

**PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Pembimbing:

Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A

Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi

Oleh:

Gabriela Eurika

NIM: C021181322



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2022**

**PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT*
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana
pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A

Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi

Oleh:

Gabriela Eurika

NIMI: C021181322



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP COLLEGE
ADJUSTMENT PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI KOTA
MAKASSAR**

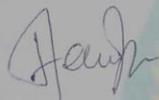
disusun dan diajukan oleh:

Gabriela Eurika
C021181322

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin:

Pembimbing I

Pembimbing II



Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A
NIP. 19811111 201012 2 003



Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi
NIP. 19870218 201903 1 005

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH *SELF REGULATION* TERHADAP *COLLEGE ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI KOTA MAKASSAR

disusun dan diajukan oleh:

Gabriela Eurika

C021181322

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi

Pada tanggal 4 Juli 2022

Menyetujui,

Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Mayenrisari Arifin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Sekretaris	2. 
3.	Susi Susanti, S.Psi., M.A	Anggota	3. 
4.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi	Anggota	4. 
5.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A	Anggota	5. 
6.	Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset,
dan Inovasi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



dr. Agussalim Bukhari, M.Clin.Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 19700821 199903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 19810725 201012 1 004

LEMBAR PERNYATAAN

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini. Maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karna karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 25 Juni 2022

Yang membuat Pernyataan



Gabriela Eurika

NIM. C021181322

ABSTRAK

Gabriela Eurika, C021181322, Pengaruh *Self Regulation* terhadap *College Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama di Kota Makassar, *Skripsi*, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, Universitas Hasanuddin Makassar, 2022. xiii + 107 halaman, 11 lampiran.

Mahasiswa tahun pertama sebagai individu dewasa awal mengalami masa transisi yang memberikan kesempatan untuk bereksplorasi dan bereksperimen. Pada masa transisi ini penuh dengan tantangan, perubahan, dan tuntutan yang baru khususnya di lingkungan akademik, seperti gaya belajar mandiri serta tugas yang menumpuk. Dalam menghadapi tuntutan dan perubahan tersebut, diperlukan keterampilan penyesuaian diri di perguruan tinggi atau dikenal sebagai (*college adjustment*). Peneliti sebelumnya telah menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *college adjustment* adalah *self regulation*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar. Metode penelitian yang digunakan, yaitu kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. *College adjustment* diukur dengan skala yang memiliki nilai RMSEA sebesar 0,0784 dan reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,900. *Self regulation* diukur dengan skala yang memiliki nilai RMSEA sebesar 0,078 dan reliabilitas *Cronbach Alpha* 0,886. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 215 mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar. Hasil penelitian menunjukkan *self regulation* memberikan kontribusi positif secara signifikan sebesar 47,5% terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

Kata Kunci: *College Adjustment*, *Self Regulation*, Mahasiswa tahun pertama.
Daftar Pustaka: 1960-2021

ABSTRACT

Gabriela Eurika, C021181322, The Effect of Self Regulation on College Adjustment on First Year Students in Makassar City, *Bachelor Thesis*, Medical Faculty, Department of Psychology, Hasanuddin University Makassar, 2022. xiii + 107 pages, 11 appendix.

First year students as early adult individuals go through a transitional period that provides opportunities for exploration and experimentation. This transition period is full of challenges, changes, and new demands, especially in the academic environment, such as independent learning styles and piling tasks. In dealing with these demands and changes, adjustment skills are needed in college or known as college adjustment. Previous researchers have shown that one of the factors that influence college adjustment is self regulation. This study aims to determine the effect of self regulation on college adjustment in first-year students in Makassar City. The research method used is quantitative with a correlational research design. College adjustment was measured by a scale that had an RMSEA value of 0.0784 and a Cronbach Alpha reliability of 0.900. Self-regulation is measured by a scale that has an RMSEA value of 0.078 and a Cronbach Alpha reliability of 0.886. The number of samples in this study were 215 first year students in Makassar City. The results showed that self regulation gave a significant positive contribution of 47.5% to college adjustment for first year students in Makassar City.

Keywords: *College Adjustment, Self Regulation, First Year Student.*
Bibliography: 1960-2021

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena atas berkat dan anugerah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Regulation* terhadap *College Adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar”. Skripsi ini disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Peneliti menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini terdapat banyak dinamika dan rintangan yang dilalui. Akan tetapi, peneliti dapat mengatasi hal tersebut dengan bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. *My support system*, keluarga peneliti, yaitu papa, mama, dan adik bunga yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat selama peneliti berproses menyelesaikan skripsi ini.
2. Dosen Pembimbing I, Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A dan Dosen Pembimbing II, Bapak Nur Syamsu Ismail, S.Psi., M.Psi. Terima kasih atas segala ilmu, arahan, dan umpan balik yang diberikan selama proses bimbingan skripsi, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan baik.
3. Dosen Pembahas I, Ibu Susi Susanti, S.Psi M.Psi dan Dosen Pembahas II, Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A Terima kasih atas saran dan umpan balik yang diberikan, sehingga peneliti dapat menyusun skripsi dengan lebih baik.
4. Dosen Pendamping Akademik, Ibu Elvita Bellani, S.Psi., M.Sc Terima kasih telah mendampingi peneliti selama berkuliah di Prodi Psikologi FK Unhas.
5. Seluruh dosen dan staf Prodi Psikologi FK Unhas. Terima kasih atas segala ilmu dan umpan balik yang telah diberikan kepada peneliti selama berproses di Prodi

Psikologi FK Unhas. Terima kasih karena selalu memfasilitasi peneliti agar dapat belajar menjadi pribadi yang lebih baik.

6. Kepada teman-teman Closure 2018 yang senantiasa memberikan bantuan dan dukungan emosional sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Terima kasih juga atas segala kenangan dan kolaborasi yang berarti selama berproses di prodi psikologi.

7. Elma Widyanti, S.Psi, Felicia Leonardi, S.Psi, Nurul Hidayah Yusran, dan Nur Raniah yang senantiasa memberikan umpan balik, saran, dorongan, waktu, tenaga, ilmu, serta *insight* yang sangat bermanfaat bagi peneliti selama berproses dalam menyusun skripsi ini.

8. Teman-teman KKN Club, Lian dan Asria yang senantiasa mendengarkan semua keluh kesah peneliti, menemani untuk *healing*, dan memberikan dukungan yang berarti selama proses penyusunan skripsi ini.

9. Seluruh pihak yang terlibat dan mendukung penelitian skripsi ini, termasuk responden yaitu mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar yang telah menyempatkan waktunya untuk mengisi kuisisioner penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan tidak sempurna. Oleh karena itu, peneliti senantiasa terbuka dengan segala umpan balik. Semoga skripsi ini dapat memberikan insight bagi pembaca. Terima kasih.

Makassar, Juni 2022

Gabriela Eurika

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
Halaman Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan	iii
Abstrak	iv
<i>Abstract</i>	v
Kata Pengantar	vi
Daftar Isi	viii
Daftar Gambar	xi
Daftar Tabel	xii
Daftar Lampiran	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian	14
1.3.1 Maksud Penelitian	14
1.3.2 Tujuan Penelitian	14
1.3.3 Manfaat Penelitian	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
2.1 <i>College Adjustment</i>	15
2.1.1 Definisi <i>College Adjustment</i>	15
2.1.2 Dimensi <i>College Adjustment</i>	16
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>College Adjustment</i>	18
2.2 <i>Self Regulation</i>	21
2.2.1 Definisi <i>Self Regulation</i>	21
2.2.2 Dimensi <i>Self Regulation</i>	23
2.2.3 Faktor Pendorong <i>Self Regulation</i>	25
2.2.4 Proses <i>Self Regulation</i>	27
2.3 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa Tahun Pertama	28
2.4 Keterkaitan <i>Self Regulation</i> dan <i>College Adjustment</i>	30
2.5 Kerangka Konseptual	35
2.6 Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN.....	38
3.1 Jenis Penelitian	38
3.2 Desain Penelitian.....	38
3.3 Variabel Penelitian	39
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
3.4.1 <i>College Adjustment</i>	39
3.4.2 <i>Self Regulation</i>	40
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	40
3.5.1 Populasi Penelitian	40
3.5.2 Sampel Penelitian.....	40
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	41
3.6.1 Skala <i>College Adjustment</i>	42
3.6.2 Skala <i>Self Regulation</i>	42
3.7 Validitas dan Reliabilitas	43
3.7.1 Validitas.....	43
3.7.2 Reliabilitas	45
3.8 Teknik Analisis Data	46
3.8.1 Analisis Deskriptif	46
3.8.2 Uji Asumsi	47
3.8.3 Uji Hipotesis	47
3.9 Prosedur Penelitian.....	48
3.9.1 Tahap Penyusunan Proposal Penelitian	48
3.9.2 Tahap Persiapan Penelitian.....	48
3.9.3 Tahap Pengumpulan Data	49
3.9.4 Tahap Estimasi Pelaksanaan	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
4.1 Hasil Penelitian.....	50
4.1.1 Data Demografi Responden	50
4.1.2 Analisis Deskriptif	51
4.1.3 Uji Asumsi	62
4.1.4 Uji Hipotesis	63
4.2 Pembahasan	63
4.3 Limitasi Penelitian.....	70

