

Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Wulaning Putri Pangesti,

Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Februari 2024

Pendahuluan

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidupnya, termasuk saat melewati tahapan pengenalan di dunia perkuliahan sebagai mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh seseorang di tahun pertama memulai memasuki pendidikan tinggi. Pengenalan terhadap metode pembelajaran baru merupakan bekal memulai pendidikan di jenjang yang lebih tinggi [2]. Dalam penjelasan Santrock, masa transisi antara sekolah dan perguruan tinggi melibatkan struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal. Berinteraksi pada teman sebaya dengan latar geografis dan etnis yang berbeda serta tekanan dalam kehidupan akademik menjadi penjelasan santrok dalam proses masa transisi tersebut [4].

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan terhadap 15 mahasiswa baru tahun 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mengenai penyesuaian diri di lingkungan universitas, diperoleh hasil sebanyak 20% mahasiswa memiliki penyesuaian diri pada tingkat rendah dan sebanyak 80% mahasiswa memiliki penyesuaian diri pada tingkat sedang. Terdapat gejala yang dialami 20% mahasiswa menunjukkan kurangnya motivasi dalam menyesuaikan kegiatan akademik yang dijalani dan kurangnya kelekatan pada terhadap perguruan tinggi yang belum sesuai dengan keinginan. Pada 80% mahasiswa menunjukkan kurangnya komunikasi antar teman, selektif dalam memilih teman karena banyak teman yang individualis, kurangnya kepuasan terlibat dalam kegiatan di kampus.

Salah satu faktor dari kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri mencegah individu dari hal yang tidak sesuai sehingga tercapainya penyesuaian diri yang baik dan normal [18]. Zimmerman dalam Manab menyatakan bahwa regulasi diri adalah suatu proses yang mengaktifasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus berjalan dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu mengalami regulasi diri sebagai proses pengorganisasian dan perbaikan diri; hal ini memerlukan penetapan dan pencapaian target atau sasaran, serta prosedur evaluasi [19]. Penyesuaian diri memiliki urgensi yang sangat penting bagi mahasiswa baru, menyadari bahwa manusia akan selalu dihadapkan dalam sebuah peristiwa peristiwa baru ataupun lingkungan baru, yang didalamnya menuntut suatu penyesuaian diri dengan baik [21].

Rumusan Masalah

Rumusan masalah=

Apakah ada pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ?

Metode Penelitian



Jenis Penelitian

Menggunakan metode kuantitatif korelasional



Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah Mahasiswa baru Tahun Ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berjumlah 2.706 dan sampel berjumlah 247 subjek yang ditentukan berdasarkan tabel Krejcie-Morgan dengan taraf kesalahan sebesar 10%



Teknik Pengumpulan Data

- Skala Penyesuaian Diri
 - Skala Regulasi Diri
- Dengan menggunakan model skala likert.



Teknik Analisis Data

Menggunakan analisis regresi linear sederhana

Hasil Penelitian

Uji Regresi Linear Sederhana dan Uji Korelasi

Model Summary - Penyesuaian Diri

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	15.673
H ₁	0,645	0,416	0,414	11.995

Uji Regresi Linear Sederhana berdasarkan Nilai F

ANOVA

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	P
H ₁	Regression	26.495.568	1	26.495.568	184.145	< .001
	Residual	37.122.047	258	143.884		
	Total	63.617.615	259			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 247 responden mahasiswa baru di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo mendapatkan hasil korelasi sebesar 0,645 yang berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi diri pada penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan oleh peneliti, menyatakan regulasi diri berhubungan positif dan signifikan dengan penyesuaian diri. Artinya, tingkat regulasi diri semakin tinggi maka semakin tinggi juga penyesuaian diri.

Sumbangan variabel regulasi diri terhadap penyesuaian diri sebesar 0,416 atau 41,6%. Sisa nilai sebesar 0,584 atau 58,4% adalah dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dilibatkan dalam penelitian ini. 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 Yunus (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mendapatkan prestasi yang baik [27].

