rintangan yang lebih sulit nantinya (Bandura, 1997).

b. *Vicarious experience*

Merupakan cara kedua terpenting dalam meningkatkan *self-efficacy* melalui pengalaman keberhasilan yang telah ditunjukkan oleh orang lain. Ketika melihat orang lain dengan kemampuan yang sama berhasil dalam suatu hal melalui usaha yang tekun, lalu individu tersebut akan merasakan juga suatu keyakinan bahwa dirinya dapat berhasil dalam bidang tersebut dengan usaha yang sama. Sebaliknya *self-efficacy* dapat turun ketika orang yang diamati gagal walaupun telah berusaha dengan keras. Hal tersebut akan membuat individu merasa ragu untuk berhasil dalam bidang tersebut (Bandura, 1997).

c. *Social persuasion*

Kepercayaan sosial merupakan cara ketiga dalam membangun kekuatan keyakinan seseorang yang mereka miliki untuk mencapai suatu keberhasilan. Hal ini lebih sulit untuk menanamkan keyakinan yang tinggi terhadap keyakinan seseorang apabila hanya melibatkan kepercayaan sosial saja. Dorongan yang tidak masuk akal pada suatu keyakinan dapat dengan mudah berubah oleh suatu hasil usaha seseorang yang mengecewakan. Tetapi seseorang yang telah yakin bahwa mereka memiliki kekurangan dalam hal kemampuan akan bisa mengatur kemampuannya sendiri dalam menghadapi hal yang ragu untuk dikerjakan. Keyakinan akan suatu kesuksesan akan membawa pencapaian positif. Dengan kata lain, untuk meningkatkan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, mereka akan menyusun situasi yang membawa mereka menuju kesuksesan.

d. *Physiological and emosional states*

Kondisi stres dan kecemasan dilihat individu sebagai tanda yang mengancam ketidakmampuan diri. Dalam menilai kemampuannya seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu dengan memperhatikan keadaan fisiologisnya. *Mood* juga memengaruhi keputusan seseorang dalam keyakinan diri mereka. *Mood* yang positif akan meningkatkan *self-efficacy*, sebaliknya *mood* yang berupa patah hati dapat mengurangi *self-efficacy*.

2.1.2 Proses Psikologi yang Memengaruhi *Self-Efficacy*

Menurut Bandura (1997), proses psikologis dalam *self-efficacy* yang berperan dalam diri manusia, yakni proses kognitif, motivasional, afeksi, dan proses pemilihan/seleksi.

a. Proses kognitif

Proses kognitif merupakan proses berpikir yang didalamnya termasuk pemerolehan, pengorganisasian, dan penggunaan informasi. Tindakan setiap individu berawal dari sesuatu yang dipikirkan terlebih dahulu. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi lebih senang membayangkan tentang kesuksesan. Sebaliknya individu yang *self-efficacy*-nya rendah lebih membayangkan kegagalan dan hal-hal yang dapat menghambat tercapainya kesuksesan (Bandura, 1997). Efek *self-efficacy* terhadap proses kognitif dapat dalam berbagai bentuk. Banyak kebiasaan manusia dalam menentukan tujuan, diatur oleh nilai tujuan pemikiran sebelumnya. Bentuk tujuan personal juga dipengaruhi oleh penilaian akan *self-efficacy*. Semakin seseorang memersepsikan dirinya mampu maka individu akan semakin membentuk usaha-usaha dalam mencapai tujuannya dan semakin kuat komitmen individu terhadap tujuannya (Bandura, 1997). Fungsi utama dari berpikir adalah agar individu dapat memprediksi kejadian dan mengembangkan cara untuk mengendalikan hal-hal yang dapat memengaruhi hidup mereka. Seperti kemampuan membutuhkan proses kognitif yang efektif terhadap menyaring informasi yang mengandung banyak ketidakjelasan dan ketidakpastian.

b. Proses motivasi

Self-efficacy memiliki peran penting dalam mengatur motivasi individu. Hampir sebagian besar motivasi individu dipengaruhi oleh kemampuan berpikir. Individu memotivasi diri mereka dan mengarahkan langkah mereka dengan berlatih dari pemikiran-pemikiran sebelumnya. Mereka membentuk kepercayaan mereka tentang apa yang bisa mereka lakukan. Mereka mengantisipasi hasil dengan langkah prospektif. Mereka mengatur tujuan mereka dan merencanakan langkah-langkah yang mereka desain untuk menemukan nilai-nilai masa depan. *Self-efficacy* dapat memengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan individu, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan, dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan (Bandura, 1997).

c. Proses afeksi

Keyakinan individu akan *coping* mereka turut memengaruhi *level* stres dan depresi seseorang saat mereka menghadapi situasi yang sulit. Persepsi *self-efficacy* tentang kemampuannya mengontrol sumber stres memiliki peranan penting dalam timbulnya kecemasan. Individu yang percaya akan kemampuannya untuk mengontrol situasi cenderung tidak memikirkan hal-hal yang negatif.

d. Proses seleksi

Kemampuan individu untuk memilih aktivitas dan situasi tertentu turut memengaruhi efek dari suatu kejadian. Individu cenderung

menghindari aktivitas dan situasi yang diluar batas kemampuan mereka. Apabila individu yakin bahwa mereka mampu menangani suatu situasi maka mereka cenderung tidak menghindari situasi tersebut. Adanya pilihan yang dibuat individu, hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan, minat, dan hubungan sosial mereka (Bandura, 1997).

2.1.3 Alat Ukur *Self Efficacy*

Penilaian *self-efficacy* dilakukan dengan menggunakan sebuah kuesioner. Kuesioner *self-efficacy* tersedia dalam 2 jenis, yaitu *general self-efficacy* (GSE) dan *specific self-efficacy*. Kuesioner *specific self-efficacy* lebih banyak digunakan dalam dunia kesehatan sedangkan kuesioner GSE digunakan dalam dunia kerja dan pendidikan (Smith, Gardner, & Michie, 2010). Kuesioner GSE pertama kali diperkenalkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer dalam Bahasa Jerman, yang terdiri dari 10 *item* pertanyaan dengan pola menjawab menggunakan empat poin dengan skala Likert. Uji reliabilitas *general self-efficacy* dilakukan menerapkan *Cronbach's alphas* dengan hasil kisaran 0,82 sampai 0,92. Uji validitas *general self-efficacy* membuktikan bahwa kuesioner ini bersesuaian dengan tingkat emosional, optimisme, kepuasan bekerja, dan bersifat konsisten dengan hasil pengujian lainnya (Romppel *et al.*, 2013). Saat ini kuesioner GSE telah diaplikasikan ke dalam 33 bahasa. Agar peneliti selanjutnya dapat mencari GSE ini dalam berbagai bahasa resmi,

terdapat sebuah situs resmi yang dapat diakses melalui jaringan internet. Situs tersebut memberikan informasi yang berkaitan dengan kuesioner GSE, beserta petunjuk dalam menggunakannya (Croasmun & Ostrom, 2011).

2.2. Definisi Optimisme

Optimisme adalah orientasi kepercayaan dan keyakinan akan terjadinya suatu hal yang baik terhadap dirinya. Optimisme didefinisikan juga sebagai suatu kecenderungan yang mengarah kepada keyakinan akan hasil terbaik yang akan didapatnya (Angelo & Srivastava, 2009). Optimisme adalah variabel yang membedakan antarindividu dengan mencerminkan pandangan individu yang yakin bahwa hasil baik akan terjadi dan dimilikinya dimasa depan (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010).

Penelitian global menyatakan bahwa, optimisme global membantu dalam menggambarkan kepribadian dan hasil, yang dikaitkan dengan menjadi seorang individual yang optimistis. Optimisme dikaitkan dengan beberapa hal, baik dalam segi kesehatan maupun dari segi *psychology functioning* (Angelo & Srivastava, 2009). Optimisme juga dikaitkan dengan kesehatan individu yang sedang mengalami suatu kesulitan (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Mahasiswa yang memiliki optimisme rendah cenderung memperlihatkan sikap tidak peduli, ketidaksiapan dalam perencanaan, dan persiapan di dunia perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki optimisme tinggi memiliki

kesadaran dan keikutsertaan dalam transisi keberhasilan kehidupan (Perera & McIlveen, 2014). Semakin tinggi optimisme seseorang maka semakin tinggi pula *self-efficacy* yang dimilikinya (Tan & Tan, 2013).

