



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19

LILA FITRIANTI & RUDI CAHYONO*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Mahasiswa baru dihadapkan dengan tantangan penyesuaian diri di perguruan tinggi, ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19 yang melahirkan adanya pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru angkatan 2020 selama pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, yang melibatkan 149 mahasiswa baru angkatan 2020 yang menjalani pembelajaran jarak jauh. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Self Regulation Questionnaire (SRQ)* dan *The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis dalam penelitian ini memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$; $R^2 = 0,359$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi.

Kata kunci: mahasiswa baru, penyesuaian, regulasi diri

ABSTRACT

Nowadays, a freshman has to faces the obstacle of how to adapt at the college, especially in join to for-distance learning due to this condition of Covid-19. This research goals to know the impact of self regulation toward self adjustment for the freshman of 2020 while they are using far-distance learning in Covid-19 situation. This research has used quantitative approach with survey method, which covered 149 freshmans. The measure utilities of this research are *The Self Regulation Questionnaire (SRQ)* and *The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*. Meanwhile the analysis data includes linier regression analysis. The result of analysis inside this research has a significant value by 0.000 ($p < 0.05$; $R^2 = 0.359$). This result showed that the self regulation has a significant impact toward self adjustment at the college.

Keywords: freshman, self-adjustment, self-regulation

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2021, Vol. 1(2), 1180-1189

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: rudi.cahyono@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara terdampak dari adanya *Coronavirus disease 2019* (Covid-19). Upaya pencegahan penularan virus dilakukan dengan berbagai cara seperti melakukan karantina untuk orang-orang yang diduga telah terinfeksi, adanya pembatasan perjalanan domestik dan internasional, tidak menciptakan kerumunan, serta dilakukan penutupan terhadap sekolah, pabrik, restoran, dan ruang publik (UNICEF, 2020)

Adanya *Coronavirus disease 2019* (Covid-19) ini mengakibatkan dampak yang dapat dirasakan dalam berbagai bidang, salah satunya di bidang pendidikan. Melalui Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 yang menyatakan bahwa seluruh aktivitas belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi dapat dilaksanakan menggunakan metode daring atau *online* sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran *Coronavirus disease* (Covid-19) (Mendikbud, 2020).

Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh adalah proses pembelajaran yang tidak terdapat kontak secara langsung seperti tatap muka antara siswa dengan guru atau dosen. Proses pembelajaran berlangsung secara dua arah dengan melalui berbagai media daring (Munir, 2009). Metode ini nampaknya menimbulkan beberapa kendala yang dirasakan baik oleh pendidik maupun peserta didik dari setiap jenjang pendidikan salah satunya yaitu mahasiswa di perguruan tinggi.

Perubahan dalam sistem pembelajaran ini mengakibatkan mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri khususnya bagi mahasiswa baru yang mengawali tahun pertamanya dalam situasi krisis seperti ini. Mahasiswa baru merupakan masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Mahasiswa baru akan menghadapi lingkungan dengan struktur sekolah yang lebih besar, akan terlibat dalam interaksi dengan teman dari berbagai latar belakang yang berbeda, kemudian adanya peningkatan fokus pada pencapaian dan kinerja serta penilaian (Santrock, 2016).

Dalam keadaan normal, mahasiswa baru memerlukan waktu dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan proses perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama akan menghadapi tantangan penyesuaian dalam perguruan tinggi. Mereka akan menemui proses pembelajaran dengan metode pengajaran yang berbeda dari tingkat sekolah menengah, adanya tugas yang semakin kompleks, serta akan bertemu orang baru dengan latar belakang yang beragam (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016)

Menurut penelitian Nurfitriana (2016), permasalahan yang muncul dan dialami mahasiswa baru di tahun pertamanya adalah kurangnya interaksi dengan teman kuliah, sulit menerima materi yang dipelajari, sulit dalam melakukan interaksi dengan lingkungan baru, dan kurangnya komunikasi antar teman kos. Hal tersebut mengakibatkan mahasiswa kurang dalam mengeksplorasi diri dalam lingkungan perguruan tinggi, kemudian munculnya perasaan cemas jika tidak mendapat nilai yang memuaskan, mengalami ketegangan mental, serta adanya potensi untuk menghindari lingkungan sosial.

