

SELF EFFICACY DAN PROSES ADAPTASI REMAJA PUTRI YANG TINGGAL DI ASRAMA

SELF-EFFICACY AND THE ADAPTATION PROCESS OF ADOLESCENT GIRLS LIVING IN DORMITORIES

Andrea Theofrida Bone¹, Maria Floriana Ping²

^{1,2}Program Studi S1 Keperawatan STIKES Dirgahayu Samarinda
Jalan Pasundan Nomor 21 Kelurahan Jawa
e-mail: and2abone@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode transisi yang menuntut kemampuan adaptasi yang kuat terhadap lingkungan sosial. Di dalam sebuah komunitas, remaja putri seringkali menghadapi tantangan dalam memposisikan diri. *Self-efficacy* atau keyakinan diri individu terhadap kemampuannya dianggap sebagai motor penggerak dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis apakah keyakinan diri (*self-efficacy*) memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan adaptasi sosial remaja putri di lingkungan komunitas tertentu. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan dianalisis menggunakan uji Fisher's Exact. Pemilihan uji ini didasarkan pada karakteristik sampel (sampel kecil atau adanya frekuensi harapan dalam sel tabel kontingensi yang kurang dari 5). Berdasarkan hasil olah data, diperoleh nilai p value $0,223 > 0,05$ maka H_0 diterima, tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan proses adaptasi remaja putri di Asrama Kartini. Proses adaptasi remaja putri di komunitas ini kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor luar, seperti dukungan sosial teman sebaya (*peer support*) atau keterbukaan lingkungan komunitas itu sendiri, dibandingkan sekadar keyakinan diri internal.

Kata Kunci—*adaptasi, asrama, remaja putri, self efficacy*

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period that demands a strong ability to adapt to the social environment. Within a community, adolescent girls often face challenges in positioning themselves. Self-efficacy, or an individual's belief in their own capabilities, is considered a driving force in facing these challenges. This study aims to analyze whether self-efficacy has a significant relationship with the social adaptation skills of adolescent girls in a specific community environment. Data were collected through structured questionnaires and analyzed using Fisher's Exact test. The choice of this test was based on sample characteristics (small sample size or expected frequencies in contingency table cells less than 5). Based on the data analysis, a p -value of $0.223 > 0.05$ was obtained, thus H_0 is accepted; there is no significant relationship between self-efficacy and the adaptation process of adolescent girls in the Kartini Dormitory. The adaptation process of adolescent girls in this community is likely more influenced by external factors, such as peer support or the openness of the community environment itself, rather than solely internal self-efficacy.

Key Words--- *adaptation, dormitory, teenagers, self efficacy*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi yang kompleks, ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional yang signifikan. Salah satu tantangan besar yang dihadapi remaja putri saat ini adalah tuntutan untuk menempuh pendidikan di lembaga berbasis asrama (seperti pesantren atau *boarding school*). Lingkungan asrama

menuntut individu untuk mampu mandiri secara cepat, terpisah dari sistem pendukung utama yaitu keluarga, serta wajib mematuhi regulasi kolektif yang ketat (Santrock, 2023). Bagi banyak remaja putri, transisi ini sering kali memicu stres lingkungan yang memerlukan proses adaptasi yang kuat.

Proses adaptasi di asrama bukan sekadar menyesuaikan diri dengan jadwal kegiatan, melainkan juga mencakup adaptasi psikososial. Remaja putri cenderung lebih mengedepankan aspek hubungan interpersonal (*relational connectedness*) dalam kehidupan sehari-hari. Kegagalan dalam proses adaptasi ini berisiko memicu fenomena homesickness, penurunan kesejahteraan mental, hingga gangguan kecemasan (*American Psychological Association [APA], 2024*). Data global menunjukkan bahwa kegagalan penyesuaian diri di lingkungan institusional menjadi salah satu pemicu utama rendahnya prestasi akademik dan tingginya angka drop-out pada tahun pertama (*World Health Organization [WHO], 2025*).

Salah satu determinan internal yang dianggap krusial dalam keberhasilan adaptasi adalah *self-efficacy* (efikasi diri). Berdasarkan teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Bandura, *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan guna mencapai hasil yang diinginkan (Bandura & Hall, 2018). Dalam konteks asrama, remaja putri dengan *self-efficacy* yang tinggi diyakini memiliki ketangguhan dalam menghadapi tekanan sosial dan beban tugas, karena mereka memandang tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari (Schunk & DiBenedetto, 2021).

Namun, dinamika adaptasi pada tahun 2026 menunjukkan adanya pergeseran. Meskipun seorang remaja putri memiliki efikasi diri yang tinggi, faktor lingkungan asrama yang sangat terstruktur atau adanya dukungan sosial teman sebaya yang kuat dapat menjadi variabel yang memitigasi atau bahkan mengaburkan peran langsung efikasi diri tersebut (Chen et al., 2022). Studi terbaru oleh Puspitasari dkk. (2025) mengungkapkan bahwa pada remaja

putri Indonesia di asrama, faktor kepuasan dalam interaksi sosial terkadang lebih menentukan keberhasilan adaptasi dibandingkan keyakinan akan kemampuan tugas secara individual.

