

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PSIKOLOGI

Anggi Raylian Arum

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: anggi.17010664099@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Jurusan Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa baru menyebabkan mereka harus melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan tersebut. Dengan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa baru untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Penelitian ini bertujuan yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional yakni untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas berhubungan dengan variabel terikat. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh yakni semua populasi dijadikan subjek yakni sejumlah 156 dengan 30 orang mahasiswa digunakan untuk tryout dan 126 orang mahasiswa digunakan untuk pengambilan data. Penelitian ini dilakukan menggunakan skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri yang akan dianalisis dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *product moment pearson correlations* dengan signifikansi 0,000 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,612 sehingga menunjukkan bahwa regulasi yang tinggi maka semakin mudah mahasiswa baru untuk melakukan penyesuaian diri dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka mahasiswa kurang dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan.

Kata Kunci : Regulasi Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa

Abstract

Changes in the environment experienced by new students cause them to make adjustments to the environment. With good self-regulation can help new students to be able to adjust to the lecture environment. This study aims to determine the relationship between self-regulation with the adjustment of new psychology students. The method used in this study is a quantitative approach with correlational techniques, namely to determine the extent to which the independent variable is related to the dependent variable. The sampling technique in this study used a saturated sample where all the population was used as a subject, namely a number of 156 with 30 students used for the tryout and 126 students used for data collection. This research was conducted using a self-regulation scale and a self-adjustment scale which will be analyzed with the help of SPSS 25.0 for windows. The data analysis used in this study is product moment Pearson correlations with a significance of 0.000 ($p > 0.05$) which indicates that there is a relationship between self-regulation and self-adjustment and a correlation coefficient value of 0.612, indicating that the higher the regulation, the easier it is for new students. to make adjustments and vice versa, the lower the self-regulation, the less students can make adjustments to the environment.

Keywords : *Self Regulation, Self Adjustment, College Student*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, pada masa ini remaja tidak bisa dikatakan dewasa karena masa ini merupakan kesempatan remaja untuk meninggalkan perannya sebagai anak-anak dan mulai mengembangkan diri sebagai individu yang lebih baik dari sebelumnya. Pada masa ini kebanyakan

remaja mulai memasuki dunia perkuliahan, hal ini membuat mereka perlu untuk menyesuaikan diri dengan baik. Memasuki masa perkuliahan ini merupakan awal baru bagi seorang individu, pada masa ini individu akan mengalami beberapa perubahan salah satunya adalah lingkungan.

Perubahan lingkungan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menuju kehidupan perkuliahan

bukanlah hal yang mudah, banyak hal yang harus disesuaikan oleh individu mereka harus bisa menyesuaikan gaya belajar yang berbeda, pengajar baru, teman baru dan fasilitas kampus. Beberapa perubahan dalam masa remaja membuat individu mengalami kebingungan identitas, pada masa ini individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapakah dirinya, bagaimana mereka nantinya dan hidup seperti apa yang akan dipilihnya serta merupakan waktu bagi individu berusaha untuk mencari jati dirinya (Santrock, 2011).

Tahapan perkembangan pada masa ini masuk dalam tahap perkembangan psikososial erikson yang termasuk dalam tahap identitas vs kebingungan identitas (Santrock, 2011). Pada tahap ini individu akan dihadapkan dengan beberapa peran jika mereka dapat melalui peran-peran tersebut dengan baik maka mereka dapat menemukan peran yang sesuai dengan dirinya dan mencapai keberhasilan identitas tetapi jika individu tidak dapat menemukan peran yang sesuai maka mereka akan mengalami kebingungan identitas, sehingga untuk mencapai keberhasilan identitas individu perlu memiliki penyesuaian diri yang baik.

Selain itu, pada masa pandemi covid-19 mengakibatkan perkuliahan dilakukan secara *online*. Perkuliahan *online* merupakan proses pembelajaran yang dilakukan selama pandemi covid-19 (Widiyono, 2020). Hal ini membuat mahasiswa baru perlu melakukan penyesuaian diri yang juga dilakukan secara *online* sehingga membuat mereka kesulitan untuk mengenal lingkungan serta dunia perkuliahan. Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk dapat memenuhi kebutuhan yang sesuai dengan lingkungan sehingga individu dapat menyeimbangkan diri dengan lingkungan (Hartono & Sunarto, 2013).