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
5.1 Kesimpulan	71
5.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Siklus triadik <i>self regulation</i>	25
Gambar 2.2 Kerangka Konseptual.....	35
Gambar 3.1 Variabel Penelitian	39
Gambar 4.1 Data Demografi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Gambar 4.2 Data Demografi Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	50
Gambar 4.3 Data Demografi Responden Berdasarkan Asal Daerah	51
Gambar 4.4 Penormaan Skor <i>College Adjustment</i> Responden	53
Gambar 4.5 Karakteristik <i>College Adjustment</i> Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Gambar 4.6 Karakteristik <i>College Adjustment</i> Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi.....	55
Gambar 4.7 Karakteristik <i>College Adjustment</i> Responden Berdasarkan Asal Daerah	56
Gambar 4.8 Penormaan Skor <i>Self Regulation</i> Responden	58
Gambar 4.9 Karakteristik <i>Self Regulation</i> Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	59
Gambar 4.10 Karakteristik <i>Self Regulation</i> Responden Berdasarkan Perguruan Tinggi	60
Gambar 4.11 Karakteristik <i>Self Regulation</i> Responden Berdasarkan Asal Daerah	61

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala <i>College Adjustment</i>	42
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Self Regulation</i>	43
Tabel 3.3 <i>Blueprint Skala College Adjustment</i> Setelah Uji Validitas.....	44
Tabel 3.4 <i>Blueprint Skala Self Regulation</i> Setelah Uji Validitas	45
Tabel 3.5 Estimasi Pelaksanaan.....	49
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik <i>College Adjustment</i>	52
Tabel 4.2 Karakteristik Penormaan <i>College Adjustment</i>	52
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik <i>Self Regulation</i>	57
Tabel 4.4 Karakteristik Penormaan <i>Self Regulation</i>	57
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas	62
Tabel 4.7 Hasil Uji Hipotesis	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian	79
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala <i>College Adjustment</i>	88
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self Regulation</i>	90
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Skala.....	92
Lampiran 5 Hasil Uji Deskriptif.....	93
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	98
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas	99
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	100
Lampiran 9 Hasil Kategorisasi <i>College Adjustment</i>	101
Lampiran 10 Hasil Kategorisasi <i>Self Regulation</i>	104
Lampiran 11 Permohonan Izin Alat Ukur	107

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi atau dikenal luas dengan sebutan universitas menjadi tempat belajar bagi mahasiswa dan berperan penting dalam mengembangkan manusia yang unggul dan berkualitas. Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan diharapkan mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal di perguruan tinggi. Mahasiswa dalam menjalani perannya akan diperhadapkan dengan beberapa masalah dan tuntutan yang harus dipenuhi baik secara akademik maupun non akademik. Begitu pula sebagai mahasiswa tahun pertama yang baru memasuki kehidupan dunia perguruan tinggi (Saman, 2017).

Menurut Santrock (2011), mahasiswa tahun pertama tergolong ke dalam tahapan perkembangan rentang usia dewasa awal, yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Dewasa awal adalah masa transisi dari tahapan perkembangan remaja ke dewasa. Adapun ciri-ciri pada masa dewasa awal ditandai dengan adanya kemampuan untuk bereksplorasi dan bereksperimen. Dalam hal ini, mahasiswa tahun pertama mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ikuti, identitas, dan gaya hidup yang ingin mereka terapkan. Pada masa dewasa ini, mahasiswa akan mencoba-coba berbagai pola hidup, perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang sesuai dan nantinya akan dipakai selama masa hidupnya (Jahja, 2011).

Salah satu aspek penting dalam tahapan perkembangan masa dewasa awal, yaitu kemampuan untuk dapat beradaptasi dan menyesuaikan diri sebagai proses transisi dari pelajar SMA menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Mahasiswa akan lebih dapat merasakan kebebasan dibandingkan ketika menjadi pelajar SMA. Mereka dapat memilih mata kuliah yang akan dipelajari, memiliki lebih banyak

waktu untuk dihabiskan bersama teman, dan memiliki lebih banyak kesempatan untuk menjelajahi gaya hidup baru (Santrock, 2011). Kehidupan kampus menjadi peluang untuk mahasiswa mengeksplorasi dalam hal karir atau pekerjaan di masa depan, hubungan percintaan, dan membuka kemungkinan baru dalam memandang dunia. Di atas segalanya, perguruan tinggi adalah tempat untuk mengalami pertumbuhan pribadi, memberikan pengalaman intelektual, sosial, serta pengalaman untuk belajar bertanggung jawab atas kehidupan diri sendiri (Arnett, 2016). Oleh karena itu, periode perkembangan masa dewasa awal mencakup kesempatan yang luas untuk eksplorasi karena tersedia banyaknya pilihan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, pembelajaran, kehidupan sosial, berbagai kegiatan dan beragam individu untuk berinteraksi (Piumati & Rabaglietti, 2015).

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi memberikan tuntutan yang signifikan pada individu dewasa awal, dimana sebelumnya mahasiswa tahun pertama menjalani kehidupan sebagai senior di sekolah menengah kemudian kembali menjadi junior di perguruan tinggi (Santrock, 2011). Menjadi mahasiswa tahun pertama setelah menjadi siswa tahun terakhir di SMA, mengulang fenomena *top-dog*, yaitu perpindahan dari kelompok siswa tertua dan paling kuat menjadi kelompok siswa termuda dan paling tidak kuat (Julia & Veni, 2012). Proses peralihan pendidikan menengah ke pendidikan tinggi ini menjadi transisi yang menantang karena mencakup perubahan lingkungan pendidikan siswa, seperti tugas akademik tidak familiar, jaringan sosial yang baru, pengembangan identitas baru, dan persaingan akademik yang semakin tinggi (Bruinsma, Vermue, & Deinum, 2020). Transisi sekolah menengah ke universitas dapat menempatkan mahasiswa di bawah tekanan, karena mereka perlu belajar bagaimana di

lingkungan akademik baru yang biasanya membutuhkan lebih banyak kemandirian daripada yang dibutuhkan di sekolah menengah (Laher, Bemath, Andrade, & Hassem, 2021).

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, seperti perubahan gaya belajar, penggunaan waktu belajar, ketakutan menghadapi ujian, tugas-tugas menumpuk yang harus diselesaikan sesuai deadline, berpikir kritis, serta penentuan karir (Pratiwi, Dewi, & Kurniyawan, 2021). Hal ini didukung dengan penelitian Palai dan Kumar (2016) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama menghadapi tingkat persaingan yang tinggi dengan siswa lain, terlalu banyak tugas, dan ikatan yang buruk dengan siswa atau dosen yang dapat membuat mahasiswa mengalami stress akademik. Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang didapatkan dalam proses pendidikan di perguruan tinggi.

Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dari individu dalam memenuhi kebutuhan serta mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik agar tercapai keselarasan dan keharmonisan antara kebutuhan dan tuntutan yang berasal dari lingkungan. Setiap perubahan dalam kehidupan manusia, menyenangkan atau tidak menyenangkan, memerlukan penyesuaian kembali agar terjadi keselarasan dan keseimbangan antara berbagai tuntutan dan kebutuhan individu serta lingkungan (Turkpour & Mehzinezhad, 2016; Mahmood & Iqbal, 2015). Penyesuaian diri di perguruan tinggi biasa dikenal dengan istilah *college adjustment*. Baker & Siryk (1989) mengemukakan bahwa *college adjustment* adalah respon individu dalam mengatasi tuntutan dari berbagai perubahan baik secara akademik, sosial,

personal emosional, serta tuntutan internal institusi untuk mencapai keselarasan antara individu dengan lingkungan perguruan tinggi. Crede & Niehorster (2012) mendefinisikan *college adjustment* sebagai sejauh mana mahasiswa mampu dengan cepat dan efektif beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi di lingkungan perguruan tinggi. *College adjustment* ini terdiri dari empat dimensi, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional attachment* (Baker & Siryk, 1989).

Mahasiswa tahun pertama yang gagal dalam proses *college adjustment* akan menimbulkan masalah baik secara akademik maupun non akademik. Masalah ini mencakup kesulitan untuk menjalin hubungan baru dengan orang lain, memiliki perasaan cemas, depresi, kesepian yang berlebihan, serta mengalami kesulitan dalam akademik (Beyers & Goossens, 2002). Pemaparan di atas diperjelas oleh penelitian Lowe dan Cook (2003) yang menemukan bahwa 20-30% mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam proses *college adjustment* menyebabkan sejumlah besar mahasiswa memiliki kinerja akademik yang buruk bahkan putus sekolah. Kegagalan dalam *college adjustment* juga akan membuat mahasiswa tahun pertama tertekan secara psikologis sehingga dapat mengalami stress akademik (Saniskoro & Akmal, 2017). Stress akademik ini dikarenakan tingkat persaingan dengan mahasiswa lain, terlalu banyak tugas, serta ikatan yang buruk dengan teman sebaya atau dosen (Palai & Kumar, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang gagal dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi akan mengalami masalah-masalah psikologis yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Masalah psikologis seperti tingginya tingkat stress, kecemasan, dan depresi dapat pula berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa tahun pertama (Park, Edmondson, &

Lee, 2012). Penelitian Adams, Wharton, Quilter, & Hirsch (2008) telah menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental berasosiasi dengan menurunnya kesehatan fisik mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama yang kesulitan dalam menyesuaikan diri akan mudah keletihan, sakit kepala, mengalami gangguan tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi, bahkan malas mengerjakan tugas (Musabiq & Karimah, 2018).