Berdasarkan pengamatan awal di Asrama Kartini ditemukan fenomena di mana siswi yang secara akademik memiliki efikasi diri tinggi tetap menunjukkan gejala kesulitan adaptasi sosial, seperti menarik diri dari kegiatan kelompok atau sering merasa tertekan dengan aturan asrama. Hal ini mengindikasikan adanya celah antara keyakinan diri dengan realita kemampuan penyesuaian diri di lapangan. Mengingat pentingnya peran asrama dalam membentuk karakter dan kemandirian remaja, maka penelitian mengenai hubungan antara *self-efficacy* dengan proses adaptasi menjadi sangat relevan untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengelola asrama dalam merancang program dukungan psikologis yang lebih komprehensif bagi remaja putri.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif *cross-sectional*. Pendekatan dengan *cross sectional* adalah jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat (Nursalam, 2017). Penelitian ini menganalisis hubungan antara *Self Efficacy* terhadap proses adaptasi siswa yang tinggal di Asrama.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hubungan *self efficacy* dan proses adaptasi siswa yang tinggal di asrama

<i>Self Efficacy</i>	Proses Adaptasi				p value
	Baik		Buruk		
	F	%	F	%	
Tinggi	31	93.9	2	6.1	0,223
Rendah	21	80.8	5	19.2	
Total	52	88.1	7	11.9	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Fisher's Exact Test, diperoleh nilai signifikansi p value sebesar 0,223. Karena nilai $p > 0,05$, maka hipotesis nol diterima dan hipotesis alternatif ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *self-efficacy* dengan proses adaptasi siswa.

Ketidaksignifikanan ini dapat dijelaskan melalui konsep asrama sebagai *total institution*. Di lingkungan asrama, jadwal, aturan, dan norma berlaku secara seragam bagi seluruh siswa. Penelitian oleh Ihsani (2024) menekankan bahwa dalam institusi yang sangat terstruktur, perilaku individu sering kali dibentuk oleh "budaya asrama" daripada disposisi kepribadian individu. Sistem asrama sangat kuat dalam mengatur rutinitas (bangun tidur hingga tidur kembali), siswa dengan *self-efficacy* rendah sekalipun akan "terseret" untuk beradaptasi karena tidak adanya pilihan lain. Hal ini membuat perbedaan antara individu dengan *self-efficacy* tinggi dan rendah menjadi samar.

Menurut teori kognitif sosial, efikasi diri remaja putri dibentuk melalui empat sumber utama (Schunk & DiBenedetto, 2021):

1. *Mastery Experiences* (Pengalaman Keberhasilan): Keberhasilan masa lalu dalam menyelesaikan tugas serupa adalah sumber terkuat. Keberhasilan membangun fondasi keyakinan, sementara kegagalan yang berulang dapat meruntuhkannya.
2. *Vicarious Experiences* (Pengalaman Orang Lain): Melihat teman sebaya atau role model yang sukses dapat meningkatkan keyakinan remaja putri bahwa mereka juga memiliki kemampuan untuk berhasil.
3. *Social Persuasion* (Persuasi Sosial): Dukungan verbal, umpan balik positif, dan dorongan dari lingkungan (guru, orang tua, teman) membantu

remaja putri bertahan saat menghadapi kesulitan.

4. *Physiological & Affective States* (Kondisi Fisik dan Emosional): Remaja putri sering menginterpretasikan tanda-tanda fisik (seperti jantung berdebar atau keringat dingin) sebagai kecemasan. Efikasi diri yang tinggi membantu mereka memandang reaksi tersebut sebagai energi positif, bukan sebagai hambatan.

Tingginya angka adaptasi baik (88,1% dari total sampel) menunjukkan adanya *ceiling effect*, di mana instrumen atau kondisi lingkungan membuat hampir semua subjek mencapai skor maksimal. Penelitian Pulungan (2025) menemukan bahwa pada tahun pertama di asrama, proses adaptasi lebih bersifat "penyesuaian perilaku" (*behavioral adjustment*) daripada "penyesuaian psikologis" yang mendalam. Siswa mungkin terlihat "beradaptasi" secara lahiriah (mengikuti aturan, tidak melanggar), namun belum tentu secara psikis mereka merasa nyaman. Karena penelitian ini mengukur *proses* (yang seringkali dilihat dari kepatuhan dan interaksi sosial), maka nilai adaptasi cenderung tinggi secara merata, sehingga hubungan korelatif dengan variabel psikis seperti *self-efficacy* menjadi lemah secara statistik.