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 dialaminya dan mampu menyusun strategi untuk melakukan penyesuaian diri dengan baik [29]. 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 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa terdapat hubungan. Sehingga dapat diartikan bahwa dengan regulasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan hasil koefisien korelasi diperoleh dari nilai $R=0,645$ yang artinya ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024.
- Regulasi diri menjadi predictor yang signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024 yang ditunjukkan dengan nilai $F = 184.145$ dan signifikansi sebesar $0,001$ ($p < 0,05$).
- Berdasarkan persamaan uji regresi linear sederhana yaitu $Y = 50,143 + 1,585x$ yang artinya semakin tinggi regulasi diri yang individu miliki maka nilai penyesuaian diri mahasiswa tersebut akan semakin tinggi.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis

- Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat untuk memperkaya kajian ilmu psikologi terutama psikologi pendidikan mengenai regulasi diri dan penyesuaian diri

Manfaat praktis

- Bagi mahasiswa diharapkan penelitian ini dapat menjadi imbauan agar mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat menentukan tujuannya dalam perkuliahan untuk mencapai prestasi akademik yang diinginkan.
- Bagi universitas diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi dalam menyusun rencana pembelajaran yang dapat dijalankan secara efisien oleh mahasiswa dengan kegiatan mahasiswa baik didalam universitas maupun luar universitas.
- Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan teori dalam melakukan penelitian selanjutnya utamanya penelitian terkait regulasi diri dan penyesuaian diri.

Referensi

- [1] F. Nasari and S. Darma, “Penerapan K-Means Clustering Pada Data Penerimaan Mahasiswa Baru (Studi Kasus : Universitas Potensi Utama),” pp. 6–8, 2015.
- [2] B. Maulina and D. R. Sari, “Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik,” *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 4, no. 1, pp. 1–5, Jun. 2018, doi: 10.26858/jpkk.v4i1.4753.
- [3] L. Fitrianti and R. Cahyono, “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19,” *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, vol. 1, no. 2, pp. 1180–1189, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.28846.
- [4] A. R. Nur, “Hubungan Antara Kemandirian Dengan Penyesuaian Diri Dalam Lingkungan Kampus Pada Mahasiswa,” 2014. Accessed: Oct. 10, 2023. [Online]. Available: <https://pustaka.unpad.ac.id/archives/136021>
- [5] Iflah and W. D. Listyasari, “Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru,” *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, vol. 2, no. 1, pp. 33–36, 2013, doi: 10.21009/JPPP.021.05.
- [6] I. A. G. H. D. Sasmita and I. M. Rustika, “Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,” *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 2, no. 2, pp. 280–289, 2015, doi: 10.24843/jpu.2015.v02.i02.p16.

Referensi

- [7] N. Hikmah, “Hubungan Antara Self Esteem Dengan Self Adjustment Pada Santri Di Pondok Pesantren Mamba’ul Ihsan Banyu Urip Ujung Pangkah Gresik,” 2020. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <https://core.ac.uk/download/pdf/334755647.pdf>
- [8] F. R. Mauraji, “Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2022. Accessed: Dec. 05, 2023. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/91367/1/SKRIPSI.pdf>
- [9] P. Pusvitasari and A. M. Jayanti, “Perbedaan Penyesuaian Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Strategi Coping,” MOTIVA JURNAL PSIKOLOGI, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, Aug. 2020, doi: 10.31293/mv.v3i1.4793.
- [10] A. Rahmadani and Y. M. Rahmawati, “Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Instiusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama,” Jurnal Konseling dan Pendidikan, vol. 8, no. 3, pp. 158–166, Oct. 2020, doi: 10.29210/145700.
- [11] S. A. Ainni, F. Aulia, J. Psikologi, I. Pendidikan, and U. N. Padang, “Hubungan Growth Mindset Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas Negeri Padang,” Socio Humanus, vol. 3, pp. 235–245, 2021, [Online]. Available: <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum>
- [12] H. AL Rasyid and A. Chusairi, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Universitas Airlangga,” Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), vol. 1, no. 2, pp. 1306–1312, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.28617.