Ditambah dengan kondisi pandemi saat ini, mahasiswa baru menjalani perkuliahan pembelajaran jarak jauh di tahun pertamanya. Melalui Tim Riset dan Data DETaK Universitas Syiah Kuala telah mengumpulkan pendapat dari mahasiswa baru tahun 2020 mengenai pembelajaran secara daring melalui kuesioner yang disebarkan secara online pada 03 Agustus 2020. Sebanyak 367 sampel dari 7939 mahasiswa angkatan 2020 Unsyiah telah berpartisipasi mengikuti survei ini. Hasil survei menyatakan bahwa dalam pemahaman materi selama pembelajaran daring ini diperoleh sebesar 21,80% responden yang sudah memahami materi dengan baik sedangkan sebanyak 78,20% responden merasa tidak memahami materi dengan baik. Kemudian dalam ketersediaan fasilitas kuliah daring sebanyak 49,32% responden memiliki fasilitas yang memadai, sedangkan 50,68% responden mengatakan tidak memiliki fasilitas yang memadai. Adanya keterbatasan akses yang terjadi dapat mengakibatkan mahasiswa

mengalami hambatan dalam memperoleh informasi dan juga mengalami gangguan untuk fokus pada proses belajar (Julistalia, 2020).

Baker & Siryk (1984) menyatakan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi merupakan respon individu sebagai mahasiswa dalam menghadapi tuntutan yang meliputi aspek akademik, sosial, personal-emosional, serta kelekatan terhadap institusi. Proses penyesuaian diri sangat penting selama tahun pertama di perguruan tinggi karena merupakan dasar dari pekerjaan untuk peristiwa lain selama kehidupan kuliah mereka selanjutnya.

Mutambara & Bhebe (2012) mengatakan bahwa keberhasilan dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat dilihat dari kinerja akademik yang baik, keterlibatan mahasiswa dalam mengikuti aktivitas dalam perguruan tinggi, serta mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diketahui bahwa penting bagi mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri di perguruan tinggi. Namun faktanya, dalam pembelajaran jarak jauh ini terdapat kendala dan hambatan dalam proses perkuliahan seperti yang telah disebutkan sebelumnya yakni mahasiswa mengalami kendala jaringan dan kuota, kendala dalam waktu, kendala perangkat dan fasilitas pendukung, serta kesulitan dalam memahami materi. Hal ini dapat memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penulis sebelumnya terhadap tiga mahasiswa baru angkatan 2020 mengenai penyesuaian diri mereka di perguruan tinggi selama pembelajaran jarak jauh. Menunjukkan bahwa mahasiswa masih belum efektif dalam hal penyesuaian diri di perguruan tinggi. Seperti adanya perasaan *shock* yang berdampak pada pemahaman materi dan kecemasan terkait nilai, hal ini dapat diakibatkan karena mahasiswa belum terbiasa dengan cara dosen mengajar yang berbeda dari jenjang sebelumnya. Kemudian, mahasiswa cukup stres dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan dan kesulitan dalam mengatur waktu.

Selain itu, dalam kondisi yang serba *online* ini mahasiswa juga kesulitan dalam mencari teman diskusi karena memang mereka masih dalam tahap perkenalan dan tidak pernah bertemu secara langsung belum mengenali karakter masing-masing teman. Mahasiswa lainnya mengaku hanya mengenal beberapa teman saja dan mengatakan meskipun sudah masuk di semester 2 tetapi banyak yang belum mengenal teman-teman yang lain.

Terkait universitas dan jurusan yang dipilih mahasiswa saat ini memang sesuai dan ada yang tidak sesuai dengan keinginan mahasiswa. Begitu pula dengan program studi masing-masing mengaku bahwa ini sesuatu hal yang baru untuk dipelajari. Sehingga mahasiswa baru perlu dalam melakukan penyesuaian diri dalam berbagai aspek di perguruan tinggi.

Jamaluddin (2020) dalam penelitiannya terkait cara mengatasi problematika penyesuaian diri mahasiswa baru, salah satunya dapat melalui aspek dari dalam diri (*internal*) yaitu dengan cara mahasiswa tersebut membuat perencanaan terkait tujuan (*goal setting*), melakukan pengaturan diri ataupun dengan berinteraksi dengan baik (Jamaluddin, 2020). Hal ini berkaitan dengan regulasi diri seseorang. Peranan regulasi diri penting bagi individu dalam menyikapi situasi yang mengancam atau situasi yang membawa ketidaknyamanan. Sesuai dengan pendapat (Schneiders, 1964), bahwa kepribadian seseorang dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi penyesuaian diri.