Kegagalan mahasiswa tahun pertama dalam aspek *social adjustment* juga akan dapat menimbulkan masalah. Mahasiswa tahun pertama yang mengalami kesulitan dalam *social adjustment* akan dapat merasakan kecemasan sosial (*social anxiety*). Hal ini dapat menyebabkan rendahnya kehadiran di kelas atau partisipasi di kelas serta ketakutan untuk berbicara di depan umum (Nordstrom, Goguen, & Hiester, 2014). Selain itu, mahasiswa tahun pertama akan merasa kesepian karena kesulitan dalam komunikasi dengan teman sebaya, kurang keterampilan dalam organisasi, dan ketidakmampuan bekerja dalam kelompok (Orlov, Pazukhina, Yakushin, & Hiester, 2018).

Kenyataannya, sekitar 5-10% mahasiswa tahun pertama dikeluarkan setiap tahunnya di Universitas X dari kota Bandung. Hal ini dikarenakan mahasiswa tahun pertama gagal dalam bersosialisasi serta beradaptasi dengan lingkungan kampus (Kurniawan, 2010). Selain itu, Rahmadani & Rahmawati (2020) menemukan sebanyak 44,7% mahasiswa tahun pertama dari salah satu Universitas Y di kota Jakarta memiliki *college adjustment* kategori rendah. Penelitian ini menemukan bahwa beberapa mahasiswa tahun pertama merasa bingung cara belajar mandiri dan kurang memiliki keterampilan analisis ketika memecahkan masalah. Selain itu, adanya *gap* antara kakak tingkat dan adik tingkat serta beragamnya latar belakang teman satu program studi yang menjadi

hambatan dalam hal penyesuaian sosial. Mahasiswa tahun pertama juga sering mengalami *mood swing*, mengalami penurunan kualitas tidur, sering merasa kelelahan yang ekstrim serta cenderung kesulitan dalam mengikuti iklim pembelajaran yang dikatakan terlalu 'formal' dan 'kaku' (Park, dkk., 2012).

Beberapa penelitian telah menunjukkan terdapat masalah dalam proses penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Makassar. Penelitian Ma'ruf (2018) yang menemukan bahwa sebanyak 54,2% mahasiswa tahun pertama di UIN Alaudin Makassar mengalami stress dalam kategori sedang. Hal ini akan dapat menyebabkan kemalasan, seperti malas mengikuti perkuliahan yang dapat menyebabkan menurunnya hasil belajar. Stress juga dialami pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran di Universitas Hasanuddin, yaitu sebanyak 51,2% dalam kategori sedang dan 46,9% kategori berat yang disebabkan adanya tuntutan akademik baru dan hubungan sosial dengan organisasi atau kakak tingkat (Nurjannah, 2017). Pemaparan di atas juga diperkuat oleh Khaerunnisa (2017) yang menemukan 153 mahasiswa tahun pertama (55,8%) Fakultas Kedokteran mengalami kecemasan cukup tinggi. Penelitian Rahayu (2016) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama di Universitas Negeri Makassar juga mengalami kesulitan untuk beradaptasi. Salah satu faktor penghambatnya, yaitu beberapa mahasiswa kesulitan untuk berkomunikasi dikarenakan adanya perbedaan bahasa dan budaya. Pemaparan di atas diperkuat oleh penelitian Hurint (2016) yang menemukan sebanyak 40% mahasiswa tahun pertama Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik dan belum sepenuhnya mandiri.

Data penelitian mahasiswa tahun pertama diatas telah menunjukkan terdapat masalah dalam penyesuaian di perguruan tinggi (*college adjustment*). Masalah

dalam *college adjustment* ditunjukkan dari masalah psikologis yang dialami mahasiswa, seperti stress dan kecemasan. Masalah psikologis tersebut dapat juga diasosiasikan dengan gangguan fisik seperti kualitas tidur mahasiswa. Selain itu, mahasiswa tahun pertama mengalami masalah dalam mengalami tuntutan akademik baru dan hubungan sosial di perguruan tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama yang gagal dalam *college adjustment* akan mengalami masalah psikologis yang berasosiasi dengan kesehatan fisik serta masalah akademik dan sosial (Park, dkk., 2012; Musabiq & Karimah, 2018; Orlov, dkk., 2018).

Hasil penelitian diatas juga didukung oleh wawancara sebagai data awal peneliti dengan beberapa mahasiswa tahun pertama. Dari hasil wawancara memperlihatkan bahwa mahasiswa tahun pertama merasakan emosi negatif, seperti khawatir, sedih, stress, dan tertekan selama mengalami kehidupan perkuliahan yang menuntut mereka untuk belajar mandiri, beban tugas yang berat, tugas yang menumpuk, serta lingkungan yang jauh dari orang tua. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka merasa khawatir dan takut tidak dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik karena tugas dan materi yang diberikan lebih kompleks dibandingkan ketika SMA, sumber referensi harus valid, dan merasa kurang yakin dengan pilihan jurusan yang diambil. Selain itu, mereka juga merasa sedih dan tertekan ketika hasil nilai ujian tengah semesternya tidak sesuai dengan harapannya dan merasa stress karena terlalu sibuk mengerjakan tugas sehingga tidak dapat memiliki waktu untuk diri sendiri. Mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tuanya atau merantau merasakan emosi sedih dikarenakan merasa rindu dengan orang tuanya yang berdampak pada proses selama mengerjakan tugas, seperti menjadi tidak fokus dan menunda pengerjaan tugas.

Mahasiswa tahun pertama yang memiliki *college adjustment* yang baik akan mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan selama masa transisi. Beberapa penelitian telah menunjukkan *college adjustment* dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa tahun pertama. Salah satunya penelitian Yeni, Eliza, & Afnibar (2018) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki *college adjustment* baik akan memiliki kinerja akademik yang baik pula. Selain itu, mahasiswa tahun pertama yang dapat berhasil dalam *college adjustment* akan *well being*, tetap bertahan menempuh pendidikan di semester berikutnya, serta terlibat dalam kegiatan di perguruan tinggi (Fernandez, Araujo, Vacas, Almeida, & Gonzalez, 2017). Oleh karena itu, *college adjustment* tahun pertama ini sangat penting dalam meningkatkan peluang keberhasilan pendidikan di tahun-tahun berikutnya (Bruinsma, dkk., 2020).

Berdasarkan penjelasan diatas, *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama sangat penting dalam beradaptasi dengan dunia pendidikan yang tentunya sangat berbeda dengan sebelumnya. Selain itu, kegagalan mahasiswa dalam *college adjustment* ini akan dapat berdampak pada proses perkuliahan di tahun-tahun berikutnya, kinerja akademik yang menurun, masalah psikologis, serta kesulitan dalam menjalin dengan teman sebaya. Namun, pada kenyataannya berdasarkan hasil wawancara dan penelitian sebelumnya terlihat bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki kesulitan atau kendala untuk menyesuaikan diri di tengah tuntutan-tuntutan yang diberikan sebagai mahasiswa.

Rahmadani dan Rahmawati (2020) memaparkan bahwa salah satu faktor penghambat *college adjustment* mahasiswa tahun pertama yaitu mereka merasa bingung dengan metode pembelajaran belajar. Selain itu, Van Rooji, Jansen, & Van de Grift (2018) mengemukakan bahwa kurangnya keterampilan regulasi diri

dapat menyebabkan masalah penyesuaian diri di perguruan tinggi. Kemampuan *self regulation* yang baik akan membantu mahasiswa tahun pertama dalam mengatasi proses transisi penuh tantangan yang dihadapi selama proses *college adjustment* (Park, dkk., 2012). Hal ini juga diperjelas penelitian Jamaluddin (2020) yang menunjukkan bahwa salah satu cara dalam mengatasi problematika penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama adalah melalui aspek internal seperti, kemampuan *self regulation*. Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama membutuhkan kemampuan *self regulation* dalam proses *college adjustment*, sebagai salah satu bentuk keterampilan agar dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dunia pendidikan.

Self regulation merupakan kapasitas diri individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon pribadi, serta untuk menghentikan atau menahan diri terhadap kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004). Selain itu, Brown (dalam Pichardo, Cano, Umerenkova, Fuente, Sanchez, & Romere, 2014) menjelaskan bahwa *self regulation* adalah kemampuan untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku individu secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah. Brown, Miller, & Lawendowski (dalam Jakesova, Gavora, & Kalenda, 2016) menyatakan *self regulation* mengacu pada kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan, dan mempertahankan perilaku yang direncanakan untuk mencapai tujuan pribadi. Konsep *self regulation* memandang manusia ditempatkan sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta memberikan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2018).

Kapasitas *self regulation* yang efektif seyogianya sudah berkembang pada sekitar usia empat tahun dan dapat memprediksi hasil positif di masa dewasa (Peterson & Seligman, 2004). Namun, pada kenyataannya mahasiswa tahun pertama sebagai individu dewasa awal masih kesulitan dalam meregulasi sendiri kegiatan belajarnya (Cook & Leckey, 1999). Hal ini dikarenakan mahasiswa kesulitan untuk mengevaluasi kinerja mereka selama pembelajaran dan tidak mempersiapkan dengan baik ketika akan mengikuti ujian (Peeverly, Brobst, Graham, Shaw, 2012). *Self regulation* dalam proses pembelajaran mahasiswa tahun pertama akan cenderung lebih rendah daripada tahun-tahun berikutnya yang dapat menyebabkan rendahnya motivasi, penghindaran tugas, serta rendahnya keterlibatan dalam pengerjaan tugas (Kumar & Gupta, 2020). Selain itu, rendahnya *self regulation* pada individu akan dapat menyebabkan kecenderungan untuk memiliki konflik interpersonal dan kemungkinan gejala patologis, seperti depresi dan kecemasan (Tangey, Baumeister, & Boone, 2004).