Penyesuaian diri yang paling menonjol pada mahasiswa baru ialah penyesuaian dengan proses pembelajaran karena proses pembelajaran perkuliahan sangatlah berbeda dengan masa SMA. Individu dituntut untuk lebih aktif dalam mencari materi pembelajaran, pemahaman yang lebih mendalam, cara mengajar dosen, waktu yang lebih cepat, serta individu dituntut lebih mandiri untuk menyelesaikan keperluan perkuliahannya sendiri. Pada penelitian yang dilakukan (Sa'idah & Laksmiwati, 2017) menjelaskan bahwa proses penyesuaian diri tidak selamanya individu dalam melakukan penyesuaian diri karena dihadapkan dengan hambatan perkuliahan yang ditemuinya sehingga mahasiswa tidak dapat menyesuaikan diri dengan optimal.

Sistem pembelajaran yang bersifat *online* ini semakin membuat mahasiswa baru merasa sulit untuk dapat memahami materi perkuliahan karena kebanyakan saat menjalani kuliah online mereka mengalami kendala

jaringan, kesulitan mengatur waktu, dan berada dilingkungan yang kurang kondusif untuk melakukan perkuliahan seperti yang dijelaskan oleh (Nabila & Laksmiwati, 2019) bahwa semakin tinggi regulasi diri maka dapat berpengaruh dalam penyesuaian diri yang baik. Dampak dari beberapa hal tersebut membuat mereka harus berusaha lebih dalam mengatur jadwal perkuliahan. Selain itu mahasiswa baru juga harus bisa menjaga dirinya dari perilaku-perilaku yang menyimpang karena pada masa transisi ini membuat mereka masih kebingungan dengan beberapa perubahan yang terjadi.

Dengan melakukan regulasi diri yang baik membuat individu dapat memberikan motivasi untuk bertindak lebih terarah dan menampilkan perilaku yang sesuai harapan sehingga hal ini membuat individu tersebut dapat berdampak pada proses penyesuaian diri pada individu (Atiyah et al., 2020).

Manab (2016) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses individu untuk mengatur dan memperbaiki diri serta mempunyai tujuan yang ingin dicapai setelah mencapai tujuan tersebut maka terdapat proses evaluasi pada pencapaian tersebut. Regulasi diri yang baik dapat mendorong keberhasilan yang terjadi terutama bagi proses pembelajaran individu sehingga dapat meningkatkan prestasi mereka. Namun pada masa pandemi seperti ini proses penyesuaian diri mahasiswa baru sedikit mengalami hambatan karena mereka tidak bisa bertemu serta berkenalan secara langsung dengan proses pembelajaran, dosen pengajar, teman kuliah serta fasilitas kampus.

Fenomena ini membuat mahasiswa baru harus lebih berusaha untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang dilakukan secara online sehingga diperlukan regulasi diri yang baik, dengan regulasi diri yang baik maka mahasiswa baru dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru. Fenomena penelitian diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan 10 mahasiswa baru yang menunjukkan bahwa terdapat tiga mahasiswa dengan persentase 30% dapat melakukan perencanaan jadwal perkuliahan dan tujuh mahasiswa dengan persentase 70% tidak dapat melakukan perencanaan jadwal perkuliahan.

Mahasiswa baru yang tidak dapat melakukan perencanaan perkuliahan mengaku tidak bisa mengatur waktu dengan baik antara perkuliahan dengan kegiatan dirumah dan mereka juga menjelaskan bahwa lingkungan rumah mereka kurang mendukung mereka dalam melakukan perkuliahan secara *online*. Mahasiswa baru mengaku memiliki semangat dalam menjalani perkuliahan juga merasa kesulitan dalam menjalani perkuliahan *online*. Mahasiswa baru mengaku mengikuti beberapa kegiatan yang dapat menunjang perkuliahannya tetapi mereka juga mengaku bahwa waktu kegiatan tersebut bentrok dengan

waktu perkuliahan sehingga membuat mereka menjadi kesulitan untuk membagi waktu.

Mahasiswa baru merasa kewalahan untuk melakukan perkuliahan secara *online* dikarenakan banyak jam mata kuliah yang diganti pada waktu-waktu yang tidak wajar bahkan ada yang diganti dengan tugas perkuliahan, hal ini membuat mahasiswa baru merasa kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan. Tetapi beberapa dari mereka mengaku merasa senang sistem ujian diperkuliahan *online* karena tidak disiplin seperti perkuliahan *offline*.

Dalam melakukan interaksi secara online mahasiswa baru mulai dengan melakukan pertemuan secara online dan bahkan ada yang sambil melakukan games sehingga hal ini dapat membuat mereka saling mengenal satu sama lain, tetapi ada beberapa mahasiswa yang merasa belum menemukan teman yang cocok dikarenakan ia tidak bisa melakukan interaksi secara *online* dengan baik. Mahasiswa baru mengaku mereka tidak terlalu membesar-besarkan permasalahan karena mereka masih merasa bahwa menjaga nama baik mereka dimasa awal-awal perkuliahan ini sangat dibutuhkan meskipun perselisihan yang terjadi diantara mereka ditimbulkan karena terdapat anak yang tidak mau mengerjakan tugas kelompok. Dari hasil wawancara tersebut terlihat bahwa mahasiswa baru merasa kesulitan untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik karena mereka kurang dapat melakukan regulasi diri dengan baik.

