

The Effect of Self-Regulation on Self-Adjustment of New Students in the 2023/2024 Academic Year of Muhammadiyah Sidoarjo University **[Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]**

Wulaning Putri Pangesti¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi*²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: ghozali@umsida.ac.id

Abstract. *This study aims to determine the effect of self-regulation on the self-adjustment of new students in the 2023/2024 academic year at Muhammadiyah Sidoarjo University. This study uses quantitative methods with correlational techniques. The population in this study amounted to 2706 students with a sample of 247 new students in the 2023/2024 academic year of Muhammadiyah Sidoarjo University based on the Krejcie-Morgan table with an error rate of 10%. The sampling technique used was purposive sampling. Data collection in this study used a self-adjustment scale with a Cronbach's Alpha measuring instrument reliability value of 0.946 and a self-regulation scale with a Cronbach's Alpha measuring instrument reliability value of 0.907. The data analysis technique in this study used simple linear regression analysis techniques assisted by the JASP statistical program version 18 for windows. The results showed that self-regulation had a positive effect on self-adjustment with a value of $F = 184.145$ and a significance of 0.000 ($p < 0.05$), meaning that there was a significant influence between self-regulation and self-adjustment of new students in the 2023/2024 academic year at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The results of this study are used to provide awareness to new students to be able to adjust well and be more active in seeking information about lectures so that students can have good self-regulation by determining goals and developing strategies to achieve lecture goals.*

Keywords - *Self Regulation; Self Adjustment; College Student*

Abstrak. *Penelitian ini bermaksud guna mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 2706 mahasiswa dengan sampel sebanyak 247 mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo didasarkan pada table Tabel Krejcie-Morgan dengan taraf kesalahan 10%. Teknik sampling yang digunakan yaitu purposive sampling. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dengan nilai reliabilitas alat ukur Cronbach's Alpha sebesar 0.946 dan skala regulasi diri dengan nilai reliabilitas alat ukur Cronbach's Alpha sebesar 0.907. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dibantu dengan program statistic JASP versi 18 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh positif terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F = 184.145$ dan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) artinya terdapat pengaruh secara signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil penelitian ini digunakan untuk memberi kesadaran pada mahasiswa baru untuk bisa melakukan penyesuaian diri dengan baik serta lebih aktif dalam mencari informasi mengenai perkuliahan sehingga mahasiswa mampu memiliki regulasi diri yang baik dengan menentukan tujuan dan menyusun strategi untuk mencapai tujuan perkuliahan.*

Kata Kunci - *Regulasi Diri; Penyesuaian Diri; Mahasiswa*

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki peran dalam proses menjalani dunia pendidikan, adanya tuntutan dalam mengatur pola tingkah laku dan pola pikirnya yang mengarah ke tingkat yang lebih tinggi dan serius [1]. 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 keadaan tertentu, mahasiswa baru memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan format perkuliahan. Mahasiswa tahun pertama akan menghadapi kesulitan yang terkait dengan memfasilitasi transisi. Siswa akan dihadapkan pada berbagai pendekatan pengajaran yang dimulai pada pendidikan menengah, menyelesaikan kursus yang semakin sulit, dan berinteraksi dengan individu dari berbagai latar belakang budaya [3]. 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]. Saat mahasiswa baru masuk

dalam perguruan tinggi maka otomatis akan dihadapkan oleh berbagai macam perubahan dan saat itu pula mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan [5].