2.2.1 Aspek-aspek Optimisme

Menurut para ahli, aspek-aspek dalam optimisme suatu individu terbagi menjadi 3 aspek yang berkaitan dengan gaya penjelasan atau *explanatory style*, yakni sebagai berikut:

a. *Permanence*

Gaya ini menjelaskan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yang bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Individu yang mudah pesimis, percaya bahwa penyebab kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen atau kejadian itu akan terus selalu hadir memengaruhi hidup mereka. Individu yang optimis percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Jika individu tersebut memikirkan hal-hal buruk dengan "selalu" dan "tidak pernah" disertai ciri-ciri yang tidak percaya diri, maka ia memiliki gaya pesimistis yang permanen. Sedangkan individu yang optimistis akan mengatakan "kadang-kadang" dan "akhir-akhir", menggunakan kata sifat dan menyalahkan hal-hal yang sementara sifatnya (Seligman, 2006).

b. *Pervasive*

Gaya menjelaskan peristiwa yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang bersifat menyeluruh dan khusus. Sebagian orang bisa melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu hal penting dari kehidupan mereka berantakan. Sedangkan sebagian yang lain membiarkan persoalan melebar memengaruhi kehidupan mereka dan mereka menganggapnya sebagai sebuah bencana (Seligman, 2006).

c. *Personalization*

Merupakan gaya yang menjelaskan suatu masalah yang berkaitan dengan sumber penyebab kejadian, meliputi *internal* dan *external* (Seligman, 2006).

2.2.2 Ciri-ciri Optimisme

Individu yang optimistis, memiliki karakteristik yang berbeda dari individu lainnya. Menurut Mcginnis (1993) terdapat 12 karakteristik individu yang beroptimisme tinggi, yakni sebagai berikut:

- a. Tidak terkejut oleh kesulitan;
- b. Mampu mencari pemecahan masalah;
- c. Merasa yakin dapat mengendalikan masa depan mereka;
- d. Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur;
- e. Berhenti berpikiran negatif;
- f. Meningkatkan kekuatan apresiasi;
- g. Menggunakan imajinasi untuk melatih sukses;

- h. Selalu gembira bahkan ketika merasa tidak bahagia;
- i. Merasa yakin bahwa punya kemampuan yang tidak terbatas untuk diukur;
- j. Suka bertukar berita baik;
- k. Membina cinta dalam kehidupan;
- l. Menerima apa yang tidak bisa diubah.

2.2.3 Alat Ukur Optimisme

Penilaian optimisme seseorang dapat diukur dengan sebuah kuesioner yang bernama *Life Orientation Test-Revised* (LOT-R). Instrumen ini diperkenalkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges dan menggunakan skala Likert yang terdiri dari 5 poin yang masing-masing poin dimulai dari angka 0 sampai 4 (Scheier, Carver, & Bridges, 2013). Instrumen ini terdiri dari 10 pertanyaan. Dari 10 pertanyaan tersebut terdapat 3 pertanyaan terkait optimisme, 3 terkait pesimisme, dan 4 pertanyaan penyaring yang tidak perlu dihitung dalam kalkulasinya. *Life Orientation Test-Revised* banyak digunakan di beberapa negara di luar negeri (Gustems-carnicer, Calderon, & Santacana, 2017). Reliabilitas dari instrumen ini sebesar 0,82. Hal ini menunjukkan instrumen menghasilkan nilai konsisten dalam setiap pengukurannya (Dulloo, Vedio, & Gandotra, 2016).

2.3 Definisi Adaptasi

Adaptasi atau penyesuaian diri adalah suatu kemampuan diri untuk mengatasi tekanan kebutuhan, kecemasan, dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikis yang tepat dalam menghadapi berbagai tekanan dari lingkungan yang baru (Schneiders, 1960). Adaptasi adalah suatu kemampuan dalam mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi dalam suatu ruang lingkup yang baru dia kenali (Maddux, 1995). Dari definisi diatas disimpulkan bahwa adaptasi adalah kemampuan individu dalam menyesuaikan dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Adaptasi atau penyesuaian diri dipengaruhi oleh *self-efficacy* dan optimisme seseorang (Dinther, Dochi, & Segers, 2011).

Individu yang menempati suatu lingkungan yang baru dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi yang baik. Keberhasilan adaptasi individu dipengaruhi juga oleh tingkat optimisme seseorang dan selaras dengan *self-efficacy* yang dimiliki individu tersebut (Clinciu, 2013). Kegagalan individu dalam beradaptasi akan mengakibatkan suatu masalah psikis yang menjurus ke dalam kecemasan bahkan dapat menyebabkan stres (Heinen, Bullinger, & Kocalevent, 2017). Akibatnya hal tersebut akan merugikan individu yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru.

2.3.1 Faktor yang Memengaruhi Adaptasi

Menurut Schneider (1964) adaptasi dipengaruhi oleh beberapa faktor dalam perkembangannya, yakni sebagai berikut:

a. Kondisi fisik

Adanya cacat fisik dan penyakit kronis menyebabkan adanya hambatan pada individu dalam melaksanakan penyesuaian diri. Keadaan fisik yang sehat akan memudahkan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial (Leary & Derosier, 2012).

b. Perkembangan dan kematangan

Kematangan individu dalam segi intelektual, sosial, moral, dan emosi memengaruhi bagaimana individu melakukan penyesuaian diri (Schneiders, 1964).

c. Keadaan psikologis

Syarat terjadinya penyesuaian diri yang baik adalah keadaan psikis yang baik sehingga dapat dikatakan adanya frustrasi, kecemasan, dan cacat mental melatarbelakangi terjadinya hambatan dalam penyesuaian diri. Keadaan psikis yang baik memotivasi individu untuk memberikan respon yang sesuai dengan dorongan yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan (Rooijen, 2016).

d. Keadaan lingkungan

Keadaan lingkungan yang baik, damai, tenteram, aman, penuh penerimaan, dan memberikan perlindungan kepada anggotanya merupakan lingkungan yang memperlancar proses adaptasi. Keadaan lingkungan yang dimaksud meliputi sekolah, rumah, dan keluarga.

Sekolah tidak hanya memberikan pendidikan bagi individu dalam segi intelektual, tetapi juga dalam aspek sosial dan moral yang dibutuhkan dalam kehidupan. Sekolah sangat berpengaruh dalam pembentukan minat, keyakinan, *attitude*, dan nilai-nilai yang menjadi dasar penyesuaian diri (Schneiders, 1964).

e. Tingkat religiusitas dan kebudayaan

Religiusitas adalah faktor yang memberikan suasana psikologis yang digunakan untuk mengurangi terjadinya konflik, frustrasi dan ketegangan psikis. Religiusitas memberi nilai dan keyakinan sehingga menjadikan individu memiliki arti, tujuan, dan stabilitas hidup untuk menghadapi tuntutan dan perubahan yang terjadi dalam hidupnya (Schneiders, 1964).

Menurut beberapa penelitian yang mencari hubungan faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi, terdapat perbedaan skor kemampuan adaptasi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian Clinciu (2013) yang meneliti hubungan stres dan adaptasi mahasiswa tahun pertama menyatakan mahasiswa laki-laki memiliki kemampuan adaptasi sosial dan adaptasi emosional yang lebih baik dibandingkan mahasiswa perempuan, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki kemampuan adaptasi akademik yang lebih baik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Walaupun dari beberapa penelitian tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan adaptasi mahasiswa laki-laki dan

perempuan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fernandez *et al* (2015) dan Al-Qaisy (2010).

2.3.2 Dimensi Adaptasi

Menurut Baker dan Syirk (dalam Otlu, 2010) mengklasifikasikan adaptasi di universitas menjadi 4 dimensi yakni:

a. Penyesuaian Akademik (*Academic Adjustment*)

Penyesuaian akademik meliputi motivasi (memiliki sikap terhadap tujuan akademik, memiliki motivasi untuk melakukan kegiatan akademik, dan apa saja yang ada di universitas yang terkait akademik), penerapan/aplikasi (seberapa baik motivasi diterapkan dalam memenuhi kegiatan akademik dan memenuhi tuntutan akademik), kinerja (seberapa berhasil dan efektif dalam fungsi akademik), dan lingkungan akademik (kepuasan dalam lingkungan akademik).

b. Penyesuaian Sosial (*Social Adjustment*)

Penyesuaian sosial mencakup kemampuan menjangkau dan mengikuti kegiatan sosial, berinteraksi dengan mahasiswa lain, berhadapan dengan perubahan sosial, dan kepuasan dalam lingkungan universitas.

c. Penyesuaian Emosional Personal (*Personal Emosional Adjustment*)

Penyesuaian emosional personal dibagi menjadi dua bagian, yakni secara psikologis (mampu merasakan kesejahteraan sosial) dan secara fisik (mampu merasakan kesejahteraan fisik).

d. Kelekatan Terhadap Universitas (*Goal Commitment Institutional Attachment*)

Kelekatan terhadap universitas mencakup 2 hal penting, yakni secara umum (memiliki kepuasan dan perasaan berada di universitas) dan bagi universitas (memiliki perasaan puas dengan universitas yang diikutinya).