Perkuliahan yang dilakukan secara *online* membuat mereka juga harus mengenal lingkungan perkuliahan secara *online*, sehingga hal ini membuat mereka tidak bisa secara langsung mengerti bagaimana sikap yang perlu mereka ambil selama perkuliahan berlangsung.

Lathifah (2015) menjelaskan hasil penelitiannya menunjukkan bahwa santri yang memiliki penyesuaian diri yang rendah akan menunjukkan sikap tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit menyesuaikan diri baik dengan lingkungan maupun teman baru, dan lebih suka untuk menyendiri ketika berada dalam masalah. Adanya berbagai kesulitan dari banyaknya perubahan yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama, sehingga sangat diperlukan adanya penyesuaian diri yang baik. Selain itu mahasiswa baru juga perlu melakukan regulasi diri dengan baik, karena regulasi diri memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran dalam perkuliahan (Malau et al., 2020).

Manab (2016) menjelaskan terdapat tiga aspek dari regulasi diri yaitu metakognitif, motivasi, dan tindakan positif. Metakognitif merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. Sedangkan motivasi merupakan faktor penentu dalam melakukan

tindakan ataupun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar ataupun berasal dari individu sendiri, motivasi sendiri bisa berupa hadiah ataupun hukuman. Dan tindakan positif merupakan tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan semakin besar dan optimal yang dikerahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas maka akan meningkatkan regulasi individu.

Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2006) menjelaskan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yakni kondisi fisik yang terdiri dari hereditas dan kontruksi fisik, sistem utama tubuh, dan kesehatan fisik, kedua adalah kepribadian yang terdiri dari kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifability*), pengaturan diri (*self regulation*) yang merupakan variabel X dalam penelitian ini, realisasi diri (*self realization*), dan intelegensi, ketiga yaitu proses belajar yang terdiri dari belajar, pengalaman, latihan, determinasi diri, keempat yaitu lingkungan yang meliputi beberapa lingkungan yakni lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat dan yang kelima adalah agama serta budaya.

Mahasiswa baru harus dapat melakukan regulasi diri dengan baik sehingga mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan meskipun dilakukan dengan *online*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sumia et al. (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa baru yang dapat melakukan regulasi diri akan mempengaruhi proses belajarnya sehingga mendapatkan prestasi belajar yang baik karena mahasiswa yang tidak dapat melakukan regulasi diri dalam proses belajar akan mengalami stress dan melakukan prokastinasi akademik. Regulasi diri sendiri merupakan salah satu faktor dari penyesuaian diri sehingga hal ini yang menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa baru psikologi unesa, untuk mengetahui apakah mahasiswa baru memiliki regulasi diri yang baik sehingga dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

Regulasi diri menurut Santrock (2007) meliputi *self generation* dan pemantauan secara kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka untuk mencapai tujuan tanpa melibatkan orang lain. Selain itu regulasi diri juga merupakan dasar proses sosialisai karena berhubungan dengan domain yang ada dalam perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (Papalia et al., 2001). Schunk dan Zimmerman (Susanto, 2006) menyatakan bahwa regulasi diri itu dapat dipahami sebagai penggunaan suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Dari ketiga definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri dari penyimpangan kepribadian, seorang individu yang dapat mengatur diri akan bisa mengarahkan kepribadiannya.

Ormrod (2012) menjelaskan terdapat lima aspek dari regulasi diri yaitu mampu untuk mengatur standar dan tujuan, mampu untuk mengobservasi diri, mampu untuk melakukan evaluasi diri, mampu untuk melakukan reaksi diri dan mampu untuk melakukan refleksi diri.

Albert Bandura (Feist & Feist, 2010) menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri yaitu faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri melalui dua cara yaitu memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku, melalui interaksi dengan lingkungan, manusia membentuk standar diri yang digunakan untuk menilai prestasi diri dan penguatan, seseorang yang melakukan suatu tindakan cenderung akan mengulangnya ketika mendapatkan penguatan dari lingkungan. Penguatan yang diberikan lingkungan memberikan kepuasan bagi diri. Lalu terdapat faktor internal yang mempengaruhi regulasi diri melalui tiga cara yaitu Observasi diri, seorang yang memonitor performasinya, observasi mengenai dirinya tergantung pada minat dan konsep dirinya, kemudian proses penilaian atau mengadili tingkah laku, menilai kesesuaian tingkah laku dengan standar diri, menilai kesesuaian tingkah laku dengan standar norma atau membandingkan dengan tingkah laku orang lain, dan reaksi diri, setelah melakukan pengamatan dan judgemental seseorang melakukan evaluasi positif atau negatif pada dirinya. Setelah melakukan evaluasi manusia akan menghadiahi atau menghukum diri sendiri atau tidak muncul reaksi karena fungsi kongnitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual

Penyesuaian Diri menurut Scheiders (2008) merupakan proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan di mana ia tinggal. Menurut (Kartono, 2008) penyesuaian diri adalah suatu usaha seseorang untuk mencapai kesetaraan pada diri sendiri dan lingkungan, individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang. (Fatimah, 2010) mengatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak

menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif. Dari ketiga definisi di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan individu untuk mencapai penyesuaian dengan lingkungan barunya.

Menurut (Schneiders, 1960) terdapat enam aspek penyesuaian diri yaitu tidak terdapat emosi yang berlebihan, memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, memiliki kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu.

Menurut Schneiders (Ali & Asrori, 2006) menjelaskan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri Kondisi fisik yang meliputi Hereditas dan kontrusi fisik, Sistem utama tubuh, Kesehatan fisik, kedua Kepribadian yang meliputi Kemauan dan kemampuan untuk berubah (*modifability*), Pengaturan diri (*self regulation*) dan Realisasi diri (*self realization*) dan Intelegensi, ketiga Proses belajar yang meliputi Belajar, Pengalaman, Latihan, dan Determinasi diri, keempat Lingkungan yang meliputi Lingkungan keluarga, Lingkungan sekolah, Lingkungan masyarakat dan Agama serta budaya.

Penelitian relevan yang telah dilakukan oleh (Titisari, 2018) dengan judul Hubungan Antara Penyesuaian Diri dan Kontrol Diri dengan Perilaku Delikuen pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Jombang. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan control diri terhadap perilaku delikuen pada remaja.

Penelitian relevan selanjutnya telah dilakukan oleh (Nadlyfah & Kustanti, 2018) dengan judul Hubungan Antara Pengungkapan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau di Semarang. Penelitian ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang.

Selain itu terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh (Siregar & Kustanti, 2018) yang berjudul Hubungan Antara Gelar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Penelitian ini mendapatkan hasil hubungan negatif antara gelar budaya dan penyesuaian diri.

Berdasarkan beberapa penelitian relevan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian sebelum juga menggunakan variabel penyesuaian diri tetapi tidak menggunakan subyek mahasiswa baru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara *Self Regulation* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi.

METODE

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada analisis data-data berupa angka yang nantinya akan diolah menggunakan spss. (Jannah, 2018) menjelaskan bahwa penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara dua atau lebih variabel yang telah ditentukan oleh peneliti.

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. (Sugiyono, 2017) menjelaskan bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020.

(Jannah, 2016) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari populasi penelitian yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan sampel seluruh Mahasiswa Psikologi Angkatan 2020 dengan jumlah 156 sebagai subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Sampel Jenuh .

Berdasarkan teknik tersebut, maka dapat ditetapkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 156 orang. Dari sampel 156 orang tersebut 30 orang diantaranya digunakan untuk tryout dan 126 orang sisanya digunakan menjadi subjek penelitian.

(Jannah, 2018) menjelaskan bahwa variabel merupakan konstruk yang memiliki nilai atau skor tertentu yang kemudian dianalisis secara statistik oleh peneliti, skor atau nilai tersebut bervariasi yang bergantung pada objek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini yaitu *Self Regulation* dan variabel terikat (*dependent variable*) dalam penelitian ini yaitu Penyesuaian Diri.

(Azwar, 2011) menjelaskan bahwa definisi operasional merupakan definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan dari karakteristik variabel yang diminati. Definisi operasional berguna dalam penelitian sebagai batasan pengertian yang jelas sehingga lebih mudah diukur.

Regulasi Diri merupakan kemampuan mahasiswa untuk dapat mengatur diri dan dapat mengarahkan dirinya dari suatu hal yang menyimpang sehingga mahasiswa dapat terhindar dari penyimpangan kepribadian.

Penyesuaian Diri merupakan suatu upaya mahasiswa untuk dapat mencapai penyesuaian yang baik dengan lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang dapat

melakukan penyesuaian diri yang baik maka ia dapat memenuhi kebutuhan dalam dirinya, mengatasi ketegangan, konflik serta frustrasi yang dialaminya sehingga hal ini dapat memwujudkan tuntutan dalam dirinya yang diharapkan dalam lingkungan baru dimana ia tinggal.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan Skala. (Jannah, 2018) menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data dengan skala merupakan suatu instrumen berupa kuesioner yang berisi daftar pertanyaan. Dalam setiap pertanyaan memiliki beberapa pilihan jawaban yang harus dipilih subjek penelitian, dimana alternatif jawaban bermacam-macam yang terdiri dari dua hingga lima pilihan jawaban (Jannah, 2018).