Penyesuaian diri adalah proses pada individu untuk memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungannya, sehingga tercapainya keseimbangan dalam dirinya dengan lingkungan. Schneider mendefinisikan penyesuaian diri sebagai metode merangkul reaksi kognitif dan perilaku individu dengan tujuan mengelola konflik, keinginan, frustrasi, dan ketegangan; ini menghasilkan keseimbangan tekanan internal dan eksternal [6]. Penyesuaian diri mengacu pada upaya seumur hidup individu untuk mencapai stabilitas dengan lingkungannya, memperoleh pemahaman komprehensif tentang dirinya pada tingkat fisik dan psikologis, dan menerima kondisi dirinya dan lingkungannya [7]. Menjalin keselarasan dalam proses perkuliahan atau pembelajaran, penyesuaian diri dalam pendidikan tinggi mengacu pada upaya individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus atau perguruan tinggi. Seorang mahasiswa yang berhasil memenuhi tuntutan akademis, terlibat dalam interaksi sosial dengan dosen dan staf, berpartisipasi dalam kehidupan kampus, dan mengembangkan keterikatan dan komitmen yang kuat terhadap universitas dianggap telah berhasil menyesuaikan diri dengan perguruan tinggi, menurut Baker dan Siryk [8]. Menurut Baker dan Siryk dalam Mauraji penyesuaian diri di perguruan tinggi mencakup empat dimensi, yakni: a. Penyesuaian akademik; b. Penyesuaian social; c. Penyesuaian Personal-Emosional; dan d. Komitmen dan Kelekatan Institusi [8]. Menurut Schneiders, ciri-ciri yang muncul seperti mampu mempertahankan diri, mampu beradaptasi, mampu mengolah emosi dan perilaku menjadi terarah serta motivasi tinggi berdasarkan realita termasuk dalam individu dengan penyesuaian yang tinggi. Sedangkan individu dikatakan tidak mampu dalam penyesuaian menunjukkan sikap seperti mudah putus asa, kecewa dan sedih yang membuat fisik dan psikologisnya terganggu. Untuk mahasiswa yang dapat melewati masa tersebut dengan baik akan lebih mudah berkembang dalam potensi yang ada [9]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahmadani yang menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa tahun pertama ke perguruan tinggi mempengaruhi prestasi akademiknya dan menumbuhkan ketahanan berkuliah [10].

Berdasarkan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ainni, tingkat penyesuaian diri siswa berkisar antara 11,8% pada kategori rendah hingga 69,3% pada kategori sedang. Secara umum, mahasiswa baru yang masuk Universitas Negeri Padang masih menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi [11]. Penelitian dahulu lainnya yang dilakukan oleh Rasyid, menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Airlangga penyesuaian diri dengan kategori sangat rendah sejumlah 11 orang (6,8%), rendah sejumlah 40 orang (24,8%), sedang sejumlah 58 orang (36%), tinggi sejumlah 43 orang (26,7%), sangat tinggi sejumlah 9 orang (5,6%) [12]. Penelitian lainnya dilakukan oleh Budiarto, menunjukkan penyesuaian diri kategori sedang sebesar 93,1% dari 87 responden pada mahasiswa baru kedokteran Unmul [13]. Dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa baru yang memiliki tingkat penyesuaian diri yang belum tinggi.

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.

Hal ini sesuai dengan penyesuaian sosial menurut Baker dan Siryk dalam Mauraji, ditinjau dari terlibatnya mahasiswa dalam berbagai agenda sosial atau keterlibatan individu dengan individu lain yang berada di universitas. Adanya perasaan shock ketika mengikuti pembelajaran dan harus belajar lebih giat dibanding di jenjang sebelumnya, mengerjakan tugas yang lebih banyak dari jenjang sebelumnya, kecemasan terkait nilai yang di dapat dari sistem penilaian yang berbeda dari sebelumnya, menghadapi jam perkuliahan dan cara mengajar yang berbeda dari masa di sekolah dulu, dalam mengatur tujuan masih sederhana, dan dalam memberikan konsekuensi terhadap konflik yang dialami. Menurut Baker dan Siryk dalam Mauraji, salah satu dimensi dari penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah penyesuaian akademik dapat dilihat dari adanya dorongan atau motivasi untuk mengikuti perkuliahan serta menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, yang kemudian ditinjau dari adanya usaha-usaha yang nyata ketika menyelesaikan tuntutan akademik, serta adanya keyakinan akan potensi diri dalam mencapai keberhasilan serta merasa puas dengan situasi akademik di lingkungan perguruan tinggi [8]. Selanjutnya, mahasiswa mungkin mengalami ketegangan mental, keengganan untuk mengeksplorasi identitasnya di lingkungan perguruan tinggi, kecemasan jika gagal mencapai nilai yang memuaskan, dan kemungkinan menarik diri dari interaksi sosial.

Terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri bagi mahasiswa yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal dalam mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain a) *Self Esteem*; b) Efikasi diri; c) Kematangan Emosi; d) Pengungkapan diri; dan e) Regulasi diri [7], [14], [15], [16], [17]. Adapun hal yang dikemukakan oleh Schneider, bahwa adanya faktor eksternal pada proses penyesuaian diri dapat mempengaruhi fisik, kepribadian,

lingkungan, agama budaya serta proses dalam belajar. Regulasi diri termasuk diantara faktor yang muncul dalam proses penyesuaian. 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 mengaktivasi 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]. Zimmerman mendefinisikan regulasi diri sebagai kondisi dimana pikiran dan tindakan individu sepenuhnya berada di bawah kendali dirinya dan tidak dipengaruhi oleh lingkungan atau individu lain. Individu dengan regulasi diri mampu mengendalikan kecemasannya yang dipicu oleh rangsangan lingkungan dan individu lain [20].

Menurut Zimmerman regulasi diri meliputi 5 aspek yakni 1) mengatur standar dan tujuan (*setting standards and goals*), adanya pengaturan standar dan memperhitungkan waktu, tempat, dan aspek lainnya dalam mendukung pencapaian tujuan; 2) observasi diri (*self-observation*), seseorang harus menilai kekurangannya sendiri dan mengidentifikasi kekuatannya agar dapat mencapai kemajuan menuju tujuan yang signifikan melalui observasi diri; 3) evaluasi diri (*self-evaluation*), penilaian terhadap performa diri sendiri; 4) reaksi diri (*self-reaction*), selama tahap ini, peserta memberikan penguatan sebagai respons terhadap pencapaian suatu tujuan dan koreksi atau hukuman atas kesalahan yang dilakukan. Kritik diri dan pujian atau penghargaan terhadap diri sendiri dapat mempengaruhi modifikasi perilaku; dan 5) refleksi diri (*self-reflection*), mereka merenungkan (merefleksikan) dan menyelidiki secara mendalam tujuan pribadi, keberhasilan dan kegagalan masa lalu, dan keyakinan mengenai kemampuan mereka sendiri; kemudian, mereka mengubah perilaku, keyakinan, dan tujuan yang mereka anggap dapat dipertanggungjawabkan [20].

Penelitian terdahulu tentang “Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19” yang dilakukan oleh Fitrianti, menurut penelitian ini, regulasi diri bersifat positif, artinya semakin meningkat regulasi maka penyesuaian diri siswa juga akan meningkat [3]. Studi ini menunjukkan seberapa besar penyesuaian diri memiliki pengaruh yaitu 35.9% yang terjadi pada mahasiswa baru tahun 2020 dengan sistem pembelajaran jarak jauh tahun pertama. Penyesuaian sosial terhadap kenyataan bahwa siswa belum berada dalam lingkungan fisik langsung akibat pandemi Covid-19 menjadi faktor yang paling penting untuk dipertimbangkan saat ini. Terjadinya interaksi terbatas yang terjadi saat Covid 19 hanya pada room online memiliki penyesuaian sosial sendiri. Penyesuaian sosial ini mencakup kepuasan kegiatan sosial dan aspek lain dari pengalaman perguruan tinggi. Pengaruh positif mengacu pada emosi yang dialami individu setelah berhasil menjalin hubungan dengan orang lain; khususnya, itu adalah kesenangan [3]. Pada penelitian Arum mengenai “Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi” Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,612 disertai nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$) menunjukkan bahwa regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa psikologi tahun pertama berkorelasi signifikan dan positif [17].

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]. Penyesuaian diri yang dilakukan mahasiswa baru melibatkan kondisi atau proses belajar yang berbeda dibandingkan di sekolah sebelumnya. Proses pembelajaran di perguruan tinggi lebih cepat maka diperlukan pengetahuan yang luas dan memahami materi secara mendalam, hal ini sangat berbeda dengan pembelajaran yang berlangsung di sekolah menengah. Metode pengajaran yang diterapkan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk belajar secara mandiri dalam pembelajaran selama perkuliahan maupun pengurusan administrasi perkuliahan serta kegiatan mahasiswa selain kegiatan akademik. Kondisi tersebut membuat mahasiswa baru memerlukan proses penyesuaian diri untuk menghadapi perubahan yang ada di universitas [22].