Pengaturan diri yang efektif juga menjadi landasan dari fungsi psikologis yang sehat. Keberhasilan individu dalam pengaturan diri dapat bermanfaat bagi stabilitas psikologi sekaligus kontrol diri yang memungkinkan mereka untuk mengelola persepsi mengenai diri mereka sendiri (Hoyle, 2010).

Pada masa pandemi ini mahasiswa harus lebih mengandalkan dirinya sendiri, mampu melatih serta menanamkan kebiasaan mahasiswa sebagai pembelajar mandiri melalui kegiatan kampus yang

meliputi kegiatan perkuliahan dan kegiatan kemahasiswaan lainnya. Kegiatan perkuliahan menuntut kemandirian dari setiap mahasiswa. Mahasiswa harus mampu mengatur waktu agar seluruh kegiatan berjalan dengan semestinya dan tidak terbengkalai. Mahasiswa juga harus mampu mengatur dirinya sendiri dalam menjalankan tugas dan bertanggung jawab untuk menyelesaikannya.

Hal ini dibuktikan dengan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan terhadap penyesuaian diri. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2017) mengenai "Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren" di Surakarta menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,546. Lingkungan pondok pesantren tentu memiliki peraturan berbeda dari pendidikan di sekolah biasa, pondok pesantren mengharuskan santri untuk menetap dan menjalani berbagai aktivitas yang padat. Hal ini membutuhkan regulasi diri dari santri untuk dapat mengatasi tuntutan penyesuaian diri di lingkungan pondok pesantren.

Kemudian hal serupa juga diperoleh pada penelitian yang dilakukan oleh Harsellenta (2017) mengenai "Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau di FIP UNY angkatan 2017" diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,667 dengan signifikansi 0,000 ($\text{sig} < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau (Harsellenta, 2017). Mahasiswa perantau biasanya mengalami *culture shock* pada saat pertama kali datang di lingkungan baru. Oleh karena itu, salah satunya mahasiswa perlu meregulasi dirinya untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan barunya.

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat diduga bahwa regulasi diri menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh dalam penyesuaian diri seseorang sehingga penulis ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru ditinjau dalam konteks pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19.

METODE

Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini termasuk dalam penelitian eksplanatif. Penelitian eksplanatif adalah suatu pendekatan yang berfokus pada hubungan antar variabel dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Neuman, 2007). Metode ini sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh dari regulasi diri terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan metode survei, di mana data akan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* kepada partisipan yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru angkatan 2020 yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh. Mahasiswa baru angkatan 2020 merupakan generasi pertama yang menjalani awal perkuliahan dengan kuliah daring akibat kebijakan di tengah masa pandemi Covid-19. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan metode *purposive sampling* dengan mempertimbangkan karakteristik dalam pencarian partisipan. Sebelumnya, partisipan juga diberikan *informed consent* untuk persetujuan terlibat dalam penelitian ini.

Berdasarkan data yang telah diperoleh, jumlah partisipan yang terlibat yaitu sebanyak 149 partisipan ($M_{\text{usia}}=2,82$; $SD_{\text{usia}}=0,75$; 73,2% persen perempuan) Rentang usia partisipan dalam penelitian ini adalah

17-21 tahun dengan usia mayoritas 19 tahun (50,3%). Kemudian asal perguruan tinggi mayoritas dari perguruan tinggi negeri dengan sebaran asal yang beragam.

Pengukuran

Skala Penyesuaian diri di Perguruan Tinggi

Student Adaption to College Questionnaire (SACQ) merupakan alat ukur penyesuaian diri pada perguruan tinggi yang dikembangkan oleh (Baker & Siryk, 1984). Alat ukur ini terdiri dari 4 dimensi yang meliputi, 1) Penyesuaian akademik (*academic adjustment*), 2) Penyesuaian sosial (*social adjustment*), 3) Penyesuaian personal-emosional (*personal-emotional adjustment*), dan 4) Kelekatan terhadap institusi/komitmen (*institutional attachment*). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang telah digunakan sebelumnya oleh (Irfan, 2013) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan *Self-Efficacy* Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga". Aitem-aitem skala dikelompokkan dalam aitem *favourable* dan *unfavourable*, untuk skor *favourable* dengan pilihan jawaban SS (Sangat Sesuai) : Skor 4; S (Sesuai) : Skor 3; TS (Tidak Sesuai) : Skor 2; STS (Sangat Tidak Sesuai) : Skor 1; dan sebaliknya untuk pernyataan pada aitem *unfavorable*. Namun, pada dimensi *Personalemotional adjustment* kategori jawaban pada umumnya diganti menjadi "selalu, sering, jarang, dan tidak pernah". Validitas alat ukur menggunakan validitas isi atau *content validity* dengan bantuan *professional judgement*. Reabilitas alat ukur menunjukkan nilai koefisien $\alpha = 0,80$.

