Skala Regulasi Diri

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1 | Dalam berperilaku, saya memegang teguh norma yang berlaku di kampus. |  |  |  |  |
| 2 | Hal-hal yang saya lakukan tidak saya perhatikan. |  |  |  |  |
| 3 | Saya tahu kelemahan saya. |  |  |  |  |
| 4 | Saya tidak memikirkan apa yang telah saya lakukan |  |  |  |  |
| 5 | Saya memikirkan bagaimana menyeimbangkan tujuan kuliah dan kegiatan lainnya. |  |  |  |  |
| 6 | Hal-hal yang saya lakukan, tidak saya ketahui manfaatnya. |  |  |  |  |
| 7 | Saya melakukan sesuatu semata-mata berdasarkan keinginan saja. |  |  |  |  |
| 8 | Saya mampu mengukur keberhasilan yang saya capai |  |  |  |  |
| 9 | Saya malas mengingat apapun tentang kegagalan saya. |  |  |  |  |
| 10 | Saya merasa tidak memiliki keahlian khusus di suatu bidang. |  |  |  |  |
| 11 | Kegiatan saya “mengalir” begitu saja tanpa tujuan yang pasti. |  |  |  |  |
| 12 | Saya dapat menilai sendiri hal yang saya lakukan |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa keberhasilan-keberhasilan saya tidak memberi efek apapun pada pencapaian tujuan saya. |  |  |  |  |
| 14 | Saya tahu kelebihan diri saya |  |  |  |  |
| 15 | Saya mampu menilai baik/buruk perilaku saya |  |  |  |  |
| 16 | Saya memikirkan kekurangan apa yang membuat sesuatu gagal saya capai. |  |  |  |  |
| 17 | Saya dapat mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-kegiatan saya. |  |  |  |  |
| 18 | Saya paham seberapa jauh saya bertindak |  |  |  |  |
| 19 | Kegagalan yang saya alami tidak saya gunakan untuk memperbaiki diri saya. |  |  |  |  |
| 20 | Bagi saya, keberhasilan menjadi penguat untuk meningkatkan kemampuan diri saya. |  |  |  |  |