Dalam psikologi, *self regulation* dianggap banyak berkaitan dengan aktivitas yang berorientasi pada tujuan. Kapasitas *self regulation* dapat membantu individu dalam mengelola dan mengarahkan perilaku serta mengendalikan keinginan, impuls, dan emosinya sehingga dapat mencapai tujuan atau cita-cita tertentu (Ozhiganova, 2018). Secara khusus, dalam proses pembelajaran *self regulation* berkontribusi utama dalam peningkatan motivasi dan prestasi akademik pelajar. *Self regulation* yang baik dapat membantu individu menyadari kekuatan dan keterbatasan mereka sehingga akan dibimbing oleh tujuan yang ditetapkan dan strategi untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, mahasiswa yang menerapkan *self regulation* dalam kegiatan belajarnya akan dapat mengendalikan aktivitas belajarnya, mengendalikan dorongan dan tujuan akademik, mengelola sumber

belajar serta menjadi pelaku dalam proses pengambilan keputusan dan pelaksana dalam proses belajar (Zimmerman, 2002). Penelitian Putri dan Kuswandono (2019) telah menunjukkan bahwa pelajar yang meregulasi dirinya dengan baik dapat menjaga motivasi untuk mencapai tujuan mereka sendiri dengan mengambil tindakan dalam belajar dengan keras.

Kemampuan untuk meregulasi diri sangat penting untuk seluruh jenjang pendidikan, termasuk perguruan tinggi karena mahasiswa dihadapkan dengan banyak materi pembelajaran dalam rentang waktu yang singkat dan dituntut untuk mengatur perilaku belajar mereka sendiri (Cohen, 2012) Pada mahasiswa tahun pertama, keterampilan *self regulation* ini sangat berperan tidak hanya dalam mengarahkan pembelajaran mahasiswa selama perkuliahan, namun juga menjadi *self-education* (Slavin, 2018). Selain itu, beberapa penelitian telah menemukan bahwa kemampuan untuk meregulasi dapat berkorelasi dengan prestasi akademik individu. Salah satu penelitiannya yaitu, Kurniasari (2018) yang menemukan bahwa *self regulation* yang diterapkan dalam proses belajar, memiliki korelasi terhadap prestasi akademik siswa yang nantinya dapat mengurangi resiko mereka untuk mengalami masalah-masalah akademik.

Schneiders (1960) mengemukakan bahwa individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik dapat mengendalikan responnya tanpa menjadi kaku serta mudah beradaptasi. Kompetensi *self regulation* secara signifikan berkaitan dengan penyesuaian positif misalnya tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang rendah di kalangan mahasiswa (Park, dkk., 2012). Penelitian Cameron & Nicholls (1998) menemukan *self regulation* secara signifikan berkontribusi dengan tingkat *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama serta memiliki suasana hati yang lebih baik. Individu dengan *self regulation* yang tinggi akan dapat memiliki penyesuaian

sosial yang baik karena mereka akan dapat menyesuaikan perilakunya ketika berinteraksi dengan orang lain (Peterson & Seligman, 2004).

Keterampilan *self regulation* menjadi penentu penting dalam *college adjustment* mahasiswa saat menavigasi transisi tahun pertama (Park, dkk., 2012). Nilai prediktif dari strategi *self regulation* dalam proses pembelajaran menegaskan fakta bahwa mahasiswa yang merencanakan secara efisien proses belajarnya, terus-menerus menyesuaikan perilaku mereka dengan lingkungan atau situasi belajar, maka akan memiliki tingkat *academic adjustment* yang lebih tinggi dibandingkan yang tidak melakukannya (Cazan, 2012). Selain itu, penelitian Hurtado, Han, Saenz, Espinosa, Cabrera, & Cerna (2007) telah menunjukkan bahwa mahasiswa yang percaya diri, memiliki kemampuan komunikasi dengan fakultas, dan memegang kendali dalam manajemen waktu, akan lebih mungkin berhasil mengelola lingkungan perguruan tinggi di tahun pertama. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa seyogianya mencari dan memanfaatkan akses ke sumber daya, program, dan orang-orang yang dapat membantu menavigasi sistem akademik dan sosial perguruan tinggi.

Penelitian Arum & Khoirunnisa (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi antara *self regulation* dengan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini berarti dengan memiliki *self regulation* yang tinggi akan membuat mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *self regulation* yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan diri dalam mencapai tujuan mereka, khususnya dapat menyesuaikan diri dengan baik. Kemampuan regulasi diri juga dapat memprediksi penyesuaian psikologis mahasiswa tahun pertama. Hal ini berarti mahasiswa yang dapat mengatur diri secara matang dapat membantu mahasiswa

dalam mengelola stress, kecemasan, dan depresi yang mungkin dialami selama proses transisi. Oleh karena itu, *self regulation* penting dimiliki oleh seorang mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa tahun pertama *college adjustment* untuk menghadapi proses transisi sebagai bentuk tantangan yang hanya dihadapi di kehidupan perguruan tinggi (Park, dkk., 2012).

Dapat dilihat bahwa penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan korelasi antara keterampilan *self regulation* dengan proses penyesuaian diri. *Self regulation* menjadi salah satu aspek penting yang berkorelasi pada proses *college adjustment* seorang mahasiswa khususnya pada mahasiswa tahun pertama. Namun, pada kenyataannya ditemukan terdapat beberapa mahasiswa tahun pertama yang masih kesulitan dalam proses *college adjustment* sehingga menimbulkan kinerja akademik yang buruk, masalah fisik dan psikologis, serta sosial. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut terkait pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di kota Makassar.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu apakah ada pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

1.3 Maksud, Tujuan, dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

1.3.3 Manfaat Penelitian

1.3.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya psikologi perkembangan dan pendidikan terkait *self regulation* dan *college adjustment* mahasiswa tahun pertama, serta dapat dijadikan bahan bacaan dan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya.

1.3.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran *self regulation* dan *college adjustment* mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi untuk menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa tahun pertama terkait penerapan *self regulation* dan *college adjustment* dalam proses transisi perkuliahan tingkat pertama.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *College Adjustment*

2.1.1 Definisi *College Adjustment*

Secara umum, *adjustment* atau penyesuaian diri dapat didefinisikan sebagai pencapaian keseimbangan mental dan perilaku antara kebutuhan individu dan tuntutan orang lain. Definisi ini menyiratkan bahwa penyesuaian berkaitan dengan membawa sesuatu ke keadaan yang memuaskan atau mengadaptasi diri ke situasi baru (Mattanah, 2016). Selain itu, *adjustment* dapat diartikan sebagai proses yang melibatkan respon mental dan perilaku dari individu dalam memenuhi kebutuhan serta mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik agar tercapai keselarasan dan keharmonisan antara kebutuhan dan tuntutan yang berasal dari lingkungan. *Adjustment* juga merupakan sebuah *mastery of self* atau penguasaan diri sehingga dorongan, impuls, emosi, dan kebiasaan individu berada dibawah kontrol dan arah yang konstan. Oleh karena itu, apabila individu mengalami hambatan dalam proses penyesuaian diri, maka individu tersebut tidak berhasil meredakan ketegangan yang berasal dari ketidakberhasilan memberikan respon yang tepat untuk memenuhi tuntutan dari lingkungan (Schneiders, 1960).

Dalam konteks perguruan tinggi, konsep penyesuaian diri dikenal dengan istilah *college adjustment*. Al-khatib, Awamleh, & Samawi (2012) mendefinisikan *college adjustment* sebagai kemampuan mahasiswa untuk memahami materi dengan baik dan memulai hubungan persahabatan dengan teman dan dosen serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah psikologis dan sosial. Baker dan Siryk (1984) menyatakan bahwa *college adjustment* adalah suatu proses interaksi multidimensi antara individu dengan lingkungannya, dalam usaha untuk

menyelaraskan antara tuntutan dan kebutuhan internal individu dengan tuntutan dari lingkungan kampus. Multidimensional artinya *college adjustment* melibatkan tuntutan-tuntutan di lingkungan perguruan tinggi dari berbagai aspek sehingga membutuhkan respon-respon yang berbeda. Ketika mahasiswa merasa sudah *adjust* dengan lingkungannya, maka mereka dinilai mampu merespon tuntutan akademik dengan baik, berinteraksi secara sosial dan terlibat dalam kegiatan perkuliahan, mampu memelihara kesehatan jasmani rohani, serta memiliki keterikatan dan komitmen terhadap institusi perguruan tinggi.

Individu yang memiliki *college adjustment* yang baik akan berusaha agar dirinya *fit* dengan lingkungan kampus. Artinya, mereka akan aktif berusaha menjadikan pengalaman di perguruan tinggi membawa kesenangan dan akan merasa sehat baik secara fisik, mental dan psikososial. Hal ini bukan berarti mahasiswa dapat selalu menyesuaikan diri di perguruan tinggi dengan sempurna namun tingkat *college adjustment* secara keseluruhan yang signifikan diperlukan agar kehidupan di kampus menjadi pengalaman baik untuk mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *college adjustment* atau penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah suatu proses dimana mahasiswa tahun pertama menyelaraskan tuntutan dan kebutuhan internal dan lingkungan perguruan tinggi sehingga terjadi keseimbangan.