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, bahwa penelitian sebelumnya yang membahas tentang pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru belum banyak diteliti terutama dalam ruang lingkup Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Selain itu, penelitian ini juga berharga untuk menunjukkan bahwa keberhasilan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan pendidikan tinggi mengharuskan mahasiswa baru memiliki keterampilan penyesuaian diri yang kuat. Studi ini bermaksud guna melihat Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara

variabel-variabel [23]. Desain ini bermaksud guna melihat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Populasi/Sampel

Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berdasarkan data dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 2706 mahasiswa. Sampel penelitian ini memakai rumus Tabel *Krejcie-Morgan* dengan taraf kesalahan 10% yaitu melibatkan 247 mahasiswa baru yang bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Purposive sampling adalah pendekatan yang digunakan untuk memilih sampel dengan kriteria tertentu. Metodologi ini didasarkan pada atribut tertentu yang dihipotesiskan berkaitan dengan atribut yang diamati pada populasi yang telah diidentifikasi sebelumnya. Dengan demikian, pengambilan sampel dipandu oleh atribut atau karakteristik tertentu yang ada atau dapat diamati dalam populasi [23]. Mahasiswa baru yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024 menjadi subjek penelitian ini.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala psikologi yang merupakan salah satu jenis alat ukur dengan menggunakan persyaratan tertulis untuk mendapatkan informasi dari responden. Skala yang digunakan pada penelitian ini, yaitu skala Likert untuk mendapatkan data empirik dari regulasi diri dan penyesuaian diri. Skala ini terdiri dari minimal tiga dan maksimal tujuh pilihan respons, yang mencakup spektrum dari yang paling positif hingga yang paling negatif. Skala regulasi diri dan penyesuaian menggunakan skala adaptasi yang telah disusun oleh banyak peneliti di masa lalu.

Skala Penyesuaian Diri

Peneliti menggunakan skala Penyesuaian diri merupakan alat ukur yang dikembangkan Mauraji, yang merupakan adaptasi dari skala yang dikembangkan Baker dan Siryk yakni "*The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ)*". Kuisisioner ini mengidentifikasi 4 dimensi tentang penyesuaian diri di perguruan tinggi yakni *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *goal-commitment institutional attachment*. Salah satu aitem dari *academic adjustment* adalah "Saya cukup puas dengan situasi akademik saya di kampus". Salah satu aitem dari *social adjustment* adalah "Saya cukup puas dengan kehidupan sosial saya di kampus". Salah satu aitem dari *personal-emotional adjustment* adalah "Nafsu makan saya baik akhir-akhir ini". Salah satu aitem dari *goal-commitment institutional attachment* adalah "Saya berharap tetap di kampus ini untuk mendapatkan gelar sarjana". Skala ini dimodifikasi oleh Mauraji dengan nilai validitas aitem berkisar antara 0.309 - 0.758 dan reliabilitas alat ukur dengan nilai Cronbach's Alpha senilai 0.946. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban per pernyataan; item dikategorikan favourable atau unfavorable. Skor yang favourable sesuai dengan pilihan jawaban berikut: SS (Sangat Setuju): Skor 4; S (Setuju): Nilai 3; TS (Tidak Setuju): Skor 2; STS (Sangat Tidak Setuju): Skor 1; dan pernyataan mengenai item yang unfavorable mendapat perlakuan sebaliknya [8].