2.3.3 Alat Ukur Tingkat Adaptasi

Pengukuran keberhasilan adaptasi mahasiswa di universitas dilakukan dengan sebuah instrumen *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Instrumen ini pertama kali dikenalkan oleh Baker dan Siryk (1984, 1986, 1989) dengan tujuan untuk menilai keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan universitas. *Student Adaptation to College Questionnaire* terdiri dari 67 pertanyaan dengan 9 poin skala Likert. *Student Adaptation to College Questionnaire* ini menilai kemampuan adaptasi berdasarkan 4 aspek besar yakni: aspek pencapaian akademik, pencapaian sosial, pencapaian emosional diri, dan kelekatan terhadap universitas (Carolina, Soledad, Adelina, & Fernanda, 2012). *Student Adaptation to College Questionnaire* ini telah beberapa kali dilakukan uji reliabilitas dengan koefisien *alfa* 0,92-0,95. Hasil reliabilitas untuk pengujian pencapaian akademik dengan nilai koefisien *alfa* sebesar 0,81 sampai 0,90, untuk pencapaian sosial dengan koefisien *alfa* 0,83 sampai 0,91, untuk pencapaian emosional diri 0,85 sampai 0,91,

dan untuk pencapaian tujuan komitmen terhadap institusi dengan koefisien *alfa* 0,92 sampai 0,95.

2.4 Hubungan *Self-Efficacy*, Jenis Kelamin, dan Optimisme terhadap Kemampuan Beradaptasi

Jenis kelamin merupakan penanda biologis antara laki-laki dan perempuan yang dibawa sejak lahir. Jenis kelamin memiliki pengaruh dalam berkembangnya psikososial seseorang. Jenis kelamin membantu menentukan diri dalam regulasi diri dan motivasi yang dapat memandu individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Bussey & Bandura, 1999). Jenis kelamin mendorong berkembangnya *sex differences* yang di pengaruhi faktor budaya, lingkungan, perkembangan sosial, dan bermain peran yang menjadi perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi lingkungan yang baru (Geary, 1999).

Transisi yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama erat kaitannya dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa tersebut. Keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi dipengaruhi oleh beberapa hal, yakni *self-efficacy*, tingkat stres, optimisme, dan jenis kelamin (Clinciu, 2013). *Self-efficacy* adalah perasaan yang timbul dari dalam diri berupa keyakinan dalam menjalani suatu hal sedangkan optimisme adalah suatu keyakinan dari dalam diri yang berkaitan dengan keyakinan akan meraih suatu hal yang positif atas apa yang dilakukannya (Tan & Tan, 2013). Optimisme seseorang dapat memengaruhi *self-efficacy* dan *self esteem* seseorang. Semakin tinggi nilai optimisme maka

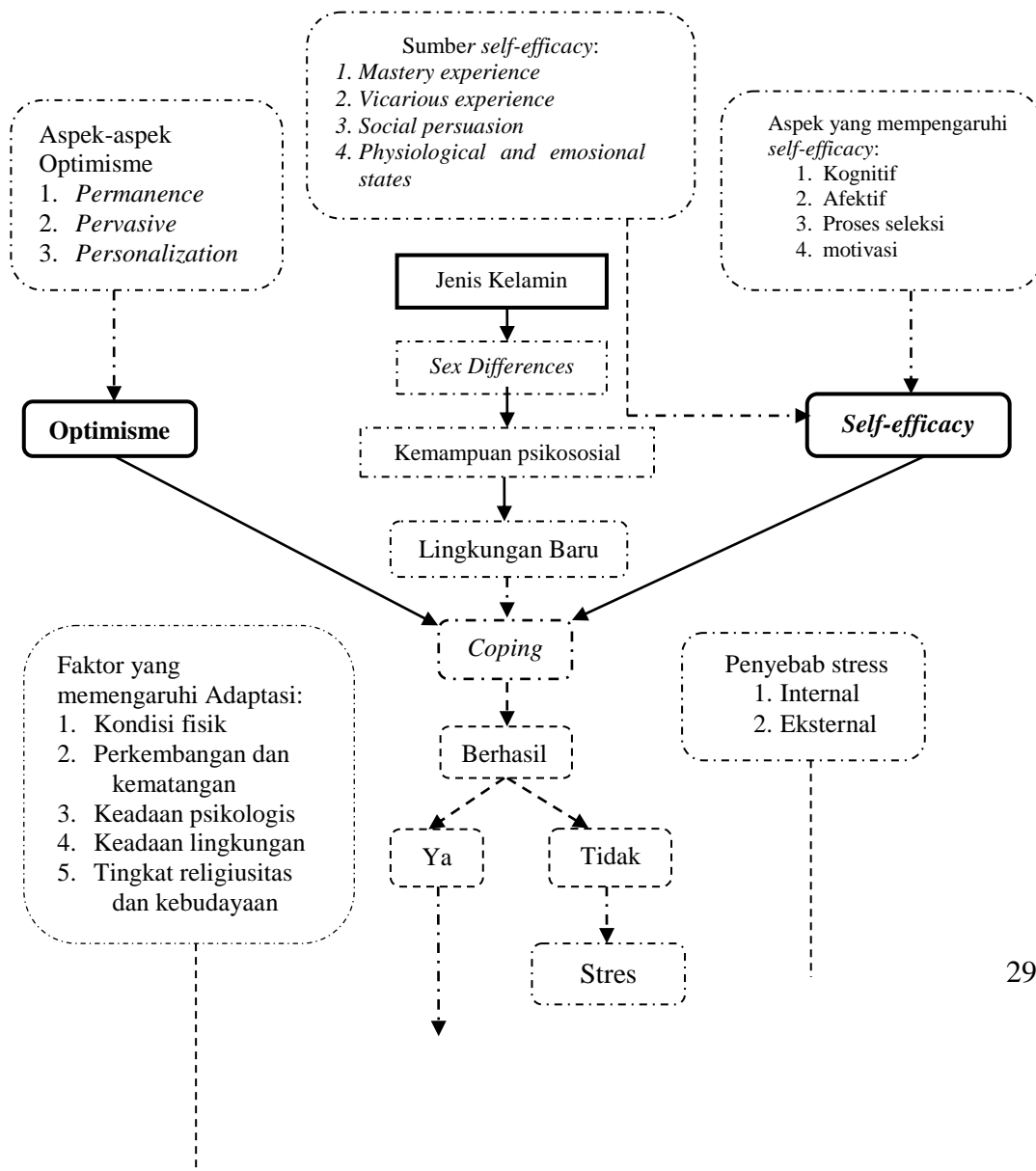
semakin baik pula *self-efficacy* yang dimiliki. Sama dengan halnya optimisme dan tingkat stres, semakin tinggi optimisme seseorang maka semakin rendah tingkat stres yang dimilikinya. Optimisme memengaruhi tingkat stres melalui cara *coping* yang dipilih dalam menghadapi masalah (Kimhi, Eshel, & Shahr, 2013).

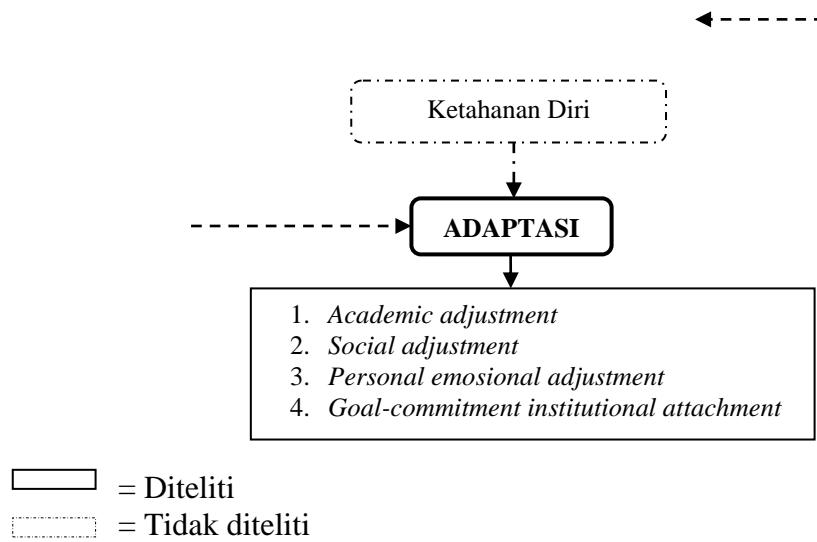
Sebuah studi yang dilakukan Morton, Megler, dan Boman, di sebuah universitas di Australia pada tahun 2013 menyatakan bahwa, kemampuan beradaptasi dipengaruhi beberapa hal penting, yakni tingkat optimisme, tingkat *self-efficacy*, dan tingkat stres mahasiswa. Pada studi tersebut didapatkan hubungan *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa yang berbanding lurus. Semakin tinggi nilai optimisme seseorang maka semakin baik pula *self-efficacy* yang dimilikinya. Hal tersebut menjadikan optimisme sebagai salah satu prediktor dalam penilaian *self-efficacy* seseorang. Semakin tinggi nilai *self-efficacy* dan optimisme serta semakin rendah tingkat stres seseorang maka kemampuan adaptasinya semakin baik, begitu pula sebaliknya (Irfan, 2014).