2.1.2 Dimensi *College Adjustment*

Berdasarkan Baker & Siryk (1984), *college adjustment* terbagi menjadi empat dimensi, yaitu:

1. *Academic Adjustment*

Academic Adjustment atau penyesuaian diri akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk mengelola dan mengatasi berbagai tuntutan akademik di

perguruan tinggi. Al-khatib, Awamleh, & Samawi (2012) mendefinisikan *academic adjustment* sebagai kemampuan mahasiswa untuk mencapai penyesuaian diri dengan kehidupan universitas dan mencapai kepuasan atas kinerjanya, rekan, dosen, dan lingkungan secara keseluruhan. Hasil penelitian terdahulu secara konsisten telah menemukan bahwa aspek ini memiliki peran yang sangat penting dalam memprediksi daya juang dan prestasi akademik mahasiswa pada tahun-tahun berikutnya (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

2. *Social Adjustment*

Social Adjustment atau penyesuaian diri sosial yaitu aspek yang berkaitan dengan kemampuan dalam mengelola dan mengatasi berbagai tuntutan sosial-interpersonal di perguruan tinggi, atau sejauh mana penyesuaian antara mahasiswa dengan lingkungan sekitarnya (Baker & Siryk, 1984). Aspek ini menjadi penting karena mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada tantangan interpersonal yang mencakup kebutuhan dalam membangun hubungan baru dengan orang lain di lingkungan perguruan tinggi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

3. *Personal-emotional adjustment*

Personal-emotional adjustment atau penyesuaian diri personal-emosional adalah respon fisik dan psikologis mahasiswa terhadap berbagai tuntutan di perguruan tinggi. Aspek ini merujuk pada kesejahteraan psikologis (*psychological well being*) dan juga kesehatan fisik dari mahasiswa (Baker & Siryk, 1984). Mahasiswa yang memiliki *personal-emotional adjustment* yang baik akan dapat mengontrol emosi dengan baik, memiliki persepsi positif terhadap tuntutan di perguruan tinggi, serta kesehatan fisik yang baik (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

4. *Institutional Attachment*

Institutional attachment atau kelekatan institusi adalah perasaan mahasiswa mengenai keberadaan mereka di institusi pendidikan (perguruan tinggi) (Baker & Siryk, 1984). Hal ini berkaitan dengan sejauh mana keterikatan serta kualitas hubungan atau ikatan yang terbentuk antara mahasiswa dengan perguruan tinggi. Ketika mahasiswa memiliki aspek ini dengan baik maka akan memiliki kecenderungan untuk merasa puas terhadap pilihan jurusan yang diambil, lingkungan perguruan tinggi, serta keberadaannya secara umum di perguruan tinggi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *College Adjustment*

Berdasarkan tinjauan literatur Crede & Niehorster (2011) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *college adjustment* mahasiswa, yaitu:

1. Karakteristik Demografi

Beberapa penelitian telah meneliti korelasi antara karakteristik demografi dan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara efektif di perguruan tinggi. Karakteristik demografi ini yang berkaitan dengan keanggotaan mahasiswa dalam sebuah kelompok minoritas misalnya etnisitas, gender, disabilitas status, dan kewarganegaraan. Mahasiswa yang berasal dari kelompok minoritas akan memiliki kesulitan yang lebih besar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi. Selain itu, karakteristik demografis lainnya meliputi sosial ekonomi, usia, generasi mahasiswa, dan status orang tua (misalnya dalam perceraian). Mahasiswa yang sudah pernah berkuliah sebelumnya akan lebih kesulitan dalam *college adjustment* daripada mahasiswa yang sudah berkuliah sebelumnya (Crede & Niehorster, 2012).

2. *Coping Style*

Mahasiswa mengalami banyak stress dan tantangan selama di perguruan tinggi, terutama selama beberapa bulan pertama ketika baru beradaptasi di lingkungan akademik dan sosial yang baru. Hal ini menyebabkan cara siswa menghadapi stresor dan tantangan ini akan mempengaruhi penyesuaian diri mereka di perguruan tinggi. Beberapa penelitian melihat perbedaan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa yang menggunakan *coping styles* yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* merupakan upaya untuk mengurangi stress dalam situasi yang dialami sedangkan *emotion focused coping* yaitu upaya mencoba menjauhkan diri dari stresor (Crede & Niehorster, 2012).

3. *Social Support*

Social support atau dukungan sosial adalah penyangga mekanisme dan sumber daya yang memungkinkan mahasiswa melakukan transisi menjadi akademisi dalam lingkungan baru serta mengurangi kemungkinan menghadapi stresor. Beberapa penelitian telah melihat dampak dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk orang tua, keluarga yang lebih luas, teman sebaya, dan staf jurusan atau fakultas. Dukungan dari staf di jurusan atau fakultas di perguruan tinggi kemungkinan akan paling besar berdampak pada penyesuaian akademik (*academic adjustment*) sedangkan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya lebih mungkin untuk memegang manfaat untuk penyesuaian sosial (*social adjustment*) dan penyesuaian personal-emosional (*personal-emotional adjustment*) (Crede & Niehorster, 2012).

4. Hubungan dengan Orang Tua

Mahasiswa dalam tahapan perkembangan dewasa awal dituntut untuk mengindividualisasikan diri dari orang tua dan keluarganya serta menyesuaikan diri ke lingkungan sosial dan akademik di mana mereka dijauhkan dari dukungan langsung dan pengaruh orang tua mereka. Hal ini berarti bahwa keterikatan orangtua-anak dan gaya pengasuhan dapat mempengaruhi proses *college adjustment* mahasiswa. Faktor-faktor yang dianggap memfasilitasi *college adjustment*, yaitu orang tua yang mengajarkan otonomi, hubungan timbal balik dalam hubungan orang tua-anak, kualitas keterikatan kepada orang tua sehingga dapat menunjukkan bahwa siswa cenderung mampu untuk hidup mandiri dari orang tuanya, dan bahwa orang tua juga hadir sebagai sumber sosial mendukung. Sedangkan gaya pengasuhan otoriter dan konflik keluarga dapat menjadi faktor penghambat dalam proses *college adjustment* mahasiswa (Crede & Niehorster, 2012).

5. *Trait* dan *Core Self Evaluation*

Mahasiswa yang memiliki *trait* ekstrasversi tingkat tinggi, keramahan, keterbukaan, dan stabilitas emosional dapat memfasilitasi proses penyesuaian diri sehingga memungkinkan mereka untuk lebih cepat mengembangkan hubungan sosial baru, dan lebih siap menjelajahi lingkungan baru mereka. Sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat perencanaan dan organisasi yang tinggi akan dapat membantu dalam proses penyesuaian akademik (*academic adjustment*). *Core self evaluation* seperti harga diri, *locus of control*, dan *self efficacy* juga telah banyak diteliti sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *college adjustment*. Hal ini dikarenakan akan dapat berdampak pada cara mahasiswa menangani masalah dan memahami masalah baru mereka di lingkungan dan situasi baru

yang mungkin mereka hadapi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *core self evaluation* yang tinggi juga mungkin ditandai dengan tingkat kepercayaan diri dan optimisme yang lebih tinggi sehingga dapat membantu dalam pembentukan hubungan sosial baru (Crede & Niehorster, 2012).

2.2. Self Regulation

2.2.1 Definisi Self Regulation

Self regulation merupakan proses dimana individu memiliki kontrol penuh atas responnya terhadap perubahan lingkungan eksternal dan internal, dalam hal ini termasuk respon emosional dan fisiologis (Hoyle, 2010). Menurut Peterson & Seligman (2004), *self regulation* mengacu pada bagaimana individu melakukan kontrol atas responnya sendiri (pikiran, emosi, impuls, penampilan, dan perilaku lainnya) untuk mengejar tujuan dan memenuhi standar. Standar ini meliputi cita-cita, aturan moral, norma, target kinerja, dan harapan orang lain. *Self regulation* ini melibatkan individu yang memiliki tujuan atau sasaran, menggunakan tujuan untuk mengarahkan tindakan, serta memantau strategi, tindakan, dan menyesuaikannya untuk memastikan keberhasilan mencapai tujuan (Schunk, 2005).

Self regulation merupakan kapasitas diri individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon pribadi, serta untuk menghentikan atau menahan diri terhadap kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Secara umum, *self regulation* dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengubah dan menyesuaikan diri sehingga menghasilkan kesesuaian yang lebih baik dan optimal antara dan lingkungan, sehingga dapat menghambat kecenderungan perilaku maladaptif. Pelaksanaan

self regulation ini dapat menghasilkan berbagai hasil positif dalam kehidupan sehari-hari.

Individu dengan *self regulation* yang tinggi akan mendapatkan hasil yang lebih baik di berbagai bidang. Misalnya, mahasiswa yang memiliki *self regulation* yang baik daripada yang tidak. Selain itu, individu juga akan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik serta gejala atau masalah psikologis dan emosional yang lebih sedikit. Dengan kata lain, individu dengan *self regulation* yang lebih tinggi akan hidup lebih bahagia, hidup lebih sehat, sebaliknya akan memberikan hasil yang lebih negatif (Tangney, dkk., 2004).

Brown (dalam Pichardo, dkk., 2014) menjelaskan bahwa *self regulation* adalah kemampuan untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku individu secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah. *Self regulation* adalah karakteristik pribadi yang penting dan sangat mempengaruhi tindakan dan perilaku individu. Brown, dkk. (dalam Jakesova, dkk., 2016) menyatakan *self regulation* mengacu pada kemampuan untuk mengembangkan, menerapkan, dan mempertahankan perilaku yang direncanakan untuk mencapai tujuan pribadi.