Skala Regulasi Diri

Peneliti menggunakan skala Regulasi diri merupakan alat ukur yang dikembangkan oleh Shinta Larasaty Santoso. Alat ukur ini terdiri dari 5 aspek berdasarkan teori dari Bandura, Schunk dan Zimmerman diantaranya *setting standards and goals*, *self-observation*, *self-evaluation*, *self-reaction* dan *self-reflection*. Salah satu aitem dari *setting standards and goals* adalah "Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-kegiatan saya". Salah satu aitem dari *self-observation* adalah "Saya tahu kelebihan diri saya". Salah satu aitem dari *self-evaluation* adalah "Saya mampu menilai baik/buruk perilaku saya". Salah satu aitem dari *self-reaction* adalah "Bagi saya, keberhasilan menjadi penguat untuk meningkatkan kemampuan diri saya". Salah satu item dari *self-reflection* adalah "Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal saya capai". Elemen favourable dan unfavourable membentuk skala ini. Untuk skor favourable dengan pilihan jawaban SS (Sangat Setuju) : Skor 4; S (Setuju) : Skor 3; TS (Tidak Setuju) : Skor 2; STS (Sangat Tidak Setuju) : Skor 1; dan berlaku sebaliknya untuk aitem unfavorable. Nilai validitas aitem bergerak dari angka 0,333 sampai dengan 0,720. Reliabilitas alat ukur ini didapat koefisien *Alpha Cronbach* dengan nilai $\alpha = 0,907$ [24].

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini berawal dari merumuskan dan mengidentifikasi masalah, meninjau kepustakaan yang relevan, mendefinisikan kerangka teoritis. Selanjutnya peneliti melanjutkan ke tahap perancangan dan perencanaan yang terdiri dari: memilih desain penelitian, mengidentifikasi populasi yang akan diteliti, menetapkan metode pengukuran variabel penelitian, menyusun strategi pengambilan sampel, mengkaji dan menyimpulkan strategi

penelitian, melakukan penelitian, dan membuat revisi yang diperlukan. Peneliti selanjutnya merancang instrumen dan mengumpulkan data dengan memberikan petunjuk kepada responden tentang cara melengkapi skala psikologis. Sebelum menyelesaikan skala psikologis, peserta diberi tahu tujuan penelitian dan diminta memberikan tanggapan yang jujur dan mencerminkan keadaan emosi mereka yang sebenarnya. Selanjutnya, untuk menjamin privasi data yang diberikan partisipan, peneliti wajib melengkapi identitas responden. Setelah peneliti melakukan pengumpulan data di lapangan, peneliti melakukan analisis data dengan menghitung hasil serta mengolah menjadi salah satu proses yang dilakukan peneliti. Data yang dikumpulkan akan mendapat kesimpulan pengujian hipotesis. Pada proses tahap terakhir, peneliti harus membuat laporan hasil yang mudah dibaca dan mudah dipahami tersusun dalam paragraf kesimpulan.

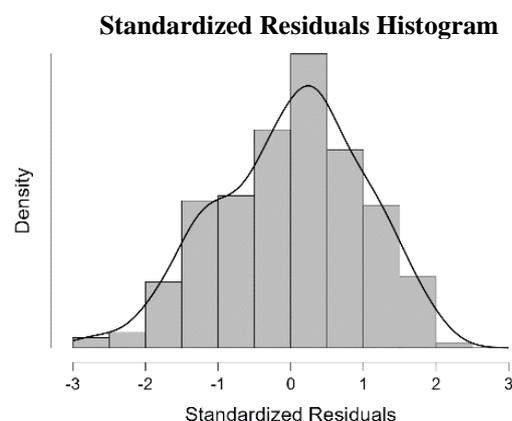
Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang dikenal sebagai analisis regresi linier sederhana, memanfaatkan program statistik JASP versi 18 untuk Windows. Untuk memenuhi uji asumsi sebelum melakukan verifikasi hipotesis, maka tujuan analisis regresi sederhana adalah untuk menguji pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada tahun ajaran 2023/2024.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

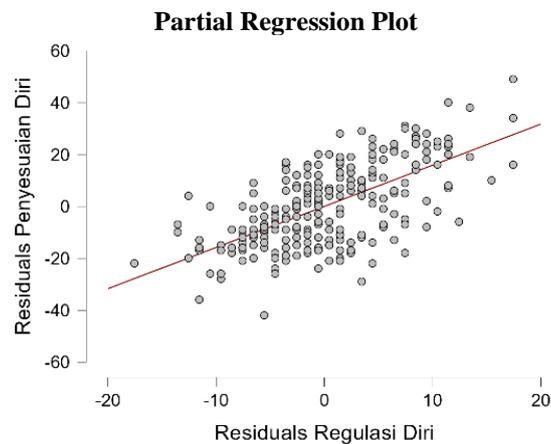
A. Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 melalui pembagian skala regulasi diri dan skala penyesuaian diri kepada peserta yang selanjutnya dilakukan penilaian. 20 item merupakan skala regulasi diri, sedangkan 55 item merupakan skala penyesuaian diri. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas dan uji homoskedastisitas. Uji ini dilakukan menggunakan bantuan JASP menunjukkan hasil berikut.