Skala Regulasi Diri

The Self Regulation Questionnaire (SRQ) merupakan alat ukur yang dikembangkan Brown, Miller & Lawendowski (1999) Alat ukur ini terdiri dari 7 aspek diantaranya, *receiving, evaluating, triggering, searching, formulating, implementing, assessing*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur yang telah digunakan sebelumnya oleh (Harsellenta, 2017) dalam penelitiannya yang berjudul "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Di FIP UNY Angkatan 2017". Aitem-aitem skala dikelompokkan dalam aitem *favourable* dan *unfavourable*. Untuk skor *favourable* dengan pilihan jawaban SS (Sangat Sesuai) : Skor 4; S (Sesuai) : Skor 3; TS (Tidak Sesuai) : Skor 2; STS (Sangat Tidak Sesuai) : Skor 1; dan sebaliknya untuk pernyataan pada aitem *unfavorable*. Validitas alat ukur menggunakan validitas isi atau *content validity* dengan bantuan *professional judgement*. Reabilitas alat ukur menunjukkan nilai koefisien $\alpha = 0,907$.

Terdapat beberapa uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas yang menunjukkan hasil data berdistribusi normal, hasil uji linearitas menunjukkan data bersifat linear ($0,00 < 0,05$), dan uji heterokedastisitas menunjukkan bahwa tidak terjadi heterokedastisitas.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengukur pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan *software* perhitungan statistik SPSS versi 22.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan bahwa terdapat 149 partisipan yang terlibat dalam penelitian ini dengan 109 partisipan perempuan (73,2%) dan 40 partisipan laki-laki (26,8%). Kemudian diperoleh data tiap variabel yakni variabel regulasi diri ($Min=103$; $Max=173$; $M=138,90$; $SD= 12,22$) dan variabel penyesuaian diri ($Min=42$; $Max=88$; $M=63,86$; $SD=8,689$).

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi. Adapun didapatkan persamaan garis regresi yaitu $Y = 4,685 + 0,426X$. Dari persamaan tersebut dapat diartikan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi. Kemudian hasil data menunjukkan arah dan kuatnya hubungan antar dua variabel serta besar pengaruh variabel regulasi diri terhadap variabel penyesuaian diri di perguruan tinggi ($R=0,599$; $R^2=0,359$). Variabel regulasi diri dapat memprediksi sebesar 35,9% dari variabel penyesuaian diri di perguruan tinggi.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sebelumnya, dapat diketahui bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh regulasi diri dalam penelitian ini bersifat positif yaitu dalam artian ketika regulasi meningkat maka penyesuaian diri mahasiswa akan meningkat. Dalam penelitian ini variabel regulasi diri memiliki pengaruh sebesar 35,9% terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi mahasiswa baru (angkatan 2020) dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) di tahun pertama perkuliahan selama pandemi Covid-19.

Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Harsellenta (2017) yang menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan positif dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau FIP UNY 2017 yang berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri yang dimiliki mahasiswa perantau, begitu pula sebaliknya. Dari penelitian tersebut juga ditemukan bahwa masing-masing indikator regulasi diri rata-rata memiliki sumbangan persentase yang sama, namun pada indikator *Assessing* memiliki persentase lebih banyak yaitu sebesar 15%. *Assessing* berada pada tahap terakhir dimana individu mengukur efektivitas dari rencana-rencana yang telah dibuat dapat terealisasi sesuai yang diharapkan atau tidak. Penelitian yang dilakukan Wulan & Negara (2018) juga mendukung penelitian ini. Dalam penelitian mengenai "Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri pada siswa pondok pesantren" menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Dalam penelitian tersebut, variabel regulasi diri memengaruhi penyesuaian diri sebesar 10% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor selain regulasi diri.

Dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring atau *online* ini, secara tidak langsung membuat mahasiswa harus beradaptasi dan dituntut untuk bisa melakukan pengaturan diri dalam menjalaninya (Harahap & Harahap, 2020). Brown & Ryan (2003) mengatakan bahwa regulasi diri sebagai kapasitas untuk merencanakan, membimbing, serta memantau perilaku seseorang secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah (Neal & Carey 2005). Perubahan yang dialami mahasiswa baru menjadi tantangan dalam hal penyesuaian diri terhadap kehidupan baru yakni perguruan tinggi. Penyesuaian terhadap perguruan tinggi menurut Baker & Siryk (1984) meliputi penyesuaian akademik, sosial, personal emosional, serta kelekatan institusional.

Memasuki kehidupan di perguruan tinggi, penting bagi mahasiswa untuk menangani tuntutan baik akademik maupun non akademik. Mahasiswa diharapkan mulai belajar dalam menyesuaikan diri secara mandiri. Cazan (2012) dalam penelitiannya mengaitkan antara regulasi diri dengan kinerja akademik dan penyesuaian akademik. Strategi pembelajaran yang diatur sendiri, efikasi diri akademik, dan kecemasan ujian menjadi prediktor penyesuaian akademik dalam penelitian tersebut. Dan strategi regulasi metakognitif menjadi prediktor terkuat. Penyesuaian yang berhasil akan tercermin dalam perilaku belajar siswa dan juga kinerja akademis mereka. Regulasi diri melibatkan motivasi belajar dan ketekunan dalam tugas akademik sehingga memiliki manfaat dalam pembelajaran dan penyesuaian. Individu yang mampu merencanakan strategi belajar secara efisien, memantau kemajuan belajar mereka, menyesuaikan perilaku dengan situasi pembelajaran, maka akan memiliki tingkat penyesuaian akademik yang lebih tinggi (Cazan & Anitei, 2010). Schunk (2012) juga mengatakan bahwa regulasi diri juga melibatkan variabel kognitif dan afektif. Dengan demikian, dalam kegiatan pembelajaran hal ini sangat membantu bagi peserta didik untuk menjaga rasa efikasi dirinya untuk belajar, menghargai pembelajaran, percaya terhadap hasil, dan mempertahankan iklim emosional (misalnya, menikmati apa yang dilakukan).

Penyesuaian sosial juga penting dilakukan meskipun mahasiswa belum berada pada lingkungan fisik secara langsung dikarenakan adanya pandemi Covid-19 kali ini. Akibatnya, interaksi menjadi terbatas dengan mengandalkan *room online* sebagai media interaksi antara dosen dan sesama mahasiswa. Penyesuaian sosial sendiri dapat meliputi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial, dan kepuasan terhadap berbagai aspek pengalaman selama perkuliahan. Hal yang dirasakan individu ketika berhasil dalam menjalin hubungan dengan orang lain adalah merasakan pengaruh yang positif yaitu rasa senang. Sedangkan adanya kendala dalam menjalin hubungan dengan orang lain akan berakibat negatif pada individu yaitu munculnya perasaan tertekan (Hakim & Mora, 2017). Hakim & Mora (2017) dalam penelitiannya membahas mengenai keterkaitan hubungan regulasi diri dengan penyesuaian sosial di Pondok Pesantren Al-Amanah Al Gontory Pondok Aren Tangerang. Dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil adanya hubungan ke arah yang positif, hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin baik penyesuaian sosialnya.

Selanjutnya, penyesuaian personal-emosional juga perlu diperhatikan mahasiswa dalam menyesuaikan diri setelah memasuki perguruan tinggi. Penyesuaian personal-emosional menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap perasaan baik secara psikologis (kesejahteraan psikologis) dan juga secara fisik (kesejahteraan fisik). Pappas & Loring (1985 dalam Harsellenta, 2017) menjelaskan bahwa penyesuaian personal-emosional dapat dimanifestasikan sebagai tekanan psikologis, *psycho somatic*, kecemasan, rendah diri, atau depresi. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya beban tugas atau tanggung jawab yang diterima mahasiswa terkait pengerjaan tugas, kegiatan organisasi yang diikuti, dan proses perkuliahan. Mahasiswa diharapkan mampu mengatur jadwal secara efektif, mahasiswa yang tidak dapat mengatur jadwalnya dengan baik akan memberikan dampak terhadap kesehatan fisik seperti masalah pada pola makan, pola tidur, dan lain-lain (Oetomo dkk., 2017) Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri pada mahasiswa dibutuhkan.

Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dapat berupa keinginan mahasiswa untuk berhenti atau mundur dari perguruan tinggi, hal ini bisa terkait dengan lingkungan akademik maupun sosial mahasiswa (Oetomo dkk., 2017) Oleh karena itu, kelekatan terhadap institusi perlu dibangun. Mahasiswa perlu meninjau ulang yang menjadi tujuan awal dalam memasuki perguruan tinggi. Kelekatan insitusional mengukur seberapa puas mahasiswa dalam memutuskan untuk berada di perguruan tinggi dengan institusi pendidikan yang saat ini sedang ditempuh, serta memiliki keterikatan yang dibutuhkan dengan jurusan yang sedang ditekuni. Sehingga pada akhirnya mahasiswa berkomitmen dalam menyelesaikan studi dan mencapai gelar di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru (angkatan 2020) selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) di masa pandemi Covid-19. Kontribusi yang ditunjukkan oleh regulasi diri terhadap penyesuaian diri di perguruan tinggi menunjukkan hasil yang bersifat positif, artinya semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa baru.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah dapat memastikan populasi yang akan diteliti sesuai dengan tujuan penelitian, dapat memastikan informasi secara lengkap terkait alat ukur yang akan digunakan termasuk seperti proses adaptasi alat ukur dan lembar validasi alat ukur, dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel selain regulasi diri yang dapat memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi. Kemudian saran untuk mahasiswa baru diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dengan mengenali kemampuan diri untuk mengatasi kebutuhan terhadap tuntutan penyesuaian diri di perguruan tinggi, menyusun *goal setting* yang jelas untuk hasil yang akan dicapai, meregulasi diri ketika mengalami emosi negatif selama pembelajaran jarak jauh, serta mahasiswa baru harus menetapkan apa tujuan hingga memutuskan untuk berkuliah. Hal ini dapat berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menjalani proses perkuliahan di perguruan tinggi kedepannya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Bapak Rudi Cahyono, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah membantu penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada keluarga, teman-teman, partisipan, serta seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam proses penelitian.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Lila Fitrianti dan Rudi Cahyono tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). College Adjustment of First Year Students: The Role of Social Anxiety. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 30. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.4273>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.2.179>
- Brown, J. M., Miller, W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The Self_Regulation Questionnaire. In L. VandeCreek & T. L. Jackson (Eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 281–292.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cazan, A. M. (2012). Self regulated learning strategies—Predictors of academic adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*, 104–108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.092>
- Cazan, A. M., & Anitei, M. (2010). Motivation, learning strategies and acadmic adjustment. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology, 1*(1), 61–69.
- Hakim, A. R., & Mora, L. (2017). Keterkaitan Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Sosial Di Pondok Pesantren Al-Gontory Pondok Aren Tangerang. *Psychophedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*.
- Harahap, A. P., & Harahap, S. R. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *AL-Irsyad : Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 1*(1), 36–42.
- Harsellenta, A. N. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Di FIP UNY Angkatan 2017*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hoyle, R. H. (2010). *Handbook of Personality and Self Regulation*. United Kingdom. Blackwell Publishing Ltd.
- Irfan, M. (2013). *Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Isnaini, F. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Di Surakarta.tle*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru (A new student adjusment model). *Indonesian Psychological Research, 2*(2), 109–118. <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Julistalia, M. (2020). *Kuliah Daring di Mata Mahasiswa Baru Tahun 2020*. DETak UNSYIAH.COM. <http://detak-unsyiah.com/headline/kuliah%02daring-di-mata-mahasiswa-baru-tahun-2020>
- Mendikbud. (2020). *Pembelajaran Secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covi-19*. Mendikbud. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud%02pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah%02penyebaran-covid19%0D>
- Munir. (2009). *Pembelajaran Jarak Jauh berbasis Teknologi Informasi dan Komunikasi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Mutambara, J., & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies, 5*(6), 244–260.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors, 19*(4), 414–422.

- Neuman, W. L. (2007). *Basic of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (Second ed). Paerson Education, Inc.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. In *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67–77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence* (16th ed). McGraw-Hill Education.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt Reinhart and Winston Inc.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed). Pearson Education.
- UNICEF. (2020). *Covid-19 dan Anak-Anak di Indonesia*. Unicef Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/covid-19-dan-anak-anak-di-indonesia>
- Wulan, D. K., & Negara, W. R. (2018). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Pondok Pesantren Ma Husnul Khotimah. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 7(2), 86–91. <https://doi.org/10.21009/jppp.072.05>