Konsep regulasi diri (*self regulation*) dikembangkan dari teori belajar sosial kognitif Albert Bandura. Bandura memandang terdapat hubungan saling mempengaruhi antara pribadi (*personal*), lingkungan (*environmental*), dan tingkah laku (*behavioral*). Pada teori ini, manusia ditempatkan sebagai pribadi yang dapat mengatur diri sendiri, mempengaruhi tingkah laku dengan cara mengatur lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, serta mengadakan konsekuensi bagi tingkah lakunya sendiri (Alwisol, 2018).

Konsep *self regulation* banyak digunakan diberbagai setting atau bidang. Dalam domain akademik, *self regulation* dalam belajar disebut dengan istilah *self*

regulated learning. *Self regulated learning* merupakan proses konstruktif yang aktif dimana pelajar menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk memantau, mengatur, serta mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dipandu dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual di lingkungan (Schunk, 2005). Pelajar yang menerapkan *self regulated learning* akan berperilaku berorientasikan pada acuan yang mereka tentukan. Selain itu, pelajar secara proaktif pada usaha mereka untuk belajar karena menyadari kemampuan dan batasan mereka, dan juga karena mereka dipimpin oleh tujuan personal yang telah ditetapkan. Individu memonitor perilaku mereka sendiri untuk tujuan *self reflect* dalam meningkatkan efektivitas diri. Hal tersebut dapat meningkatkan *self satisfaction* dan motivasi mereka untuk terus meningkatkan metode pembelajaran. (Zimmerman, 2002).

Berdasarkan paparan diatas dapat disimpulkan bahwa *self regulation* adalah kemampuan individu untuk menerapkan, membimbing, dan memantau perilaku sendiri dalam menghadapi keadaan yang berubah untuk mencapai tujuan pribadi. Konsep *self regulation* banyak digunakan di berbagai bidang atau *setting*. Dalam domain akademik, *self regulation* dalam belajar dikenal dengan istilah *self regulated learning*.

2.2.2 Dimensi *Self Regulation*

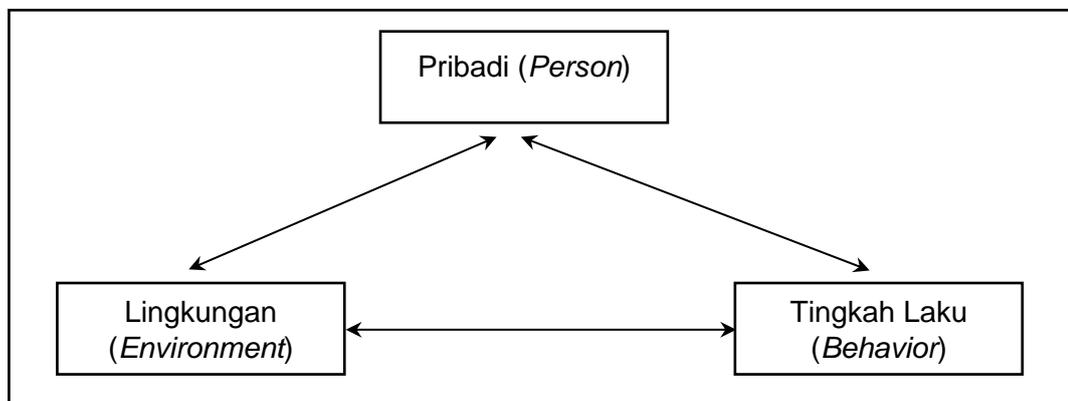
Berdasarkan Tangney, dkk. (2004), terdapat lima dimensi *self regulation*, yaitu:

1. *Self discipline*, yaitu mengacu pada pola perilaku umum individu untuk menjadi disiplin. Dimensi ini berkaitan dengan kedisiplinan individu dalam melakukan aktivitasnya sesuai dengan standar dan norma sosial. Individu yang memiliki *self discipline* yang baik mampu menahan dirinya dari hal lain yang mengganggu konsentrasi (Chaq, Suharman, & Rini, 2018).

2. *Deliberate or non impulsive*, yaitu mengacu pada kecenderungan individu untuk memberikan respon yang telah dipikirkan secara matang terhadap stimulus yang diterima. Individu yang memiliki aspek ini mampu bersikap tenang dalam bertindak atau mengambil keputusan. Dalam hal ini, individu dapat mempunyai pertimbangan yang baik, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa dalam pengambilan keputusan (Chaq, Suharman, & Rini, 2018).
3. *Healthy habits*, yaitu mengacu pada kecenderungan individu untuk menjalani pola hidup sehat berdasarkan pada standar kesehatan yang berlaku. Individu dengan *healthy habits* yang baik mengutamakan pada hal-hal yang memberikan dampak positif meskipun dampak tersebut tidak diterima secara langsung.
4. *Work ethic*, yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola diri dari etika pribadi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Individu yang baik dalam *work ethic* akan mampu menyelesaikan tugasnya tanpa dipengaruhi hal-hal yang ada di luar dirinya (Chaq, Suharman, & Rini, 2018).
5. *Reliability*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam memenuhi sebuah tugas. Individu yang memiliki *reliability* yang baik akan mampu melaksanakan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan atau pencapaian tertentu. Dimensi ini berkaitan dengan kekonsistenan individu dalam mengatur perilakunya dalam rangka untuk mencapai tujuan (Chaq, Suharman, & Rini, 2018).

2.2.3 Faktor Pendorong *Self Regulation*

Bandura dalam teori sosial kognitif melihat *self regulation* sebagai interaksi antara faktor *person*, *behavioral*, dan *environmental* dalam proses siklus triadik. *Self regulation* digambarkan sebagai siklus karena umpan balik dari kinerja sebelumnya digunakan untuk membuat penyesuaian selama upaya strategi saat ini. Oleh karena itu, faktor-faktor ini memiliki hubungan sebab-akibat timbal balik dan saling mempengaruhi satu sama lain dalam proses penerapannya (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000).



Gambar 2.1 Siklus triadik *self regulation* (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000)

Berdasarkan gambar di atas faktor pendorong *self regulation* menurut teori Bandura sosial kognitif terdiri dari tiga, yaitu pribadi (*person*), lingkungan (*environment*), dan tingkah laku (*behavior*). Berikut ini penjelasan ketiga faktor tersebut:

1. Faktor pribadi (*personal*), yaitu berkaitan dengan pelajar yang dapat menggunakan proses pribadi untuk mengatur strategi perilaku dan lingkungan belajar. Dalam menjelaskan hubungan interaksi pribadi dan tingkah laku (*person*→*behavior*) dapat dilihat dari *self efficacy* yang dimiliki oleh pelajar, dimana penelitian menunjukkan bahwa keyakinan *self efficacy* mempengaruhi pencapaian perilaku seperti ketekunan, pengeluaran usaha, dan perolehan keterampilan. Selain itu, penelitian pada pelajar dengan ketidakmampuan

belajar telah menunjukkan interaksi antara *self efficacy* dengan faktor lingkungan. Hal ini dapat dilihat dari pelajar yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan lebih sulit untuk berinteraksi sosial bersama orang lain di lingkungan sosialnya (*person* → *environment*) (Schunk, 2012).

2. Faktor lingkungan (*environment*), yaitu ditandai dengan siswa proaktif menggunakan strategi manipulasi lingkungan yang melibatkan intervensi urutan perilaku seperti mengubah respon terhadap situasi di lingkungan. Pada gilirannya, umpan balik dari lingkungan dapat juga mempengaruhi *self efficacy* pelajar (*environment* → *person*). Misalnya, seorang guru memberi tahu seorang siswa bahwa “Saya tahu anda bisa melakukan ini”, maka kemungkinan besar siswa akan dapat melakukannya dengan percaya diri. Hubungan tingkah laku pelajar dan lingkungan kelas saling mempengaruhi dalam banyak cara. Hal ini dapat dilihat ketika guru meminta pelajar untuk mengarahkan perhatian mereka ke papan tulis dan pelajar melihatnya tanpa banyak pertimbangan (*environment* → *behavior*) (Schunk, 2012).
3. Faktor tingkah laku (*behavior*), yaitu ditandai dengan siswa secara proaktif menggunakan strategi *self evaluation* sehingga mendapatkan informasi tentang akurasi dan menentukan pemeriksaan melalui proses umpan balik. Pada gilirannya, tingkah laku pelajar dapat mengubah *self efficacy* mereka, misalnya saat pelajar mengerjakan tugas mereka mencatat kemajuan menuju tujuan pembelajaran mereka (seperti menyelesaikan tugas). Indikator kemajuan tersebut memiliki arti bahwa pelajar mampu memiliki kinerja yang baik dan meningkatkan *self efficacy* mereka untuk belajar terus (*behavior* → *person*). Pengaruh faktor tingkah laku terhadap lingkungan dapat dilihat dari proses ketika guru mengajukan pertanyaan dan pelajar

memberikan jawaban yang salah, kemudian guru dapat mengajar ulang beberapa poin daripada melanjutkan pelajaran (*behavior* → *environment*) (Schunk, 2012).