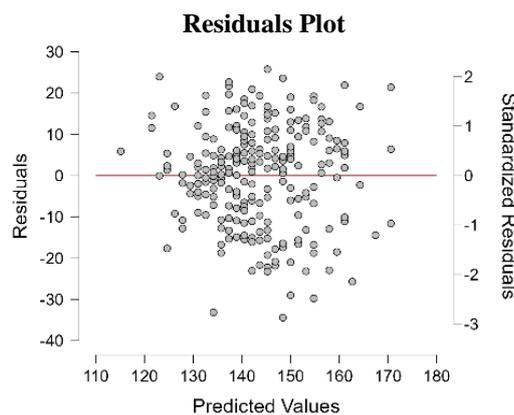
Gambar 1. Uji Normalitas

Data dinyatakan berdistribusi normal sesuai dengan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap Standardized Residuals Histogram untuk regulasi diri dan penyesuaian diri. Konsekuensinya, perbedaan dapat digambarkan antara sampel penelitian dan populasi umum. Gambar 1 menggambarkan hasil analisis uji normalitas pada Standardized Residuals Histogram.



Gambar 2. Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas pada Partial Regression Plot untuk Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri menunjukkan data yang linier karena sebaran data mendekati garis linier yang menghubungkan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri. Gambar 2 menyajikan pemeriksaan hasil uji linearitas yang dilakukan pada Plot Regresi Parsial.



Gambar 3. Uji Homoskedastisitas

Berdasarkan hasil uji homoskedastisitas pada Residuals Plot untuk Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri yang menunjukkan data terdistribusi dengan acak yang seimbang dan dinyatakan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Analisis hasil uji homoscedastisitas pada *Residuals Plot* terdapat pada Gambar 3.

Table 1. Gambaran Deskriptif Partisipan (N=247)

Data	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	86	35%
Perempuan	161	65%
Usia		
18 tahun	66	27%
19 tahun	105	43%
20 tahun	42	17%
21 tahun	25	10%
22 tahun	9	4%
Fakultas		
FAI	31	13%
FPIP	69	28%

FBHIS	84	34%
FST	41	17%
FIKES	22	9%

Partisipan pada penelitian ini merupakan mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 247 mahasiswa terdiri dari 86 laki laki (35%) dan 161 perempuan (65%). Rentang usia responden yakni 18-22 tahun. Berdasarkan data pada tabel, mayoritas peserta adalah mahasiswa baru Fakultas FBHIS yang berusia 19 tahun. Temuan yang lebih komprehensif disajikan pada Tabel 1.

Table 2. 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

Hasil pengujian hipotesis melalui metode analisis regresi linier sederhana disajikan pada Tabel 2. Nilai R sebesar 0,645 dan nilai Rsquare sebesar 0,416. Koefisien korelasi (nilai R) antara regulasi diri dengan penyesuaian diri sebesar 0,645%. Sebaliknya nilai Rsquare menunjukkan bahwa variabel regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 41,6% terhadap penyesuaian diri sebagai nilai determinannya (0,416). 58,4% dari nilai sisanya, atau 0,584, dipengaruhi oleh faktor tambahan yang tidak dipertimbangkan dalam penelitian ini.

Table 3. 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.

Berdasarkan Tabel 3 yaitu Statistik F menunjukkan signifikansi dengan $p=0,0001 < 0,01$. Hasil ini menunjukkan bahwa H₀ ditolak dan H₁ diterima, Regulasi diri menjadi predictor yang signifikan dalam meningkatkan penyesuaian diri. $F = 184.145$, $p(0.001) < 0.01$. Nilai signifikansi studi ini sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa H₁ diterima ($p < 0,05$).