Menurut (Pulungan et al., 2025) faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi antara lain:

1. Dukungan Sosial: Kehadiran pengasuh (musyrif) dan sistem pertemanan yang positif merupakan faktor krusial yang mendukung keberhasilan adaptasi.
2. Regulasi Diri dan Motivasi: Motivasi internal membantu siswa untuk proaktif mempelajari budaya asrama dan mematuhi aturan yang ada.
3. Gegar Budaya (Culture Shock): Siswa yang berasal dari latar belakang

budaya berbeda sering mengalami tantangan awal dalam menyelaraskan nilai pribadi dengan norma asrama

Mengingat data diambil dalam kurun waktu lima tahun terakhir, faktor transisi dari pembelajaran daring ke sistem asrama luring (*offline*) juga berperan. Penelitian Wahyudi (2024) menyebutkan bahwa keterikatan sekolah (*school connectedness*) pasca-pandemi lebih dipengaruhi oleh kerinduan akan interaksi sosial secara fisik daripada keyakinan pada kemampuan akademik/pribadi. Antusiasme siswa untuk kembali berinteraksi secara sosial setelah masa isolasi pandemi meningkatkan motivasi mereka untuk diterima di lingkungan baru (asrama), terlepas dari seberapa besar keyakinan mereka terhadap kemampuan dirinya sendiri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas siswa di asrama memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dan proses adaptasi yang baik. Secara deskriptif, siswa dengan keyakinan diri yang tinggi menunjukkan kecenderungan adaptasi yang lebih optimal (93,9%) dibandingkan siswa dengan *self-efficacy rendah* (80,8%). Berdasarkan uji *Fisher's Exact Test*, diperoleh nilai p value $0,223 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara *self-efficacy* dengan proses adaptasi siswa. Tidak signifikannya hubungan ini mengindikasikan bahwa dalam lingkungan asrama yang memiliki aturan ketat dan terstruktur (*total institution*), proses adaptasi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor sistemik, dukungan sosial kolektif, dan standarisasi perilaku daripada faktor keyakinan kemampuan individu secara personal.

DAFTAR PUSTAKA

American Psychological Association. (2024). *Emerging trends in*

- adolescent social adaptation*. <https://www.apa.org>
- Bandura, A., & Hall, P. (2018). *The guide to theoretical and practical applications of self-efficacy*. Academic Press.
- Chen, G., Zhang, J., & Lee, Y. (2022). The relationship between social support, self-efficacy, and social adaptation among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *51*(4), 112–125.
- Darwanto, A., Charitas, R., Prahmana, I., Susanti, A., & Khalil, I. A. (2024). Transformation of Boarding School Management Models in Enhancing Student Accessibility and Educational Quality. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *21*(1).
- Ihsani, A. F. A. (2018). *Boarding School Sebagai Sarana Pembentukan Perilaku Sosial (Studi di Sekolah Menengah Pertama Plus Ar-Rahmat Bojonegoro)* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Surabaya, Indonesia).
- Luszczynska, A., & Schwarzer, R. (2020). *Changing health-related behaviors: The role of self-efficacy*. Oxford University Press.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). *Dukungan Sosial sebagai Faktor Pendukung Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau*. *Jurnal Psikologi Ulayat*.
- Pulungan, M. S., Rizal, F., & Fajarini, U. (2025). How do students adapt to Islamic boarding school? An exploration of factors that affect school well-being. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, *11*(2), 329–342.
- Puspitasari, D., Kusuma, W., & Wardani, I. (2025). Dinamika psikososial remaja Indonesia di lingkungan pendidikan berasrama. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *14*(2), 45–59.
- Ramadhani, S., Nursiti, D., Ningsih, S.

- D., Dachi, A. Y., Psikologi, P. S.,
Farmasi, F., Ilmu, D., Sari, U., &
Indonesia, M. (2019).
HUBUNGAN PENYESUAIAN
DIRI REMAJA TERHADAP
MOTIVASI BELAJAR SISWA XI
SMK PANCA ABDI BABGSAKU
STABAT-. *Jurnal Psychomutiara*,
2(2), 36–45.
- Santrock, J. W.
(2023). *Adolescence* (18th ed.).
McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K.
(2021). Self-efficacy and human
motivation. *Motivation and
Emotion Journal*, 45(3), 213–228
- Wahyudi, H. R. (2024). *Pengaruh
Achievement Motivation dan
School Connectedness terhadap
Adaptasi Santri*. Jakarta:
Repository UIN Jakarta.
- World Health Organization.
(2025). *Adolescent mental
health: Global fact sheets and
prevention
strategies*. <https://www.who.int>
- Zhao, Y., Ding, Y., Chekired, H., & Wu,
Y. (2022). Student adaptation to
college and coping in relation to
adjustment during COVID-19: A
machine learning approach. *PLoS
ONE*, 17(12), 1–20.
[https://doi.org/10.1371/journal.pone
.0279711](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279711)
- Zulkosky, K. (2019). Self-efficacy: A
concept analysis. *Nursing
Forum*, 54(2), 196–202.