Skala Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1 | Saya merasa bahwa saya cocok menjadi bagian dari lingkungan kampus |  |  |  |  |
| 2 | Saya *up to date* dengan kegiatan akademik saya |  |  |  |  |
| 3 | Saya bertemu banyak orang, dan saya memiliki teman  sebanyak yang saya inginkan di kampus |  |  |  |  |
| 4 | Saya tahu kenapa saya masuk perguruan tinggi dan apa yang saya inginkan di kampus ini |  |  |  |  |
| 5 | Akhir – akhir ini saya banyak merasa sedih dan murung |  |  |  |  |
| 6 | Saya dapat menyesuaikan diri dengan baik di Perguruan Tinggi |  |  |  |  |
| 7 | Saya belum mampu mengatasi ujian akademik |  |  |  |  |
| 8 | Saya puas dengan tingkat di mana saya belajar perkuliahan |  |  |  |  |
| 9 | Saya saat ini senang tentang keputusan saya untuk pergi ke Kampus |  |  |  |  |
| 10 | Saya saat ini senang tentang keputusan saya untuk  menghadiri perkuliahan khususnya di kampus ini |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak bekerja keras seperti yang seharusnya di Kampus |  |  |  |  |
| 12 | Saya punya beberapa orang yang merasa dekat dengan saya  di kampus |  |  |  |  |
| 13 | Tujuan akademik saya terdefinisikan dengan baik |  |  |  |  |
| 14 | Saya belum bisa mengendalikan emosi saya dengan baik  akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 15 | Saya tidak benar-benar cukup pintar dalam mengerjakan  tugas-tugas akademik |  |  |  |  |
| 16 | Rindu atau jauh dari rumah adalah sumber kesulitan bagi  saya sekarang |  |  |  |  |
| 17 | Bagi saya mendapat gelar sarjana itu penting |  |  |  |  |
| 18 | Nafsu makan saya baik akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 19 | Saya belum sangat efisien dalam menggunaan waktu belajar |  |  |  |  |
| 20 | Saya telah mengalami banyak sakit kepala akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 21 | Saya benar-benar tidak punya banyak motivasi untuk belajar akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 22 | Saya mencari bantuan psikologis untuk diri saya akhir-akhir  Ini |  |  |  |  |
| 23 | Akhir-akhir ini saya telah memiliki keraguan mengenai nilai akademik saya di kampus |  |  |  |  |
| 24 | Saya bergaul baik dengan teman sekamar atau serumah yang berkuliah di kampus ini |  |  |  |  |
| 25 | Saya berharap berada di kampus lain |  |  |  |  |
| 26 | Saya puas dengan jumlah dan berbagai program studi yang  tersedia di di kampus ini |  |  |  |  |
| 27 | Saya merasa bahwa saya memiliki kemampuan sosial yang  cukup untuk rukun dalam pengaturan di kampus |  |  |  |  |
| 28 | Saya terlalu mudah marah akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 29 | Baru saja saya memiliki kesulitan berkonsentrasi dalam  perkuliahan atau ketika saya mencoba untuk belajar |  |  |  |  |
| 30 | Saya belum tidur nyenyak |  |  |  |  |
| 31 | Saya tidak melakukan kegiatan akademik cukup baik untuk  jumlah pekerjaan atau bobot sks yang saya pilih |  |  |  |  |
| 32 | Saya mengalami kesulitan dengan merasa nyaman dengan  orang lain di kampus |  |  |  |  |
| 33 | Saya puas dengan kualitas program studi yang tersedia di kampus |  |  |  |  |
| 34 | Saya menghadiri kuliah secara teratur |  |  |  |  |
| 35 | Kadang-kadang pemikiran saya akan kacau terlalu mudah |  |  |  |  |
| 36 | Saya puas dengan sejauh mana saya berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus |  |  |  |  |
| 37 | Saya berharap tetap di kampus ini untuk mendapatkan  gelar sarjana |  |  |  |  |
| 38 | Saya banyak khawatir tentang biaya kampus saya |  |  |  |  |
| 39 | Saya menikmati kegiatan akademik saya di kampus ini |  |  |  |  |
| 40 | Saya telah merasa kesepian yang banyak di kampus  belakangan ini |  |  |  |  |
| 41 | Saya mengalami banyak kesulitan memulai mengerjakan tugas Kampus |  |  |  |  |
| 42 | Saya senang untuk kuliah di kampus ini sampai saya Lulus |  |  |  |  |
| 43 | Saya puas dengan program kuliah saya untuk semester ini |  |  |  |  |
| 44 | Saya telah merasa sehat akhir-akhir ini |  |  |  |  |
| 45 | Saya merasa sangat berbeda dari mahasiswa lain di kampus  dengan cara yang saya tidak suka |  |  |  |  |
| 46 | Saya lebih suka berada di rumah dari pada di kampus |  |  |  |  |
| 47 | Sebagian besar hal-hal yang saya minati, tidak berhubungan  dengan pekerjaan kuliah saya di kampus |  |  |  |  |
| 48 | Akhir-akhir ini saya sudah berpikir tentang pindah ke  kampus lain |  |  |  |  |
| 49 | Akhir-akhir ini saya berpikir untuk putus dari kuliah dan  untuk selamanya |  |  |  |  |
| 50 | Saya memberikan pemikiran yang cukup untuk mengambil  cuti dari kampus dan menyelesaikan nya nanti |  |  |  |  |
| 51 | Saya sangat puas dengan dosen yang saya miliki sekarang  dalam perkuliahan saya |  |  |  |  |
| 52 | Saya mengalami banyak kesulitan mengatasi tekanan yang  di berikan pada saya di kampus |  |  |  |  |
| 53 | Saya cukup puas dengan kehidupan sosial saya di kampus |  |  |  |  |
| 54 | Saya cukup puas dengan situasi akademik saya di kampus |  |  |  |  |
| 55 | Saya merasa puas berada di kampus ini |  |  |  |  |

Referensi :

Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. Journal of Counseling

Psychology, 31. 179-189.

Mauraji, F. R. (2022). *Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama*.

Santoso, S. L. (2015). *Hubungan Regulasi Diri Dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY*. 1–10.

Ormrod, Jeanne Ellis. (2011). Human Learning. 6th. ed. New York: Pearson.