Table 4. Koefisien Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	T	P
H ₀	(Intercept)	142.962	0,675		147.085	< .001
H ₁	(Intercept)	50.143	6.880		7.288	< .001
	Regulasi Diri	1.585	0,08125	0,44792	13.570	< .001

Hasil uji koefisien regresi linier dasar disajikan pada Tabel 4. Rumus persamaan uji regresi linier sederhana adalah $Y = c + bx$, dimana c menandakan nilai yang belum terstandarisasi dan b menandakan banyaknya koefisien regresi.

$$Y = 50,143 + 1,585x$$

Y = Penyesuaian Diri

c = nilai konstanta

b = koefisien Regulasi Diri

x = Regulasi Diri

Temuan persamaan regresi di atas menunjukkan bahwa penyesuaian diri mempunyai nilai sebesar 50,143 sedangkan regulasi diri sama dengan nol. Artinya peningkatan penyesuaian diri sebesar 1,585 akan dihasilkan dari setiap tambahan derajat regulasi diri yang diperoleh seseorang. Sebab itu, nilai penyesuaian diri seorang siswa akan semakin besar sebanding dengan tingkat pengaturan dirinya

B. Pembahasan

Temuan perhitungan yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan adanya korelasi yang signifikan secara statistik dan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Hal ini berarti bahwa penyesuaian diri meningkat seiring dengan pengaturan diri. Sebaliknya, kurangnya regulasi diri akan mengakibatkan penyesuaian diri yang tidak memadai. Oleh karena itu, regulasi diri dapat dianggap sebagai faktor tinggi dan rendahnya tingkat penyesuaian diri. Penegasan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nabila dan Laksmiwati yang menunjukkan adanya korelasi kuat sebesar 0,626 antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada remaja yang masuk pesantren. Para santri sangat membutuhkan peranan regulasi diri dalam mempengaruhi proses penyesuaian diri di lingkungan pondok pesantren [25]. Adapun perbedaan santri dan mahasiswa, tetapi keduanya memiliki kesamaan dalam menuntut ilmu dengan tekanan dan tuntutan yang sama dalam melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan belajar yang baru. Siswa yang mampu melakukan pengendalian diri selama proses pembelajaran merupakan indikasi prestasi akademik.

Setiap individu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tidak sama prosesnya. Ketika mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi yang ditunjukkan dengan cara mengarahkan diri dan mengatur diri untuk bisa mencapai tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik dapat mengarahkan individu menuju kesuksesan [26]. Setiap mahasiswa diharapkan mampu beradaptasi dengan baik sejak kegiatan perkuliahan dimulai. Hal ini dapat memfasilitasi pengembangan keterampilan regulasi diri yang kuat, sehingga membantu siswa dalam mencapai tujuan mereka dalam lingkungan perkuliahan [17].

Salah satu fase dalam regulasi diri yang digunakan mahasiswa dalam proses pembelajaran adalah fase perencanaan, yang mencakup tujuan dan strategi untuk mencapainya [27]. Oleh karena itu, regulasi diri selama proses penyesuaian bagi mahasiswa baru merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan aklimatisasi mereka, sehingga meningkatkan kemampuan mereka untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan, termasuk keberhasilan akademik. Pengaturan diri, menurut Bandura, dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik unsur internal maupun eksternal. Proses interaksi dimana siswa berinteraksi dengan lingkungannya dapat menimbulkan faktor eksternal yang memudahkan berkembangnya standar diri yang kondusif bagi prestasi siswa. Selain itu, proses regulasi diri mahasiswa baru dapat dipengaruhi oleh lingkungan, dan peningkatan lingkungan dapat meningkatkan kepuasan mahasiswa [17]. Mahasiswa baru juga memerlukan dukungan sosial yang berperan penting dalam penyesuaian diri. Dukungan sosial ini berasal dari lingkungan mahasiswa seperti keluarga dan teman-teman dalam perkuliahannya [28].