Baker dan Siryk (dalam Credé & Niehorster, 2012) menyatakan bahwa adaptasi di universitas dapat memprediksi 2 hasil penting dalam konteks pendidikan, yakni performa akademik dan ketahanan diri mahasiswa selama di universitas. Kemampuan adaptasi mahasiswa baru akan mempengaruhi emosional yang dimiliki. Mahasiswa baru yang mengalami stres dalam fase transisi, biasanya akan mengalami masalah pada emosionalnya. Mereka

akan merasa lebih gelisah dengan penampilan dan kesulitan dalam menjalin hubungan dengan mahasiswa lainnya. Mahasiswa perempuan cenderung lebih mudah mengalami masalah emosional karena dipengaruhi oleh sistem hormonal tubuh dibandingkan laki-laki sedangkan mahasiswa laki-laki lebih mudah dalam beradaptasi karena laki-laki cenderung lebih menikmati suatu hal yang baru pada lingkungannya dan mahasiswa laki-laki memiliki *self-satisfaction* yang cenderung lebih tinggi sehingga laki-laki cenderung lebih menikmati suasana lingkungan yang baru dan beradaptasi dengan baik (Weiten, Dunn, & Hammer, 2015).

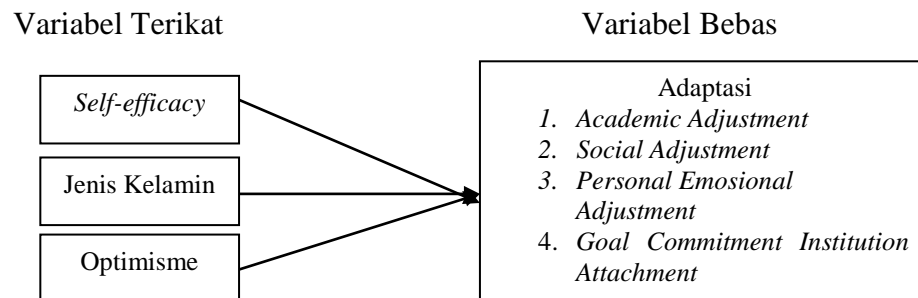
2.5 Kerangka Teori





Gambar 1. Kerangka teori (Morton, Megler, & Boman, 2013; Bandura, 1997; Bandura *et al*, 1999; Carolina, 2012; Geary, 1999; Seligman, 2006 dimodifikasi)

2.6 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka konsep

2.7 Hipotesis

H0a = Tidak ada hubungan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama dalam proses adaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

- H0b = Tidak ada hubungan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- H0c = Tidak ada hubungan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- H1a = Ada hubungan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- H1b = Ada hubungan *optimisme* mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- H1c = Ada hubungan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional* (Sastroasmoro & Ismael, 2014). Desain penelitian ini dirancang untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dan optimisme dalam proses beradaptasi mahasiswa tahun pertama dengan pengambilan data yang dilakukan secara bersamaan namun bertahap pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan berlangsung pada bulan September hingga Oktober 2017.

3.3 Subjek Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang keseluruhan mahasiswanya berjumlah sekitar 225 orang.

Kriteria inklusi pada penelitian ini diantaranya yaitu:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2017;
- b. Menjalani blok *learning skill*;
- c. Menandatangani lembar *inform consent* sebagai subjek penelitian.

Kriteria eksklusi pada penelitian ini diantaranya yaitu:

- a. Mahasiswa yang tidak hadir saat dilakukan penelitian;
- b. Mahasiswa yang tidak mengumpulkan kuesioner penelitian.

3.3.2 Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yang bertujuan mengambil seluruh individu dalam populasi sehingga memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel peneliti (Sabri & Hastono, 2014).

a. Penghitungan Sampel

Penghitungan sampel minimal dalam penelitian ini menggunakan rumus penelitian penghitungan jumlah sampel analisis korelasi kategorik sebagai berikut:

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{Z_\alpha + Z_\beta}{0,5 \ln \left(\frac{(1+r)}{(1-r)} \right)} \right)^2 + 3$$

$$n_1 = n_2 = \left(\frac{1,64 + 1,28}{0,5 \ln \left(\frac{(1 + 0,3)}{(1 - 0,3)} \right)} \right)^2 + 3$$

$$n_1 = n_2 = 92 \text{ mahasiswa}$$

Keterangan :

Z_α = Deviat baku *alfa*

Z_β = Deviat baku *beta*

r = korelasi minimal yang dianggap bermakna

Untuk meningkatkan presisi dari penelitian ini maka peneliti mengambil total sampel guna meningkatkan akurasi dan presisi penelitian (Dahlan, 2010).

3.4 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian terdiri dari dua jenis variabel, yaitu:

3.4.1 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah proses adaptasi di universitas mencakup, *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emosional adjustment*, dan *goal commitment institutional attachment* pada mahasiswa angkatan 2017 yang sedang menjalani blok *learning skill* di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.4.2 Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang menjalani blok *learning skill*.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi operasional variabel

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil ukur	Skala
<i>Self-efficacy</i>	<i>Self-efficacy</i> merupakan suatu kepercayaan diri individu terhadap segala aspek yang memengaruhi kemampuan untuk melakukan sesuatu hal tertentu termasuk dalam beradaptasi	GSE	Kuesioner berjumlah 10 pertanyaan dengan skala likert	Rendah (10-25) Tinggi (26-40)	Ordinal
Optimisme	Optimisme adalah suatu perasaan yang timbul dari dalam diri berupa suatu keyakinan yang pasti akan mendapatkan hasil yang baik dari apa yang telah dia kerjakan	LOT-R	Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang terdiri dari, 3 pertanyaan optimisme, 3 pesimisme, dan 4 pertanyaan tambahan. Kuesioner ini menggunakan skala Likert.	Rendah (6-18) Tinggi (19-30)	Ordinal
Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara biologis sejak ia dilahirkan	Data kuesioner	Data diri responden	Laki-laki Perempuan	Nominal
Adaptasi	Adaptasi adalah suatu kemampuan diri untuk mengatasi tekanan kebutuhan, kecemasan, dan kemampuan untuk mengembangkan mekanisme psikis yang tepat dalam menghadapi berbagai tekanan dan lingkungan yang baru	SACQ	Kuesioner ini terdiri dari 67 pertanyaan skala Likert.	Rendah (62-310) Tinggi (311-558) <i>Academic adjusment</i> Rendah (20-100) Tinggi (101-180) <i>Social adjusment</i> Rendah (20-100) Tinggi: (101-180) <i>Personal emosional</i> Rendah (14-70) Tinggi (71-126) <i>Goal commitment institutional</i> Rendah (8-40) Tinggi: (41-72)	Ordinal

3.6 Metode Pengambilan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengambilan data primer yang dilakukan dengan pengisian kuesioner oleh responden. Kuesioner adalah seperangkat pertanyaan/pernyataan yang telah disusun sebelumnya dan sudah diuji validitas dan reliabilitas kuesioner tersebut. Kuesioner merupakan mekanisme pengumpulan data yang efisien namun tetap memiliki kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaannya.

3.7 Instrumen Penelitian

3.7.1 Instrumen Pengukuran Tingkat *Self-Efficacy*

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah instrumen general *self-efficacy* yang diperkenalkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer dalam Bahasa Jerman, yang terdiri dari 10 *item* pertanyaan dengan pola menjawab menggunakan empat poin dengan skala Likert. Uji reliabilitas *general self-efficacy* dilakukan menerapkan *Cronbach's alphas* dengan hasil kisaran 0,82 sampai 0,92. Instrumen ini menilai tingkat *self-efficacy* individu dalam menghadapi tantangan yang akan dihadapi. Pada instrumen ini, skala penilaian menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala 1-4 dan menjawab pertanyaan terkait kesetujuan dan ketidaksetujuan sehingga teknik pemberian skor pada kuesioner ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Teknik pemberian skor pada kuesioner GSE

Pilihan Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Tidak Semua Benar	1	4
Hampir Tidak Benar	2	3
Cukup Benar	3	2

Sangat Benar	4	1
--------------	---	---

Proses yang dilakukan peneliti dalam mengadaptasi instrumen ini, sebagai berikut:

- a. Instrumen asli yang peneliti adaptasi menggunakan Bahasa Inggris, kemudian penulis menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dibantu oleh teman yang memiliki kemampuan bahasa Inggris yang baik. Setelah itu penulis meminta bantuan ke UPT Bahasa Universitas Lampung untuk mengoreksi hasil terjemahan instrumen, apakah terdapat terjemahan yang kurang tepat dalam instrumen yang digunakan dan meminta legalitas hasil terjemahan dari balai UPT Bahasa Universitas Lampung.
- b. Peneliti tidak melakukan modifikasi pada skala Likert yang digunakan sehingga tetap menjaga keabsahan dan keaslian dari instrumen yang digunakan.