Menurut (Sujarweni, 2014) instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data sehingga dapat mendapatkan hasil yang baik serta data tersebut mudah diolah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian skala. (Jannah, 2018) menjelaskan bahwa skala merupakan suatu instrumen yang berbentuk kuesioner yang berisi daftar pertanyaan.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert, pada skala ini terdapat minimal tiga hingga tujuh pilihan jawaban dan pilihan jawaban tersebut berkisar antara yang paling positif hingga paling negatif (Jannah, 2018). Skala likert yang digunakan peneliti terdapat empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Subjek akan menjawab kuesioner dengan memilih salah satu dari empat alternatif pilihan jawaban. Pada setiap aitem pernyataan akan terdapat pernyataan favorable (F) yang merupakan pernyataan pendukung aspek dari variabel dan unfavorable (UF) merupakan pernyataan yang bertolak belakang atau tidak mendukung aspek pada variabel. Aspek-aspek dalam variabel akan dijadikan alat ukur untuk penyusunan item-item instrument.

Tabel 1. Skor Penilaian Skala

Pernyataan	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

(Jannah, 2018) menjelaskan bahwa validitas merupakan derajat kesahihan atau ketepatan suatu hal. Dalam penelitian ini validitas yang digunakan peneliti merupakan validitas instrumen, validitas ini berkaitan dengan pengukuran sejauh mana akurasi atau ketepatan instrument dalam menjalankan fungsi pengukurannya. Validitas instrument yang digunakan adalah validitas isi,

validitas ini merupakan isi dari instrumen yang meminta analisis rasional dari seseorang atau beberapa orang profesional (Jannah, 2018). Uji validitas dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS 25.

(Jannah, 2018) menjelaskan bahwa reliabilitas merupakan derajat kepercayaan dari suatu hal. Metode reliabilitas yang digunakan yaitu metode single trial yaitu metode yang dilakukan dengan melihat konsistensi aitem dalam instrument. Uji reliabilitas dihitung dengan menggunakan bantuan SPSS 25 dengan mencari *alpha cronbach* dengan bantuan aplikasi SPSS 25.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Menurut (Gunawan, 2016) menjelaskan bahwa uji normalitas bertujuan untuk apakah sampel yang diambil sudah mewakili distribusi populasi maka ketika distribusi tersebut normal dapat dikatakan sampel sudah mewakili populasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *komogrov smirnov test* dengan bantuan SPSS 25. Berikutnya Uji Linieritas digunakan untuk melihat peningkatan skor satu variabel diikuti dengan variabel lainnya, uji linearitas ini merupakan syarat untuk semua uji hipotesis hubungan (Gunawan, 2016). Uji linearitas dalam penelitian ini dihitung dengan bantuan SPSS 25. Untuk analisa data yaitu Uji Hipotesis menggunakan *product moment pearson* dengan bantuan SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada 126 mahasiswa baru psikologi, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

		Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
N	Valid	126	126
	Missing	0	0
Mean		140,53	69,19
Median		141	68
Std. Deviasi		21,09	9,73
Minimum		92	91
Maximum		188	46

Berdasarkan data yang telah didapatkan dari penelitian menunjukkan bahwa pada variabel Regulasi Diri diketahui bahwa mean atau rata-rata yang diperoleh sebesar 140,53, median atau nilai tengah yang diperoleh sebesar 141, standart deviasi yang diperoleh sebesar 21,09 serta nilai minimum yang diperoleh sebesar 92 dan nilai

maximum yang diperoleh sebesar 188. Selanjutnya data yang didapatkan dari penelitian pada variabel Penyesuaian Diri diketahui bahwa mean atau rata-rata yang diperoleh sebesar 69,19, median atau nilai tengah yang diperoleh sebesar 68, standart deviasi yang diperoleh sebesar 9,73 serta nilai minimum yang diperoleh sebesar 46 dan nilai maximum yang diperoleh sebesar 91.

Penelitian ini menggunakan Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov Test yang diolah dengan bantuan SPSS 25. Uji Normalitas digunakan untuk melihat apakah penyebaran data pada variabel Regulasi Diri dan variabel Penyesuaian Diri berdistribusi normal atau tidak. Berikut kriteria dalam menentukan bahwa data tersebut berdistribusi normal atau tidak, apabila nilai probabilitas ($p > 0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal dan sebaliknya apabila nilai probabilitas ($p < 0,05$) maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (malau, 2016).