2.2.4 Proseses *Self Regulation*

Terdapat tiga proses yang merupakan fase siklus dari *self regulation*, yaitu *forethought*, *performance*, dan *self regulation* (Zimmerman, 2002; Boekaerts, dkk., 2000). Berikut ini penjelasan untuk setiap proses:

1. Forethought phase

Dalam fase ini terdapat dua kategori yang penting, yaitu *task analysis* dan *self motivation belief*. *Task analysis* melibatkan penetapan tujuan (*goal setting*) dan strategi perencanaan (*strategic planning*). Penetapan tujuan mengacu pada memutuskan hasil tertentu dari proses pembelajaran atau kinerja. Tujuan spesifik yang telah ditetapkan ini meningkatkan keberhasilan disebabkan pelajar dapat menyusun strategi sendiri yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut. *Self motivation belief* berasal dari keyakinan pelajar pada proses belajarnya, seperti *self efficacy belief* yaitu yakin bahwa pelajar memiliki kemampuan pribadi untuk belajar dan harapan dari hasil proses pembelajaran. Keyakinan individu pada kemampuannya sendiri (*self efficacy*) akan dapat meningkatkan motivasi intrinsik dalam dirinya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini dikarenakan semakin percaya diri individu maka semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin kuat komitmen mereka untuk mencapai tujuan tersebut.

2. Performance phase

Dua jenis utama dari fase ini, yaitu *self control* dan *self observation*. Proses *self control* seperti *self instruction*, *imagery*, *attention focusing*, dan *task strategies* dapat membantu pelajar untuk fokus pada tugas dan mengoptimalkan usaha.

Jenis kedua dari fase ini, yaitu *self observation* yang meliputi *self-recording* dan *self-experimentation*. Hal ini mengacu pada perekaman diri terhadap aspek-aspek tertentu dari kinerja diri, kondisi yang dihadapi, dan efek yang dihasilkan. Apabila dalam proses ini individu mendapat informasi yang akurat, maka hal ini dapat menjadi umpan balik dan cepat memperbaiki yang tidak efektif.

3. *Self reflection phase*

Terdapat dua proses *self reflection* yang terkait dengan *self observation*, yaitu *self judgement* dan *self reaction*. *Self judgement* melibatkan evaluasi diri, yang mengacu pada membandingkan informasi yang telah didapatkan dan membandingkan dengan beberapa standar, seperti kinerja sebelumnya, kinerja orang lain, atau standar kinerja yang mutlak. Salah satu bentuk *self reaction* melibatkan perasaan kepuasan diri dan pengaruh positif pada kinerja individu. Peningkatan kepuasan diri dapat meningkatkan motivasi, sedangkan penurunan kepuasan diri merusak upaya lebih lanjut untuk belajar. *Self reaction* juga berbentuk respon adaptif atau defensif. Reaksi defensif merujuk upaya untuk melindungi citra diri seseorang dengan menarik atau menghindari kesempatan untuk belajar. Sebaliknya, reaksi adaptif mengacu pada penyesuaian yang dirancang untuk meningkatkan efektivitas metode belajar seseorang, seperti membuang atau memodifikasi strategi pembelajaran yang tidak efektif.

2.3 Karakteristik Perkembangan Mahasiswa Tahun Pertama

Siswoyo (2007) mendefinisikan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. menurut Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi pada pasal 73 menyatakan bahwa

perguruan tinggi melakukan penerimaan mahasiswa baru melalui pola penerimaan peserta didik baru secara nasional untuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) atau mengikuti aturan masing-masing institusi untuk Perguruan Tinggi Swasta (PTS). Yusuf (2012) mengategorikan mahasiswa ke dalam tahap perkembangan dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun. Rentang usia ini dapat masuk dalam tahapan perkembangan masa dewasa awal (*emerging adulthood*). Masa perkembangan *emerging adulthood* mendeskripsikan sebuah tahapan kehidupan yang baru dalam periode antara remaja dan dewasa. Dalam hal ini, banyak perubahan yang terjadi termasuk peningkatan partisipasi dalam pendidikan perguruan tinggi (Arnett, 2000).

Pada masa dewasa awal, individu mengalami masa transisi dari masa remaja ke dewasa. Ciri-ciri pada masa dewasa awal yaitu eksperimen dan eksplorasi. Individu dewasa awal masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin mereka ikuti, identitas apa yang mereka inginkan, dan gaya hidup yang ingin mereka terapkan. Salah satu aspek penting untuk individu dewasa awal adanya masa transisi dari sekolah menengah (SMA) ke perguruan tinggi (Santrock, 2011).

Arnett (2016) (dalam Santrock, 2011) menyatakan lima fitur utama dari karakteristik masa dewasa awal, yaitu:

1. *Identity exploration*, yaitu individu mencari untuk menemukan makna dalam pekerjaan, hubungan, dan ideologi mereka sendiri.
2. *Instability*, yaitu mengacu pada kecenderungan individu untuk mengubah tempat tinggal, pekerjaan, dan hubungan sehingga terkadang mengalami ketidakstabilan lebih sering dibandingkan masa perkembangan yang lain
3. *Possibilities*, yaitu mengacu pada banyak pilihan yang akan muncul dihadapan individu dewasa awal

4. *Self-focus*, yaitu mengacu pada kebebasan relatif individu masa dewasa awal dari kewajiban kepada orang tua sehingga memungkinkan mereka untuk lebih memperhatikan kehidupan mereka sendiri. Pada masa dewasa awal lebih berfokus pada diri sendiri dalam arti bahwa mereka memiliki kewajiban sosial yang sedikit, lebih sedikit memiliki komitmen kepada orang lain sehingga meninggalkan mereka dengan otonomi yang besar dalam menjalankan kehidupan mereka sendiri.
5. *Feeling in between*, yaitu menunjukkan pengalaman subjektif dari individu dewasa awal yang mengakui perasaan tidak lagi seperti remaja namun juga belum sepenuhnya menjadi orang dewasa.

Berdasarkan pandangan Piaget, perkembangan kognitif masa dewasa awal ditandai dengan *realistic and pragmatic thinking* serta *reflective and relativistic thinking*. Dalam hal ini, cara berpikir individu masa dewasa awal berubah. Orang dewasa akan memiliki karakteristik berpikir ilmiah dari tahapan operasional formal. Selain itu, pandangan masa dewasa awal berbeda dengan ketika remaja, dimana remaja melihat dunia dalam hal polaritas (benar/salah atau baik/buruk). Seiring bertambahnya usia remaja menuju dewasa, individu secara bertahap bergerak jauh dari jenis pemikiran absolut ini karena menyadari berbagai pendapat dan perspektif orang lain (Santrock, 2011).

2.4 Keterkaitan *Self Regulation* dan *College Adjustment*

Mahasiswa tahun pertama termasuk dalam tahapan perkembangan dewasa awal. Salah satu aspek penting masa dewasa awal yaitu proses transisi dari pelajar SMA menjadi mahasiswa, yang mana mereka lebih dapat merasakan kebebasan, dapat memilih mata kuliah yang akan dipelajari, memiliki lebih banyak

waktu untuk dihabiskan bersama teman, serta memiliki lebih banyak kesempatan untuk menjelajahi gaya hidup (Santrock, 2011). Proses transisi ke perguruan tinggi dapat menjadi pengalaman yang menegangkan bagi banyak mahasiswa tahun pertama. Salah satu tantangan yang harus dilalui yaitu kebutuhan untuk mengembangkan kebiasaan belajar dan untuk menyesuaikan strategi belajar dalam lingkungan akademik yang baru. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa strategi pembelajaran yang tidak efisien dapat menentukan kesulitan dalam penyesuaian diri secara khusus penyesuaian akademik (*academic adjustment*) diantara mahasiswa tahun pertama (Cazan, 2012).

Self regulation adalah keterampilan khusus yang penting di lingkungan universitas dimana mahasiswa harus mengatur perilaku belajar mereka sendiri. Apalagi mahasiswa yang baru belajar hidup mandiri terpisah dari orang tuanya akan memiliki tuntutan pribadi dan sosial yang bersaing dengan tuntutan akademik. Oleh karena itu, kurangnya keterampilan *self regulation* ini akan dapat menyebabkan masalah penyesuaian diri di universitas (Van Rooji, dkk., 2018).

Kemampuan *self regulation* sangat penting untuk dimiliki mahasiswa tahun pertama yang mengalami proses transisi penuh tantangan. Dalam sebuah penelitian kuantitatif menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang memiliki regulasi yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan baik di perguruan tinggi (Park, dkk., 2012). Dengan kemampuan untuk meregulasi diri, mahasiswa akan mampu merencanakan, mengontrol waktu, memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, mengerti bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari dosen dan teman jika menemui kesulitan. Hal ini akan

membantu untuk meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi (Van Rooji, dkk., 2018).

Harsellenta (2017) menemukan bahwa salah satu cara dalam mengatasi problematika penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yaitu melalui aspek internal seperti membuat perencanaan terkait tujuan (*goal setting*), melakukan *self regulation*, serta berinteraksi sosial dengan baik. Mahasiswa dengan tingkat *self regulation* yang baik akan dapat mengarahkan perilakunya sesuai dengan peraturan yang ada atau tujuan yang telah ditetapkan serta dapat mengatasi tekanan yang mungkin dihadapi selama proses adaptasi. Penelitian Arum & Khoirunnisa (2021) menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *self regulation* mahasiswa dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. Hal ini didukung oleh penelitian Fitrianti & Cahyono (2021) yang menemukan bahwa *self regulation* berkontribusi signifikan pada *college adjustment* mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19. Artinya, mahasiswa tahun pertama yang memiliki *self regulation* tinggi akan dapat menyesuaikan diri di perguruan dengan mudah.