3.7.2 Instrumen Pengukuran Tingkat Optimisme

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini diperkenalkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges. Instrumen menggunakan skala Likert yang terdiri dari 5 poin yang masing-masing poin dimulai dari angka 0 sampai 4 (Scheier, Carver, & Bridges, 2013). Instrumen ini terdiri dari 10 pertanyaan. Dari 10 pertanyaan tersebut terdapat 3 pertanyaan terkait optimisme, 3 terkait pesimisme, dan 4 pertanyaan penyaring. *Life Orientation Test-Revised* banyak digunakan di beberapa negara di luar negeri. Instrumen ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala

1-5 dan menjawab pertanyaan terkait kesetujuan dan ketidaksetujuan. Pemberian skor pada instrumen LOT-R dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Teknik pemberian skor pada instrumen LOT-R

Pilihan Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Tidak Setuju	1	5
Tidak Setuju	2	4
Netral	3	3
Setuju	4	2
Sangat Setuju	5	1

- a. Instrumen asli yang peneliti adaptasi menggunakan Bahasa Inggris, kemudian penulis menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dibantu oleh teman yang memiliki kemampuan bahasa inggris yang baik. Setelah itu penulis meminta bantuan ke UPT Bahasa Universitas Lampung untuk mengoreksi hasil terjemahan instrumen, apakah terdapat terjemahan yang kurang tepat dalam instrumen yang digunakan, dan meminta legalitas hasil terjemahan dari balai UPT Bahasa Universitas Lampung.
- b. Peneliti tidak melakukan modifikasi pada skala Likert yang digunakan sehingga tetap menjaga keabsahan dan keaslian dari instrumen yang digunakan.

3.7.3 Instrumen Pengukuran Tingkat Adaptasi Mahasiswa

Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ), diperkenalkan pertama kali oleh Baker dan Siryk (1984, 1986, 1989) dengan tujuan untuk menilai keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan universitas. SACQ terdiri dari 67 pertanyaan. *Student*

Adaptation to College Questionnaire ini menilai kemampuan adaptasi berdasarkan 4 aspek besar, aspek *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal emosional adjustment*, dan *goal commitment institutional attachment* (Carolina, Soledad, Adelina, & Fernanda, 2012). *Student Adaptation to College Questionnaire* ini telah beberapa kali dilakukan uji reliabilitas dengan koefisien *alfa* 0,92-0,95 (Syah, 2014). Instrumen ini menggunakan skala Likert yang terdiri dari skala 1-9 dan menjawab pertanyaan terkait kesetujuan dan ketidaksetujuan. Pemberian skor pada instrumen SACQ dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Teknik pemberian skor pada instrumen SACQ

Pilihan Jawaban	<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>
Sangat Tidak Setuju	1	9
Tidak Setuju	2	8
Cukup Tidak Setuju	3	7
Sedikit Tidak Setuju	4	6
Bimbang	5	5
Sedikit Setuju	6	4
Cukup Setuju	7	3
Setuju	8	2
Sangat Setuju	9	1

- a. Instrumen asli yang peneliti adaptasi menggunakan Bahasa Inggris, kemudian penulis menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dibantu oleh teman yang memiliki kemampuan bahasa inggris yang baik. Setelah itu penulis meminta bantuan ke UPT Bahasa Universitas Lampung untuk mengoreksi hasil terjemahan instrumen, apakah terdapat terjemahan yang kurang tepat dalam instrumen yang digunakan, dan meminta legalitas hasil terjemahan dari balai UPT Bahasa Universitas Lampung.

- b. Peneliti tidak melakukan modifikasi pada skala Likert yang digunakan sehingga tetap menjaga keabsahan dan keaslian dari instrumen yang digunakan.

3.7.4 Uji Instrumen

A. Uji Validitas

Validitas adalah suatu indeks yang menunjukkan alat ukur itu benar-benar mengukur apa yang diukur. Validitas pula merupakan ketepatan atau kecermatan pengukuran. Suatu kuesioner dikatakan valid apabila *item* pertanyaan mampu mengungkapkan suatu hal yang diukur oleh kuesioner tersebut, sedangkan suatu *item* pertanyaan dinyatakan valid, apabila memiliki skor validitas yang berkorelasi secara signifikan dengan skor totalnya (Oktavia, 2015). Penelitian mengenai “Hubungan *Self-Efficacy* dan Optimisme Mahasiswa Tahun Pertama dalam Proses Beradaptasi Terhadap Lingkungan Pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung” telah melakukan uji validitas dan uji reliabilitas dari kuesioner yang diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia.

Validasi kuesioner dilakukan pada 30 mahasiswa yang bukan menjadi responden penelitian sesungguhnya dan apabila data tidak mendukung hasil uji validitas dilakukan penambahan jumlah responden uji validitas sebanyak 50 orang sehingga total responden untuk uji

validitas ini sebanyak 80 mahasiswa yang bukan responden sesungguhnya. Validasi kuesioner dilakukan setelah proposal penelitian disetujui. Uji validitas kuesioner ini menggunakan uji korelasi "*pearson product moment*" yang selanjutnya data diolah menggunakan perangkat lunak aplikasi pengolah data statistik komputer.

B. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana sebuah alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran tersebut tetap konstan atau sama, apabila dilakukan dua kali pengukuran atau lebih dengan menggunakan alat ukur yang sama (Notoatmojo, 2012). Uji reliabilitas kuesioner dalam penelitian ini, menggunakan teknik *Cronbach's alphas*, dan hasilnya diolah menggunakan perangkat lunak aplikasi pengolah data statistik komputer.

C. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

i. Kuesioner GSE

Kuesioner GSE yang diperkenalkan oleh Matthias Jerusalem dan Ralf Schwarzer dalam Bahasa Jerman terdiri dari 10 pertanyaan yang kemudian diterjemahkan dan diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah

kuesioner hasil adopsi ke dalam Bahasa Indonesia yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitasnya kepada 30 mahasiswa aktif angkatan 2016 FK UNILA yang dengan hasil akhirnya didapatkan keseluruhan pertanyaan dinyatakan valid. Uji validitas kuesioner GSE ini dilakukan bersamaan dengan uji validitas kuesioner LOT-R dan SACQ. Pada saat melakukan uji validitas pada kuesioner SACQ, diperoleh beberapa pertanyaan yang tidak valid oleh karena itu dilakukan penambahan jumlah responden pada uji validitas sebanyak 50 mahasiswa aktif. Total data yang diolah sebanyak 80 data mahasiswa dengan hasil keseluruhan valid. Hasil tersebut disajikan pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5. Hasil uji validitas kuesioner GSE

No	Item	Rxy	r tabel	Kriteria
1	Item 1	0,403	0,18	Valid
2	Item 2	0,645	0,18	Valid
3	Item 3	0,726	0,18	Valid
4	Item 4	0,617	0,18	Valid
5	Item 5	0,709	0,18	Valid
6	Item 6	0,816	0,18	Valid
7	Item 7	0,634	0,18	Valid
8	Item 8	0,705	0,18	Valid
9	Item 9	0,445	0,18	Valid
10	Item 10	0,465	0,18	Valid

Kemudian *item* yang valid tersebut dilakukan uji reliabilitas, yang kemudian didapatkan hasil ujinya berupa nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,827. Nilai 0,827 pada uji reliabilitas memiliki arti reliabel apabila nilai Cronbach's alpha diatas nilai ambang bawah Cronbach's alpha sebesar 0,6-0,7. Hasil uji reliabilitas tersebut disajikan pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6. Hasil uji reliabilitas kuesioner GSE

No	Item	Cronbach's alpha	Konstanta reliabel	Kriteria
1	Item 1	0,831	0,6	Reliabel
2	Item 2	0,809	0,6	Reliabel
3	Item 3	0,798	0,6	Reliabel
4	Item 4	0,812	0,6	Reliabel
5	Item 5	0,801	0,6	Reliabel
6	Item 6	0,784	0,6	Reliabel
7	Item 7	0,811	0,6	Reliabel
8	Item 8	0,801	0,6	Reliabel
9	Item 9	0,824	0,6	Reliabel
10	Item 10	0,830	0,6	Reliabel

ii. Kuesioner LOTR

Kuesioner LOT-R yang diperkenalkan oleh Scheier, Carver, dan Bridges terdiri dari 10 pertanyaan yang kemudian diterjemahkan dan diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner hasil adopsi ke dalam Bahasa Indonesia yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitasnya kepada 30. Uji validitas kuesioner GSE ini dilakukan bersamaan dengan uji validitas kuesioner LOT-R dan SACQ. Pada saat melakukan uji validitas pada kuesioner SACQ, diperoleh beberapa pertanyaan yang tidak valid oleh karena itu dilakukan penambahan jumlah responden pada uji validitas sebanyak 50 mahasiswa aktif sehingga total data yang diolah sebanyak 80 data mahasiswa aktif angkatan 2016 FK UNILA dengan hasil akhir valid. Hasil tersebut disajikan pada tabel 7 dibawah ini:

Tabel 7. Hasil uji validitas kuesioner LOT-R

No	Item	Rxy	r tabel	Kriteria
1	Item 1	0,675	0,18	Valid
2	Item 2	0,620	0,18	Valid
3	Item 3	0,489	0,18	Valid
4	Item 4	0,511	0,18	Valid
5	Item 5	0,706	0,18	Valid
6	Item 6	0,432	0,18	Valid
7	Item 7	0,540	0,18	Valid
8	Item 8	0,523	0,18	Valid
9	Item 9	0,672	0,18	Valid
10	Item 10	0,422	0,18	Valid