Salah satu faktor yang dapat mendukung proses penyesuaian diri pada setiap individu adalah regulasi diri. Hal tersebut juga di temukan pada peneliti, bahwa mahasiswa baru membutuhkan regulasi diri pada proses penyesuaian dirinya. Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri pada lingkungannya akan berpengaruh pada keberhasilan proses akademiknya. Hal tersebut juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunus, yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan yang baik dalam penyesuaian diri akan lebih mudah dalam mencapai prestasi [29]. Hal tersebut juga didukung oleh Permatasari dan Karyani dalam penelitiannya yang berpendapat bahwa individu yang berinisiatif pada upaya belajarnya dengan kesadaran akan kelebihan serta keterbatasannya dalam mewujudkan target yang ingin dicapai, sehingga individu harus menyusun strategi yang akan dilakukan [30].

Oleh karena itu, mahasiswa baru yang dapat mengatur diri sendiri dapat menyesuaikan diri secara efektif. Mencapai keseimbangan dengan diri sendiri dan lingkungan merupakan proses penyesuaian diri. Siswa yang mampu menunjukkan pola pikir pragmatis dan tidak memihak adalah siswa yang siap menyesuaikan diri. Selama masa perkuliahan, mahasiswa diharapkan menunjukkan kemandirian yang lebih besar agar dapat berkonsentrasi pada tujuan yang ingin dicapai sepanjang proses pembelajaran [17].

Beberapa penelitian sebelumnya telah menghasilkan hasil yang serupa dengan penelitian ini, yang menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Akibat banyaknya perubahan yang terjadi selama proses aklimatisasi dan dapat mempengaruhi

pembelajaran, maka siswa dituntut untuk memantau, mengatur, dan melakukan evaluasi diri yang membantu dalam proses belajar. Hasil korelasi sebesar 0,645% diperoleh dari penelitian yang melibatkan 247 responden mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun ajaran 2023/2024. Nilai-nilai yang diperoleh menunjukkan koefisien korelasi yang kuat, menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan menunjukkan kemampuan beradaptasi yang baik. Penegasan tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Atiyah yang menjelaskan hubungan antara regulasi diri dan kemampuan pelaksanaan tindakan. Secara khusus, penelitian menunjukkan bahwa siswa pemula dapat menggunakan motivasi kognitif untuk melakukan tindakan yang lebih disengaja, sehingga memberdayakan setiap individu untuk mematuhi norma-norma yang telah ditetapkan. Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat lebih cenderung mematuhi pedoman perilaku yang ditentukan selama perkuliahan. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat mampu mengatasi ketegangan yang mereka hadapi dan merancang mekanisme yang efektif untuk menyesuaikan diri [31]. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif antara variabel pengaturan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama yang terdaftar di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Oleh karena itu, kapasitas yang kuat untuk mengatur diri sendiri memungkinkan siswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Regulasi Diri (X) secara positif dan signifikan memengaruhi Penyesuaian Diri (Y), dengan menumbuhkan tingkat regulasi diri yang tinggi, siswa akan mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi mengenai perkuliahan sehingga dapat menentukan tujuan dan menetapkan strategi yang akan diterapkan untuk mencapai hasil yang maksimal dalam perkuliahan.

Adapun keterbatasan penelitian ini, yaitu subjek yang diteliti dalam ruang lingkup satu universitas dan terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh pada penyesuaian diri mahasiswa baru. Berdasarkan temuan di atas, peneliti menyarankan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengambil penelitian dengan topik serupa untuk menambahkan variabel lain selain regulasi diri dan menambah jumlah subjek yang akan diteliti. Diharapkan Mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dapat meningkatkan penyesuaian diri dengan cara meregulasi diri dengan baik dan mencari banyak informasi melalui seminar, kajian, maupun kegiatan positif dalam lingkungan sosial untuk menunjang performa mahasiswa dalam mencapai tujuannya dalam perkuliahan dan prestasi akademik maupun non akademik dalam perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada mahasiswa baru tahun ajaran 2023/2024 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah membantu menjadi responden dalam studi ini.

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.
- [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 Institusional : 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.
- [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.
- [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.
- [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.

- [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. Ainayah, "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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.