College adjustment dikaitkan dengan aspek perilaku dalam *self regulated learning* yang dapat memiliki berbagai manfaat pada proses pembelajaran dan penyesuaian. Mahasiswa tahun pertama yang menerapkan *self regulation* dalam proses belajar akan dapat memiliki strategi yang efisien, motivasi belajar yang baik, dan ketekunan dalam mengerjakan tugas (Cazan, 2012). Hasil penelitian Tangey, dkk. (2004) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki self control yang tinggi mendapat nilai yang lebih baik, lebih baik dalam menyesuaikan diri, lebih baik keterampilan hubungan interpersonal, serta memiliki kehidupan emosional yang lebih optimal.

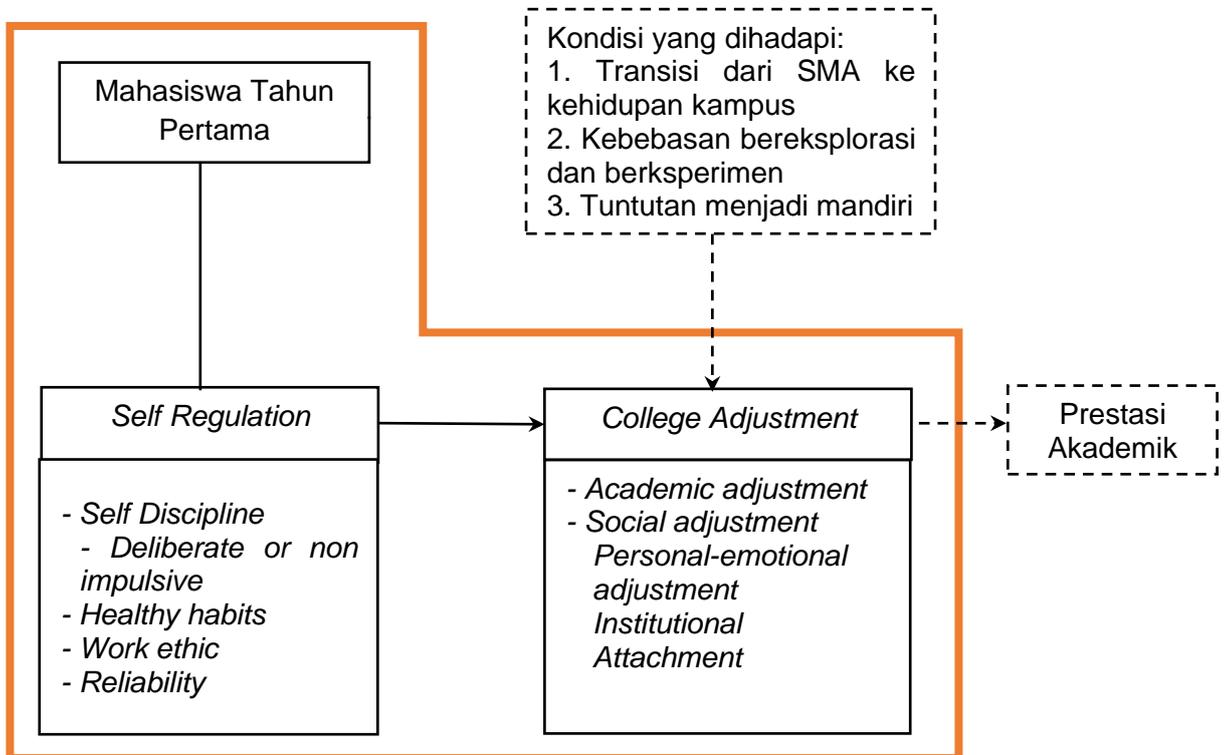
Self regulation dapat memfasilitasi individu untuk dapat mengatasi rangsangan baik internal maupun eksternal secara optimal dan adaptif (Peterson & Seligman, 2004). Secara khusus dalam domain akademik, *self regulation* signifikan terkait dengan gejala depresi yang rendah dan dapat lebih baik dalam menghadapi proses adaptasi (Koestner, Taylor, Losier, & Fichman, 2010). Penelitian Hurtado, dkk. (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik akan memegang kendali dalam manajemen waktu, sehingga berhasil mengelola lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa seyogianya dapat mencari dan memanfaatkan akses ke sumber daya, program, dan orang-orang yang dapat membantu mereka menavigasi sistem akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Keterkaitan antara variabel *self regulation* dan *college adjustment* dapat dijelaskan melalui teori *self determination theory*. Dalam teori ini individu memiliki *psychological need* yaitu sebuah nutrisi psikologis yang penting untuk penyesuaian diri, pertumbuhan, dan integritas individu. Ryan (1995) (dalam Vansteenkiste, Ryan, & Soenens, 2020) menyebutkan bahwa kebutuhan dasar tersebut meliputi *autonomy*, *competence*, dan *relatedness* yang menjadi sumber daya individu untuk bergerak menuju perkembangan, *adjustment*, dan *self organization*. Teori *self determination theory* telah menunjukkan bahwa sejauh mana proses pencapaian tujuan yang dapat diatur sendiri akan berkaitan dalam proses penyesuaian diri individu (Koestner, dkk., 2010). Hal ini dikarenakan *self regulation* yang baik akan menumbuhkan perilaku yang bertanggung jawab dan memungkinkan individu berfungsi secara efektif dalam menghadapi kondisi tantangan dan ancaman (Ryan & Deci, 2017).

Dalam teori penyesuaian diri oleh Schneiders (1960) menyatakan bahwa *self control* merupakan salah satu kriteria dari *personal adjustment* individu. *Self control* ini didefinisikan sebagai pengarah dan regulasi diri terhadap impuls, pikiran, kebiasaan, emosi, sikap, dan perilaku yang dikelola sendiri untuk mencapai tujuan pribadi dan syarat yang ditentukan oleh masyarakat. Individu yang menyesuaikan diri dengan baik mengendalikan tanggapannya tanpa menjadi kaku serta mudah beradaptasi tanpa menjadi impulsif dan tanpa tujuan. Oleh karena itu, individu dapat mengarahkan perilakunya ke arah pencapaian tujuan pribadi yang mapan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *self regulation* menjadi penentu penting dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*). Keterkaitan *self regulation* dan *college adjustment* dapat dilihat dimana mahasiswa yang dapat meregulasi dirinya sendiri dapat menghadapi tantangan secara adaptif dan menyesuaikan diri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, untuk meningkatkan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama, maka mahasiswa perlu menerapkan strategi *self regulation* dalam proses transisi perkuliahan.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.2 Kerangka Konseptual

Keterangan:

= Variabel yang diteliti

= Variabel yang tidak diteliti

→ = Arah hubungan

_____ = Bagian dari

= Fokus penelitian

Kerangka konseptual di atas menggambarkan bahwa variabel yang diteliti, yaitu *self regulation* dan *college adjustment* mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat diketahui bahwa mahasiswa tahun pertama sebagai individu dewasa awal memiliki lebih banyak kebebasan daripada ketika masa remaja, sehingga memiliki kesempatan untuk bereksplorasi dan bereksperimen baik jalur karir, gaya hidup, dan lain sebagainya. Proses transisi dari masa SMA ke perguruan tinggi menjadi sangat penting untuk individu dewasa awal dimana mereka menghadapi berbagai tuntutan menantang baik akademik dan non akademik. Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk lebih

mandiri termasuk meregulasi dirinya sendiri dalam proses belajarnya, dengan cara proaktif dalam belajar, mandiri dalam belajar, mengelola sumber dan aktivitas belajar. Apabila mahasiswa tahun pertama dapat meregulasi dirinya sendiri maka akan membuat mereka dapat berprestasi hingga perkuliahan tahun-tahun. Selain itu, mahasiswa tahun pertama yang dapat menyesuaikan diri di perguruan tinggi akan dapat memiliki kemampuan untuk menghadapi tantangan transisi yang penuh dengan tuntutan sehingga menjadi berprestasi dalam hal akademiknya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti membatasi pengkajian pengaruh langsung kedua variabel, yaitu *self regulation* terhadap *college adjustment* tanpa memasukkan variabel prestasi akademik.

Variabel *self regulation* dibentuk dari lima dimensi, yaitu *self discipline*, *deliberate or non compulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *reliability*. Pertama, *self discipline*, yaitu pola perilaku umum individu untuk menjadi disiplin. Kedua, aspek *deliberate or non impulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk memberikan respon yang telah dipikirkan secara matang terhadap stimulus yang diterima. Ketiga, *healthy habits*, yaitu mengacu pada kecenderungan individu untuk menjalani pola hidup sehat berdasarkan pada standar kesehatan yang berlaku. Keempat, *work ethic*, yaitu mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola diri dari etika pribadi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kelima, *reliability*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam memenuhi sebuah tugas.

Dalam hal ini, mahasiswa tahun pertama membangun *self regulation* berdasarkan kelima aspek tersebut. *Self regulation* yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama akan memberikan pengaruh terhadap *college adjustment* pada keempat aspek, yaitu *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional*

adjustment, dan *institutional attachment*. Hal ini dapat dilihat bahwa mahasiswa tahun pertama yang menerapkan strategi *self regulation* dalam proses perkuliahan akan berperilaku pada tujuan yang mereka tentukan, serta proaktif pada usaha mereka untuk belajar karena menyadari kemampuan dan batasannya. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai apakah terdapat hubungan antara *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.

2.6 Hipotesis

Terdapat pengaruh *self regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.