Kemudian *item* yang valid tersebut dilakukan uji reliabilitas, yang kemudian didapatkan hasil ujinya berupa nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,751. Nilai 0,751 pada uji reliabilitas memiliki arti reliabel apabila nilai *Cronbach's alpha* diatas nilai ambang bawah *Cronbach's alpha* sebesar 0,6-0,7. Hasil uji reliabilitas tersebut disajikan pada tabel 8 dibawah ini:

Tabel 8. Hasil uji reliabilitas kuesioner LOT-R

No	Item	Cronbach's alpha	Konstanta reliabel	Kriteria
1	Item 1	0,709	0,6	Reliabel
2	Item 2	0,719	0,6	Reliabel
3	Item 3	0,745	0,6	Reliabel
4	Item 4	0,736	0,6	Reliabel
5	Item 5	0,704	0,6	Reliabel
6	Item 6	0,747	0,6	Reliabel
7	Item 7	0,743	0,6	Reliabel
8	Item 8	0,733	0,6	Reliabel
9	Item 9	0,710	0,6	Reliabel
10	Item 10	0,752	0,6	Reliabel

iii. Kuesioner SACQ

Kuesioner SACQ yang diperkenalkan oleh Baker dan Siryk terdiri dari 67 pertanyaan yang kemudian diterjemahkan dan diadopsi ke dalam Bahasa Indonesia. Kuesioner yang digunakan dalam

penelitian ini adalah kuesioner hasil adopsi ke dalam Bahasa Indonesia yang telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitasnya kepada 30 mahasiswa aktif angkatan 2016 FK UNILA yang dengan hasil akhirnya didapatkan 3 pertanyaan valid dan 64 pertanyaan tidak valid. Karena banyaknya pertanyaan yang tidak valid, maka dilakukan perbaikan dan pengecekan setiap pertanyaan kembali dan dilakukan penambahan jumlah responden sebanyak 50 mahasiswa. Data yang diolah sebanyak 80 mahasiswa menghasilkan 62 pertanyaan valid dan 5 pertanyaan yang tidak valid. 5 pertanyaan yang tidak valid dilakukan *drop out*, dan diuji kembali validitasnya, hasilnya didapatkan 62 pertanyaan yang valid. Hasil tersebut disajikan pada tabel 10 berikut ini:

Tabel 9. *Blue Print Student Adaptation to College (SACQ)*

No	Dimensi	Nomor
1	<i>Academic Adjustment</i>	3,5,6,10,13,17,19,21,23,25,27,29,32,36,39,41,43,44,50,52,54,58,62,66
2	<i>Social Adjustment</i>	1,4,8,9,14,16,18,22,24,26,30,33,37,42,46,48,51,56,57,63,65
3	<i>Personal Emosional Adjustment</i>	2,7,11,12,20,24,28,31,35,38,40,45,49,55,64
4	<i>Goal Commitment Institutional Attachment</i>	15,34,47,53,59,60,61,67

Kemudian *item* yang valid tersebut dilakukan uji reliabilitas, yang kemudian didapatkan hasil ujinya berupa nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,954. Nilai 0,954 pada uji reliabilitas memiliki arti reliabel apabila nilai *Cronbach's alpha* diatas nilai ambang bawah

Cronbach's alpha sebesar 0,6-0,7. Hasil uji reliabilitas tersebut disajikan pada tabel 11 dibawah ini:

Tabel 10. Hasil uji validitas kuesioner SACQ

No	Item	Rxy	r tabel	Kriteria
1	Item 1	0,450	0,18	Valid
2	Item 2	0,328	0,18	Valid
3	Item 3	0,286	0,18	Valid
4	Item 4	0,358	0,18	Valid
5	Item 5	0,440	0,18	Valid
6	Item 6	0,347	0,18	Valid
7	Item 7	0,527	0,18	Valid
8	Item 8	0,459	0,18	Valid
9	Item 9	0,653	0,18	Valid
10	Item 10	0,467	0,18	Valid
11	Item 11	0,501	0,18	Valid
12	Item 12	0,200	0,18	Valid
13	Item 14	0,590	0,18	Valid
14	Item 15	0,534	0,18	Valid
15	Item 16	0,421	0,18	Valid
16	Item 18	0,382	0,18	Valid
17	Item 19	0,335	0,18	Valid
18	Item 20	0,421	0,18	Valid
19	Item 21	0,692	0,18	Valid
20	Item 22	0,315	0,18	Valid
21	Item 24	0,222	0,18	Valid
22	Item 25	0,360	0,18	Valid
23	Item 26	0,333	0,18	Valid
24	Item 28	0,327	0,18	Valid
25	Item 29	0,635	0,18	Valid
26	Item 30	0,388	0,18	Valid
27	Item 31	0,549	0,18	Valid
28	Item 32	0,627	0,18	Valid
29	Item 33	0,552	0,18	Valid
30	Item 34	0,182	0,18	Valid
31	Item 36	0,459	0,18	Valid
32	Item 37	0,484	0,18	Valid
33	Item 38	0,426	0,18	Valid
34	Item 39	0,676	0,18	Valid
35	Item 40	0,218	0,18	Valid
36	Item 41	0,436	0,18	Valid
37	Item 42	0,620	0,18	Valid
38	Item 43	0,659	0,18	Valid
39	Item 44	0,236	0,18	Valid
40	Item 45	0,592	0,18	Valid
41	Item 46	0,527	0,18	Valid
42	Item 47	0,364	0,18	Valid
43	Item 48	0,367	0,18	Valid
44	Item 49	0,318	0,18	Valid
45	Item 50	0,620	0,18	Valid
46	Item 51	0,497	0,18	Valid
47	Item 52	0,568	0,18	Valid
48	Item 53	0,447	0,18	Valid
49	Item 54	0,642	0,18	Valid
50	Item 55	0,455	0,18	Valid

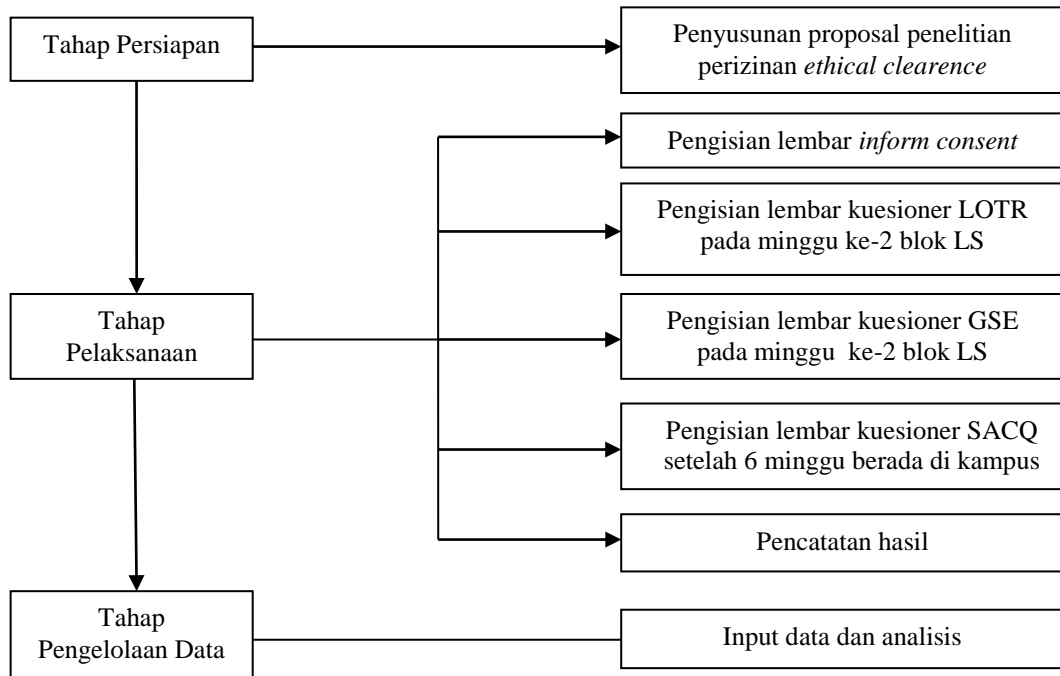
No	Item	Rxy	r tabel	Kriteria
51	Item 56	0,680	0,18	Valid
52	Item 57	0,543	0,18	Valid
53	Item 58	0,516	0,18	Valid
54	Item 59	0,337	0,18	Valid
55	Item 60	0,219	0,18	Valid
56	Item 61	0,198	0,18	Valid
57	Item 62	0,710	0,18	Valid
58	Item 63	0,409	0,18	Valid
59	Item 64	0,686	0,18	Valid
60	Item 65	0,649	0,18	Valid
61	Item 66	0,662	0,18	Valid
62	Item 67	0,596	0,18	Valid