**Tabel 3. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogrov-Smirnov Test**

	Unstandardized Residual	
N		
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	126
	Std. Deviation	.000000
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.040
	Negative	-.069
Test Statistic	.069	
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}	

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa nilai dari uji normalitas variabel regulasi diri dan penyesuaian diri yaitu 0,200, sebagaimana diketahui bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai yang diperoleh berdistribusi normal.

Uji Linearitas pada penelitian ini digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri. Berikut kriteria untuk menentukan bahwa data tersebut linear ketika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan data dikatakan tidak linear ketika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Penyesuaian Diri		Mean Square	F	Sig.
Regulasi Diri	Between Groups	(Combined) 149.284	3.354	.000
	Linearity	4444.783	99.865	.000
	Deviation from Linearity	76.479	1.718	.017
Within Groups		44.508		
Total				

Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansinya 0,17 sebagaimana diketahui bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai yang diperoleh berhubungan atau linier.

Penelitian ini menggunakan Uji Hipotesis menggunakan *product moment pearson* dengan bantuan SPSS 25. Uji Hipotesis dalam sebuah penelitian digunakan untuk melihat apakah terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Psikologi. Dalam menentukan korelasi terdapat pedoman koefisien korelasi, berikut pedoman koefisien korelasi:

Tabel 5. Pedoman Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka untuk dapat mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak perlu dilakukan uji korelasi.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

		Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.612
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	126	126
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.612	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	126	126

Berdasarkan data yang didapatkan menunjukkan bahwa nilai *pearson correlation* yaitu uji korelasi antara regulasi diri dan penyesuaian diri mendapatkan nilai sebesar 0,612 yang menunjukkan bahwa korelasi antara regulasi diri dan penyesuaian diri termasuk dalam

koefisien korelasi kuat. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa baru membuat mahasiswa baru dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik dan begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri mahasiswa baru maka mahasiswa baru tidak dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi. Penelitian ini telah dilakukan pada 126 mahasiswa baru psikologi yang aktif mengikuti perkuliahan. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi”. Berdasarkan pembuktian hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel regulasi diri dan penyesuaian diri sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, maka hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

Selain menunjukkan nilai sigifikansi, korelasi *product moment pearson* juga menunjukkan koefisien korelasi (r). koefisien korelasi sendiri memiliki tingkatan yang menunjukkan seberapa kuat hubungan yang didapatkan dari kedua variabel yang diteliti. Koefisien korelasi pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,612 yang menunjukkan bahwa hubungana antara variabel regulasi diri dan penyesuaian diri termasuk pada kategori kuat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Nabila & Laksmiwati, 2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri para santri remaja pondok pesantren, yang menunjukkan nilai korelasi 0,626 yang berarti bahwa hubungan kedua variabel tersebut kuat. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri para santri, santri dan mahasiswa memang memiliki perbedaan tetapi mereka sama-sama remaja yang sedang menuntut ilmu sehingga memiliki tekanan atau beban yang sama dalam proses melakukan penyesuaian dengan lingkungan belajarnya. (Santrock, 2007) menyebutkan bahwa mahasiswa yang dapat melakukan regulasi diri dalam proses belajar merupakan mahasiswa yang berhasil dalam pendidikannya.

Pada proses penyesuaian diri setiap individu memiliki proses dan caranya masing-masing, salah satunya yaitu dengan memiliki regulasi diri yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Regulasi diri merupakan perilaku yang dapat mengarahkan mahasiswa pada

kesuksesan (Nurchayani & Prastuti, 2020). Dalam awal mula perkuliahan setiap mahasiswa menginginkan dirinya dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik sehingga dengan memiliki regulasi diri yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk mencapai tujuannya yaitu dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

Hal ini diperkuat oleh aspek-aspek dari regulasi diri yang dikemukakan oleh (Ormrod, 2012) yang menjelaskan bahwa individu mampu mengatur standar dan tujuan, dalam aspek menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengatur standar dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan sehingga mahasiswa dapat mempunyai target yang harus dicapai dan memahami tujuan mengapa ia harus mewujudkan target yang ditentukan. Selanjutnya mampu mengobservasi diri dapat dilihat ketika mahasiswa mampu membedakan mana perilaku yang harus dilakukan dan dihindari selama melakukan perkuliahan. Mahasiswa juga mampu melakukan evaluasi diri, ketika mahasiswa sudah mengetahui hal baik dan buruk mereka juga akan mulai melakukan evaluasi mengenai kegiatan yang telah dilakukannya apakah sudah sesuai dengan tujuan utama yang telah ditetapkan. Setelah melakukan evaluasi, mahasiswa mulai melakukan reaksi diri dengan memulai melakukan kegiatan yang belum terealisasi dengan baik sebelumnya dan selanjutnya mahasiswa melakukan refeksi diri dengan tujuan akhir yaitu melakukan pengamatan berdasarkan tujuan awal yang telah ditetapkan apakah sudah terlaksana dengan baik atau belum serta mempertanggung jawabkan apapun yang telah dilakukan. Mahasiswa baru dapat memberikan sebuah reward atas keberhasilannya melakukan regulasi diri dengan baik dan sebaliknya mereka juga berhak bertanggung jawab ketika belum bisa melakukan regulasi diri.