Referensi

- [13] F. Budiarto, E. Y. Nugrahayu, and Y. Riastiti, “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online,” *Jurnal Verdure*, vol. 3, pp. 18–24, 2021.
- [14] R. Fitri and E. R. Kustanti, “Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang,” *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 2, pp. 66–79, 2018, doi: 10.14710/empati.2018.21669.
- [15] F. Shafira, “Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau,” pp. 1–8, 2015.
- [16] A. K. Nadlyfah and E. R. Kustanti, “Hubungan Antara Pengungkapan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Semarang,” *Jurnal Empati*, vol. 7, no. 1, pp. 136–144, 2018, doi: 10.14710/empati.2018.20171.
- [17] A. R. Arum and R. N. Khoirunnisa, “Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi,” *Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, pp. 187–196, 2021.
- [18] F. Isnaini, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Santri Pondok Pesantren Di Surakarta,” 2017. Accessed: Sep. 13, 2023. [Online]. Available: <https://eprints.ums.ac.id/52998/1/NASPUB%20NEW.pdf>
- [19] A. Manab, “Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual,” 2016.
- [20] J. E. Ormrod, *Human Learning Sixth Edition*, Sixth. Pearson Education, 2012.

Referensi

- [21] B. Widodo, “Gambaran Penyesuaian diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021,” *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, vol. 4, pp. 899–907, 2021, doi: doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364.
- [22] P. Jamaluddin, M. Diri, Baru, and M. Jamaluddin, “Indonesian Psychological Research Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru A New Student Adjustment Model,” vol. 02, no. 02, 2020, doi: [10.2980/ipr.v2i2.361](https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361).
- [23] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- [24] S. L. Santoso, “Hubungan Regulasi Diri Dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY,” *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, pp. 1–10, 2015, Accessed: Dec. 15, 2023. [Online]. Available: <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/24640>
- [25] N. Nabila and H. Laksmiwati, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo,” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 06, no. 03, pp. 1–7, 2019, Accessed: Dec. 13, 2023. [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29499>
- [26] D. I. Nurcahyani and E. Prastuti, “Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu,” *Psikovidya*, vol. 24, no. 2, pp. 94–101, 2020, doi: [10.37303/psikovidya.v24i2.161](https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161).

Referensi

- [27] D. I. Y. Malau, V. Sandayanti, and D. R. Eksa, “Hubungan Kecemasan Mengerjakan Tugas Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2019,” *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, vol. 7, no. 1, pp. 1–10, 2020, doi: 10.36655/psikologi.v8i2.
- [28] K.-M. Lim, “Self-Efficacy and Social Support as Predictors of Adjustment to College Students,” *Journal of Agricultural Extension & Community Development*, vol. 28, no. 4, pp. 175–190, 2021, doi: 10.12653/jecd.2021.28.4.0175.
- [29] A. Yunus, G. E. Uin, S. Thaha, and S. Jambi, “Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Prestasi Akademik Mahasiswa,” vol. 5, no. 1, pp. 41–52, 2021.
- [30] S. I. Permatasari and U. Karyani, “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktivistis Dan Non Aktivistis Universitas Muhammadiyah Surakarta,” 2020. Accessed: Dec. 04, 2023. [Online]. Available: https://eprints.ums.ac.id/86467/1/NASPUB_SEKARNING_F100160204.pdf
- [31] K. Atiyah, A. Mughni, and N. Ainiyah, “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja,” *maddah:Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, vol. 2, no. 2, pp. 42–51, 2020, doi: 10.35316/maddah.v2i2.844.