Tabel 11. Hasil uji reliabilitas kuesioner SACQ

No	Item	Cronbach's alpha	Konstanta reliabel	Kriteria
1	Item 1	0,953	0,6	Reliabel
2	Item 2	0,953	0,6	Reliabel
3	Item 3	0,954	0,6	Reliabel
4	Item 4	0,954	0,6	Reliabel
5	Item 5	0,953	0,6	Reliabel
6	Item 6	0,953	0,6	Reliabel
7	Item 7	0,952	0,6	Reliabel
8	Item 8	0,953	0,6	Reliabel
9	Item 9	0,953	0,6	Reliabel
10	Item 10	0,954	0,6	Reliabel
11	Item 11	0,953	0,6	Reliabel
12	Item 12	0,954	0,6	Reliabel
13	Item 14	0,953	0,6	Reliabel
14	Item 15	0,953	0,6	Reliabel
15	Item 16	0,953	0,6	Reliabel
16	Item 18	0,953	0,6	Reliabel
17	Item 19	0,954	0,6	Reliabel
18	Item 20	0,953	0,6	Reliabel
19	Item 21	0,952	0,6	Reliabel
20	Item 22	0,953	0,6	Reliabel
21	Item 24	0,957	0,6	Reliabel
22	Item 25	0,954	0,6	Reliabel
23	Item 26	0,954	0,6	Reliabel
24	Item 28	0,964	0,6	Reliabel
25	Item 29	0,952	0,6	Reliabel
26	Item 30	0,954	0,6	Reliabel
27	Item 31	0,953	0,6	Reliabel
28	Item 32	0,953	0,6	Reliabel
29	Item 33	0,953	0,6	Reliabel
30	Item 34	0,953	0,6	Reliabel
31	Item 36	0,953	0,6	Reliabel
32	Item 37	0,953	0,6	Reliabel
33	Item 38	0,953	0,6	Reliabel
34	Item 39	0,953	0,6	Reliabel
35	Item 40	0,953	0,6	Reliabel
36	Item 41	0,953	0,6	Reliabel
37	Item 42	0,953	0,6	Reliabel

No	Item	Cronbach's alpha	Konstanta reliabel	Kriteria
38	<i>Item 43</i>	0,952	0,6	Reliabel
39	<i>Item 44</i>	0,954	0,6	Reliabel
40	<i>Item 45</i>	0,954	0,6	Reliabel
41	<i>Item 46</i>	0,953	0,6	Reliabel
42	<i>Item 47</i>	0,954	0,6	Reliabel
43	<i>Item 48</i>	0,953	0,6	Reliabel
44	<i>Item 49</i>	0,954	0,6	Reliabel
45	<i>Item 50</i>	0,953	0,6	Reliabel
46	<i>Item 51</i>	0,952	0,6	Reliabel
47	<i>Item 52</i>	0,952	0,6	Reliabel
48	<i>Item 53</i>	0,952	0,6	Reliabel
49	<i>Item 54</i>	0,952	0,6	Reliabel
50	<i>Item 55</i>	0,953	0,6	Reliabel
51	<i>Item 56</i>	0,953	0,6	Reliabel
52	<i>Item 57</i>	0,953	0,6	Reliabel
53	<i>Item 58</i>	0,952	0,6	Reliabel
54	<i>Item 59</i>	0,953	0,6	Reliabel
55	<i>Item 60</i>	0,954	0,6	Reliabel
56	<i>Item 61</i>	0,954	0,6	Reliabel
57	<i>Item 62</i>	0,952	0,6	Reliabel
58	<i>Item 63</i>	0,953	0,6	Reliabel
59	<i>Item 64</i>	0,953	0,6	Reliabel
60	<i>Item 65</i>	0,953	0,6	Reliabel
61	<i>Item 66</i>	0,952	0,6	Reliabel
62	<i>Item 67</i>	0,952	0,6	Reliabel

3.8 Alur Penelitian



Gambar 3. Bagan alur penelitian

3.9 Analisis

Data yang diperoleh dari hasil pengisian lembar kuesioner GSE, LOT-R, dan SACQ diuji dengan menggunakan program analisis statistik dengan dilakukan 3 macam analisis data, yaitu: analisis univariat, analisis bivariat dan analisis multivariat.

- a. Analisis univariat: Analisis ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik data dengan skala pengukuran kategorik, data yang disajikan berupa jumlah

- (n) dan persentase tiap kategori (%), serta ditampilkan dalam bentuk tabel (Dahlan, 2014).
- b. Analisis bivariat: Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara kedua variabel penelitian dengan variabel bebas adalah *self-efficacy* dan optimisme dan variabel terikat adalah adaptasi mahasiswa tahun pertama. Karena jenis penelitian ini berjenis data kategorik maka dilakukan pengukuran menggunakan analisis data menggunakan metode uji korelasi *gamma* dan *sommer's* (Notoatmodjo, 2012; Dahlan, 2014).
- c. Analisis multivariat: Analisis multivariat digunakan untuk mengetahui urutan kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yang dilihat dari nilai *Odds Ratio* (OR). Analisis multivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi logistik (Dahlan, 2014).

3.10 Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut:

3.10.1 Editing

Dalam proses ini, peneliti melakukan pemeriksaan kembali mengenai instrumen penelitian. Peneliti melakukan pemeriksaan kembali mengenai kelengkapan, penyempurnaan kuesioner yang kurang atau tidak sesuai, belum lengkap, kejelasan data, konsistensi, dan kesesuaian respondensi *self-efficacy*, optimisme, dan adaptasi.

3.10.2 Coding

Proses ini merupakan pemberian kode sesuai dengan yang tercantum dalam tabel definisi operasional oleh peneliti pada setiap skor total kuesioner *self-efficacy*, optimisme, dan adaptasi responden untuk memudahkan dalam tahap analisis data.

3.10.3 Entry Data

Data-data yang sudah diberi kode dimasukkan ke dalam program perangkat lunak komputer. Pada tahapan ini, hasil dari pemeriksaan kemudian dimasukkan ke dalam program komputer untuk selanjutnya dapat dianalisis menggunakan *software* statistik untuk menilai distribusi dan hubungan antarvariabel yang akan diteliti.

3.10.4 Scoring

Memberikan skor pada setiap hasil perhitungan kuesioner *self-efficacy*, optimisme, dan adaptasi mahasiswa baru.

3.10.5 Cleaning

Mengecek dan memperbaiki kembali data pengisian kuesioner yang sudah di-*entry* ke dalam program komputer.

3.11 Etika Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada mahasiswa angkatan 2017 dengan memperhatikan aspek etika dalam penelitian dengan cara:

- a. Sebelum dilakukan penelitian akan dilakukan pengisian kuesioner oleh responden, peneliti akan meminta responden untuk mengisi lembar

ketersedian menjadi responden (*informed consent*) dan peneliti akan menjamin kerahasiaan identitas, melindungi serta menghormati hak responden;

- b. Penelitian ini telah mengajukan persetujuan etik kepada tim Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dan telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dengan nomor 3666/UN26.8/DL/2017.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Adapun kesimpulan dari penelitian hubungan *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sebagai berikut:

- a. Tingkat *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah *self-efficacy* tinggi;
- b. Tingkat Optimisme yang dimiliki mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah optimisme tinggi;
- c. Tingkat adaptasi yang dimiliki mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung adalah adaptasi tinggi;
- d. Terdapat hubungan *self-efficacy* mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- e. Terdapat hubungan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;

- f. Terdapat hubungan jenis kelamin mahasiswa tahun pertama (Perempuan > Laki-laki) dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti lain, agar melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang ikut memengaruhi hubungan *self-efficacy* dan optimisme mahasiswa tahun pertama dalam proses beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, melakukan penerjemahan ulang kuesioner GSE, LOT-R, dan SACQ sehingga hasil yang didapat dapat valid dalam penelitian, dan melakukan tes secara langsung untuk menilai dan memastikan bahwa terdapat masalah atau tekanan dalam proses beradaptasi di lingkungan pembelajaran Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
- b. Bagi pembaca, mempelajari dan memahami pentingnya *self-efficacy* dan optimisme dalam proses beradaptasi sehingga dapat meregulasi diri agar berhasil dalam menghadapi tantangan di lingkungan yang baru dan terhindar dari rasa cemas dan stres yang dapat timbul selama proses beradaptasi;
- c. Bagi institusi terkait, membentuk *student support centre* yang dapat melakukan pengecekan tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam

proses beradaptasi di lingkungan pembelajaran yang baru serta memberikan informasi terkait cara manajemen stres yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qaisy LM. 2010. Adjustment of college freshmen: the important of gender and the place of residence. *International Journal of Psychological Studies*. 2(1):1-9.

Angelo KM, Srivastava S. 2009. Optimism, effects on relationship. *Encyclopedia of human relationships*. 1(1):1-10.

Augesti G, Saputra O, Lisiswanti R. 2015. Differences in stress level between first year and last year medical students in medical faculty of lampung. *J Majority*. 4(1):50-6.