Terdapat salah satu tahap regulasi diri dalam proses belajar mahasiswa yaitu tahap perencanaan yang meliputi tujuan dan strategi dalam mencapai tujuan (Malau et al., 2020). Sehingga dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru, regulasi diri merupakan salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan yaitu salah satunya prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan (Cazan, 2012) menyebutkan bahwa regulasi diri dapat menjadi faktor kuat dalam proses penyesuaian akademik dan penyesuaian dapat terlihat dari perilaku belajar serta prestasi mahasiswa.

Bandura (Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dapat terbentuk karena proses interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat membentuk standar diri yang mendukung prestasi mahasiswa baru. Selain itu, lingkungan dapat memiliki pengaruh dalam

proses regulasi diri yang dilakukan mahasiswa baru karena penguatan dari lingkungan dapat memunculkan rasa puas bagi mahasiswa. (Lim, 2019) menjelaskan juga bahwa dukungan sosial juga menjadi peran penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru, dukungan sosial ini meliputi lingkungan sekitar mahasiswa misalnya keluarga dan teman-teman perkuliahan.

Pada penelitian ini menggunakan subjek 126 mahasiswa baru yang menunjukkan bahwa 96% mahasiswa tinggal bersama orang tua sehingga lingkungan rumah merupakan lingkungan yang berpengaruh pada proses regulasi diri mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nisa et al., 2018) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam proses regulasi diri pada mahasiswa. Selanjutnya faktor internal meliputi observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri, dalam faktor ini yang memiliki peran penting untuk melakukan regulasi diri adalah mahasiswa itu sendiri.

Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri. Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa baru. Mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri akan mencapai keberhasilan dalam proses akademik dan proses penyesuaian dengan lingkungan. Hal ini dijelaskan dalam penelitian (Erwilya et al., 2020) menyebutkan bahwa mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mendapatkan prestasi yang baik. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Permatasari & Karyani, 2020) menyebutkan bahwa individu memiliki inisiatif dalam usahanya untuk belajar karena mereka menyadari kekuatan dan batas kemampuannya serta memiliki target yang akan diwujudkan dan mereka memahami bagaimana strategi dalam mencapainya. Sehingga mahasiswa baru dengan regulasi diri yang tinggi akan dapat menyesuaikan diri dengan baik.

(Kartono, 2008) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses seseorang untuk mencapai kesetaraan pada diri sendiri dan lingkungan, mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri merupakan mahasiswa yang mampu menunjukkan sikap yang realistis dan objektif. Dalam dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri sehingga dalam perkuliahan mereka perlu fokus terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Penyesuaian diri mahasiswa dapat dilihat dari beberapa aspek yang dikemukakan oleh (Schneiders, 1960) yaitu mahasiswa tidak emosi secara berlebihan, memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru

ketika mereka mampu mengontrol beberapa aspek tersebut. Schneiders (Ali & Asrori, 2006) juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, salah satu faktornya adalah regulasi diri sehingga regulasi diri merupakan salah satu factor yang dapat mendukung mahasiswa untu dapat melakukan penyesuaian diri.

Pada penelitian (Thibodeaux et al., 2017) menjelaskan bahwa mahasiswa baru di tahun pertama dan kedua lebih banyak menggunakan waktu perkuliahannya untuk melakukan perencanaan perkuliahan yang akan dilakukan, dengan regulasi diri yang baik mahasiswa baru lebih mudah untuk dapat mengatur dan mencapai tujuan perkuliahan yang akan dicapai. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Kim et al., 2020) yang menyebutkan bahwa mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan baik ketika mahasiswa selalu rajin dalam mengikuti proses pembelajaran perkuliahan.

Beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya memperkuat hasil dalam penelitian ini yaitu mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Dalam penyesuaian diri banyak perubahan-perubahan yang dialami oleh mahasiswa sehingga hal ini dapat mempengaruhi proses pembelajaran sehingga dengan mengontrol, mengatur dan melakukan evaluasi diri dapat membantu mahasiswa dalam proses perkuliahan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 126 subjek mahasiswa baru psikologi mendapatkan hasil korelasi sebesar 0,612 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi. Nilai yang didapatkan dari penelitian ini masuk pada koefisien korelasi yang kuat, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi akan dapat melakukan penyesuaiaan diri dengan baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Atiyah et al., 2020) yang menjelaskan bahwa tingkat regulasi diri terhadap kemampuan dalam melakukan suatu tindakan dianggap mampu memberikan motivasi pada santri baru secara kognitif untuk melakukan tindakan yang lebih terarah sehingga dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang baik akan dapat mengarahkan perilakunya sesuai dengan peraturan yang ada dalam perkuliahan. Individu dengan regulasi diri yang baik akan mampu mengatasi stress yang daialamimya dan mampu menyusun strategi untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik (Atiyah et al., 2020).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil korelasi yang positif, dimana variabel regulasi diri

dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi menunjukkan bahwa terdapat hubungan. Sehingga dapat diartikan bahwa dengan regulasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai sebesar 0,612 sehingga hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru psikologi” dapat diterima. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam korelasi kuat dengan arah yang positif sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi maka akan dapat menyesuaikan diri dengan mudah dan begitu juga sebaliknya mahasiswa yang regulasi diri rendah maka akan kurang dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan baru.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yakni:

1. Bagi Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru disarankan untuk meningkatkan regulasi diri sehingga mahasiswa baru dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan dengan begitu mahasiswa dapat meningkatkan prestasi belajar.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk lebih memperluas subjek penelitian sehingga hasil yang didapatkan lebih besar dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., & Asrori, M. (2006). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja . *Maddah*, 2(2), 42–51.
- Azwar, S. (2011). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Cazan, A. M. (2012). Self regulated learning strategies-predictors of academic adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 104–108.
- Erwilya, G., Gita, Batubara, Sahmin, Yunus, & Abdullah. (2020). *Hubungan antara penyesuaian diri dengan prestasi akademik mahasiswa fakultas dakwah universitas islam negeri sulthan thaha saifuddin jambi*.
- Fatimah. (2010). *Psikologi perkembangan* (Cetakan III). Pustaka Setia.

- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian (Edisi ketujuh)*.
- Gunawan, I. (2016). *Pengantar statistika inferensial*. PT Raja Grafindo Persada.
- Hartono, A., & Sunarto. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Rineka Cipta.
- Jannah, M. (2016). *Psikologi eksperimen: sebuah pengantar*. Unesa University Press.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan anak dan remaja yang bermasalah*. Rajawali Pers.
- Kim, J. K., Kim, W. J., & Lee, S. J. (2020). Correlation of self-efficacy, stress coping and adjustment to college life nursing students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 21(7), 120–126.
- Lathifah, S. A. (2015). *Hubungan antara kematangan emosi dan penyesuaian diri pada remaja pondok pesantren al-luqmaniyah yogyakarta*.
- Lim, K. M. (2019). Self-esteem and social support as predictors of adjustment to college students. *Journal of Agricultural Extension & Community Development*, 26(3), 127–141.
- Malau, D. I. Y., Sandayanti, V., & Eksa, D. R. (2020). Hubungan kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun 2019. *Jurnal Psikologi Universitas*, 7(1), 1–10.
- Manab, A. (2016). *Memahami regulasi diri: sebuah tinjauan konseptual*. Seminar ASEAN psychology & humanity.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja pondok pesantren darut taqwa ponorogo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(03), 1–7.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di semarang. *Empati*, 7(1), 136–144.
- Nisa, K., Triarti, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa perguruan tinggi kedinasan berasrama XYZ. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 318–328.
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2), 94–101.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human learning*. Pearson.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldmen, R. D. (2001). *Human development*. Mc Graw-hill.
- Permatasari, S. I., & Karyani, U. (2020). *Hubungan regulasi diri dengan prokstinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis universitas muhammadiyah surakarta*.
- Sa'idah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116–122.
- Santrock, J. W. (2007). *Life-span development: perkembangan masa hidup* (Jilid 2). Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: perkembangan masa hidup edisi ketigabelas* (Jilid 1). Erlangga.
- Scheiders, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Renehart and Winston Inc.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. Library of Congress Catalog.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara gear budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas diponegoro. *Empati*, 7(2), 48–65.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfaberta.
- Sujarweni. (2014). *Metode penelitian: lengkap, praktis, dan mudah dipahami*. Pustaka Baru Press.
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17.
- Susanto. (2006). *Metodologi penelitian sosial*. UNS Press.
- Thibodeaux, J., Deutsch, A., Kitsantas, A., & Winsler, A. (2017). First-year college student time use: relations with self-regulation and GPA. *Journal of Advanced Academics*, 28(1), 5–27.
- Titisari, H. T. D. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dan kontrol diri dengan perilaku delikuen pada siswa sma muhammadiyah 1 jombang. *Psikodimensia*, 16(2), 131–141.
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas perkuliahan daring (online) pada mahasiswa pgsd di saat pandemi covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177.