Augusto-Landa JM, Pulido-Martos M, Lopez-Zafra E. 2010. Does perceived emotional intelligence and optimism/pessimism predict psychological well-being?. *J Happiness Stud*. 12:463-74.

Bandura A. 1997a. *Albert bandura-self-efficacy the exercise of control-w. h. freeman co (1997)*. New York: W.H Freeman and Company.

Bandura A. 1997b. *Self efficacy in changing socities*. Edisi ke-1. UK: Cambridge University Press.

Baker RW, Syirk B. 1989. *The student adaptation to college questionnaire (sacq)*. A Wps Test Report. Los Angeles, California: Western Psychologys Service.

Bussey K, Bandura A. 1999. Social cognitive theory of gender development and differentiations. *Psychological Review*: 1-63.

Carolina TV, Soledad RGM, Adelina GCM, Fernanda PFM. 2012. *The student*

adaptation to college questionnaire (sacq) for use with spanish students. *Psychological reports* 2012. 111(2): 624-40.

Carver CS, Scheier MF, Segerstrom SC. 2010. Optimism. *Clinical psychology review*. 30(1): 879-89.

Chang L, McBride-Chang C. 1996. The factor structure of the life orientation test. *Sage Publication*. 56(2):325-29.

Clinciu AI. 2013. Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 78:718-22.

Credé M, Niehorster S. 2012. Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educ Psychol Rev*. 24: 133-65.

Croasmun JT, Ostrom L. 2011. Using likert-type scales in the social sciences. *Journal of Adult Education*. 40(1): 19-22.

Dahlan MS. 2014. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Edisi ke-6. Jakarta: *Epidemiologi Indonesia*.

Dahlan MS. 2012. *Analisis multivariat regresi logistik*. Seri-9. Jakarta: *Epidemiologi Indonesia*.

Dahlan MS. 2010. *Besar sampel dan cara pengambilan sampel*. Edisi ke-3. Jakarta: *Salemba Medika*.

Demiroren M, Turan S, Oztuna D. 2016. Medical students' self efficacy in problem based learning and its relationship with self regulated learning. *Medical Education Online*. 21(1):1-9.

Dinther MV, Dochy F, Segers M. 2011. Factors affecting students self efficacy in higher education. *Educational Research Review*. 6(2): 95-108.

Diniz *et al.* 2015. Gender differences in first year college student academic expectation. Research gate:1-13.

Dulloo P, Vedi N, Gandotra A. 2016. Life orientation test-revised (lot-r) versus academic score in various first year health professional students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research.* 10(10): 1-5.

Ekeh P, Oladoyo OT. 2015. Optimism and self efficacy as predictors of academic achievement among special needs learners. *International Journal of Academic Research and Reflection.* 3(7):35-46.

Evanda RB, Mardijana A, Prasetyo R. 2015. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa angkatan 2014 fakultas kedokteran universitas jember. *Artikel penelitian ilmiah 2015:* 1-4.

Fernandez MFP, Araujo AM, Vacas CT, Almeida AS, Gonzales MSR. 2017. Predictors of student's adjustment during transition to university in spain. *Psichotema* 2017. 29(1):67-72.

Geary DC. 1999. Evolution and developmental of sex differences. *American Psychological Society:* 1-6.

Goulau MdF. 2014. The relationship between self-efficacy and academic achievement in adult' learners. *Athen Journal of Education.* 1(3): 237-46.

Gustems-carnicer J, Calderon C, Santacana MF. 2017. De psicología psychometric properties of the life orientation test (lot-r) and its relationship with psychological well-being and academic progress in college students. *Revista Latinoamericana de Psicología.* 49(1): 19-27.

Heinen I, Bullinger M, Kocalevent RD. 2017. Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education:*1-1Hutz CS, Midgett A, Pacico JC, Bastianello MR, Zanon C. 2014. The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in

brazilians and americans. *Psychology*. 5:514-22.

Irfan M, Suprapti V. 2014. Hubungan *self efficacy* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru fakultas psikologi universitas airlangga. *JURNAL Psikologi dan Pendidikan*. 3(3):172-8.

Khoirunnisa A, Ratnaningsih IZ. 2016. Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal empati*. 5(1):1-4.

Kimhi S, Eshel Y, Shahar E. 2013. Laboratory induced stress on fears and hope. *Routledge*. 48(4):641-48

Leary KA, DeRoiser ME. 2012. Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Scientific Research*. 3(12):1215-22.

Maddux JE. 1995. *Self efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application*. Edisi ke-1. New York: Springer science+business media.

Mcginnis AL. 1993. The power optimism. USA. Smith Bucklin Corporation. 1(1):1-2.

Morton S, Mergler A, Boman P. 2013. Managing the transition : the role of optimism and self-efficacy for first-year australian university students. *Australian Journal of Guidance and Counseling*:1-19.

Notoatmodjo S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nurfitriana P. 2016. Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta. *Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*:1-16.

Nuryoto S. 1992. Kemandirian remaja ditinjau dari tahap perkembangan, jenis kelamin, dan peran jenis [Disertasi]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Oktarisa F, Yusra Z. 2015. Perbedaan prestasi akademik ditinjau dari coping stress dan jenis kelamin pada pers mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*. 6(2):136-45.

Oktavia N. 2015. *Sistematika Penulisan Karya Ilmiah* Ed. 1. Yogyakarta: Deepublish.

Otlu FN. 2010. College adjustment of international students: the role of gender, acculturative stress, coping skills, cultural distance, and perceived social support [thesis]. Turkey: Middle East Technical University.

Paramo MF, Tinajero C, Rodriguez MS. 2015. Level of adjustment to college, gender, and academic achievement in first year spanish student. *Research Gate*:1-11.

Perera HN, McIlveen P. 2014. The role of optimism and engagement coping in college adaptation. *Journal of Vocational Behavior*. 84(3):395-404.

Permatasari CD. 2017. Hubungan antara efikasi diri dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama universitas sanata dharma [skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.

Puspitha FC. 2017. Hubungan stres terhadap motivasi belajar mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran universitas lampung [skripsi]. Bandarlampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Rizki M, Listiara A. 2014. Hubungan antara penyesuaian diri dengan school well-being pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*:1-9.

Romppel M *et al.* 2013. A short form of the general self-efficacy scale (gse-6): development, psychometric properties and validity in an intercultural non-clinical sample and a sample of patients at risk for heart failure. *Psycho Social Medicine*. 10: 1-17.

Rooijen LV. 2016. Advanced students adaptation to college. *Higher Education*. 15(3):197-09.

Sabri L, Hastono SP. 2014. *Statistik kesehatan*. Edisi 7. Jakarta: Rajawali Pers.

Saleh D, Camart N, Romo L. 2017. Predictors of stress in college students. *Frontiers on Psychology*. 8(19):1-8.

Santrock JW, Halonen JS. 2010. *Your guide to strategies for achieving your goals*. Edisi ke-1. USA: Wadsworth Cengage Learning.

Sarwono J. 2013. *Statistik multivariat aplikasi untuk riset skripsi*. Yogyakarta: Andi.

Sastroasmoro S, Ismael S. 2014. *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Edisi ke-5. Jakarta: Binarupa Aksara.

Scheier MF, Carver CS, Bridges MW. 2013. *Life orientation test- revised*. 67: 2.

Schneiders AA. 1960. *Personal adjustment and mental health*. Edisi ke-1. USA: Library of Congress Catalog Card.

Seligman MEP. 2006. *How to change your mind and your life*. Edisi ke-1. USA: Vintage Books.

Sharma B. 2012. Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. 10(2):32-7.

Smith J, Gardner B, Michie S. 2010. *Self efficacy guidance material for health trainer services*. Centre for Outcomes Research and Effectiveness:1-12.

Sukadiyanto. 2010. Stres dan cara menguranginya. *Cakrawala Pendidikan*. 1(1):55-66.

Syah MC. 2014. Pengaruh motivasi akademik, gaya belajar, ppenyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap prestasi akademik mahasiswa tahun pertama [skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tan C, Tan LS. 2013. The role of optimism, elf-esteem, academic self efficacy and gender in high-ability students. *Asia-Pacific Edu Res*:1-13.

Triyono. 2014. Hubungan antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan prokrastinasi akademik siswa sma. Universitas Muhammadiyah Surakarta:1-15.

Uma H. 2017. Pengaruh perbedaan jenis kelamin terhadap penyesuaian diri mahasiswa internasional di UIN Malang [skripsi]. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri.

Wahyuni S. 2013. Hubungan efikasi diri dan regulasi emosi dengan motivasi berprestasi pada siswa smk negeri 1. 1(1):88-95.

Warsito H. 2009. Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik. *PEDAGOGI jurnal ilmiah dan pendidikan*. 9(1):29-47.

Weiten W, Dunn DS, Hammer EY. 2015. *Psychology applied to modern life: adjustment in 21 century*. USA: Cengage Learning.

Yusoff MSB, Rahim AFA. 2010. *The medical student stressor questionnaire (mssq) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.

Zimmerman BJ. 2000. Self-efficacy: an essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*. 25:82-91.