

Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang

One Syarafina Mawarid¹, Dwi Pradigdo Utomo², Fahria Az Zahra³, Khoerunnisa Awaliyatul Khanifah⁴, Firna Apriliani⁵, Rini Sugiarti⁶

1,2,3,4,5,6 Program studi Magister Psikologi, Univeritas Semarang

e-mail: syarafinaonemawarid@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi regulasi dirinya maka akan semakin tinggi juga penyesuaian dirinya, demikian pula sebaliknya semakin rendah regulasi dirinya maka rendah pula penyesuaian dirinya. Penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan dua skala yaitu skala penyesuaian diri dan skala regulasi diri

Kata kunci : *Penyesuaian Diri, Regulasi Diri.*

Abstrack

This study aims to empirically examine the relationship between self-regulation and self-adjustment among students of the Faculty of Medicine at Sultan Agung University, Semarang. The hypothesis in this research is that there is a positive relationship between self-regulation and self-adjustment among students of the Faculty of Medicine at Sultan Agung University, Semarang. The higher the level of self-regulation, the higher the level of self-adjustment, and vice versa, the lower the level of self-regulation, the lower the level of self-adjustment. This research utilized the *Purposive Sampling* technique. Data were collected using two scales, namely the self-adjustment scale and the self-regulation scale

Keywords: *Self-Adjustment, Self-Regulation.*

PENDAHULUAN

Indonesia adalah salah satu dari sekian banyaknya negara yang mengalami Pandemi Covid 19. Banyak dampak yang merugikan bagi masyarakat Indonesia mulai dari Kesehatan, lingkungan pekerjaan hingga Pendidikan. Banyak masyarakat yang merasa dirugikan akibat Virus Corona ini. Mulai dari banyaknya masyarakat yang kehilangan pekerjaannya karena adanya PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat), ribuan karyawan yang di PHK (Pemutusan Hubungan Kerja), banyaknya tenaga medis yang gugur karena terkena Virus Corona, hingga pelajar mulai dari SD hingga Mahasiswa yang harus melakukan pembelajaran online atau daring seperti yang disebutkan dalam Surat Edaran Dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 tanggal 17 Maret 2020 terkait Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah dalam Rangka Pencegahan *Corona Virus Disease* (COVID-19). (Mendikbud, 2020). Dengan adanya aturan bahwa sitem pembelajaran berganti dari tatap muka menjadi daring ini menimbulkan kendala bagi sebagian besar Mahasiswa.

Mahasiswa baru harus melakukan penyesuaian diri dimana para mahasiswa akan berhadapan dengan dunia baru. Pada awal MOS (Masa Orientasi Siswa), mahasiswa dituntut untuk melakukan penyesuaian dengan pertemanan dan lingkungan yang baru. Kemudian saat mulai memasuki masa perkuliahan, mahasiswa akan dituntut pula untuk melakukan penyesuaian yang dianggap tidak mudah. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan mulai dari lingkungan pertemanan hingga gaya dan proses pembelajaran yang jauh berbeda di Sekolah Menengah Atas (SMA) dengan Perguruan tinggi. Santrock (dalam Maulina & Sari, 2018: 2) menjelaskan bahwa masa transisi dari lingkungan sekolah menuju Perguruan Tinggi melibatkan suatu struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, mulai dari interaksi dengan teman sebaya, berasal dari latar belakang yang berbeda-beda dan adanya tekanan prestasi akademik dengan nilai yang memuaskan.

Penyesuaian diri ini penting bagi mahasiswa karena individu memerlukan hubungan dengan lingkungan dalam pembentukan kepribadian yang membuat giat, merangsang perkembangan, atau memberikan sesuatu yang diperlukan individu tersebut. Tanpa adanya hubungan ini, seorang individu bukanlah dirinya sendiri. (dalam Gerungan, 2010:58). Ghufron dan Risnawati menyebutkan bahwa penyesuaian diri adalah sebagai kemampuan seorang individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dalam diri maupun lingkungan. Kemudian terciptanya keselarasan antara individu dan realita. (dalam Atiyah dll, 2020:44). Penyesuaian diri juga dapat diartikan sebagai seorang individu yang mengubah diri sesuai dengan keadaan lingkungan, tetapi juga akan mengubah lingkungan sesuai dengan keadaan atau keinginan diri. (dalam Gerungan, 2010:58).

Sedangkan Schneiders (dalam Agustiani, 2009:146) menyebutkan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana mencangkup respon mental dan tingkah laku seorang individu yang dilakukan untuk usaha agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustasi yang dialami oleh individu tersebut.. Menurut Baker dan Siryk menyatakan bahwa penyesuaian di perguruan tinggi adalah merupakan respon individu sebagai mahasiswa dalam menghadapi tuntutan meliputi aspek akademik, sosial, personal-emosional, serta kelekatan terhadap intitusi. Proses penyesuaian diri sangat penting selama tahun pertama di perguruan tinggi karena merupakan dasar dari pekerjaan untuk peristiwa lain selama kehidupan kuliah mereka selanjutnya. (dalam Fitriani L & Cahyono R, 2021:1182).

Menurut Schneiders (dalam Arum & Khoirunnisa, 2021:189) terdapat lima faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Faktor tersebut terdiri dari kondisi fisik berupa hereditas dan konstruksi fisik, kepribadian yang terdiri dari kemauan dan kemampuan untuk berubah seperti realisasi diri (*self realization*) dan pengaturan atau regulasi diri (*self regulation*), proses belajar, lingkungan dan yang terakhir adalah agama dan budaya. Menurut Jamaluddin (Fitriani L & Cahyono R, 2021:1182) cara mengatasi permasalahan dalam penyesuaian diri pada mahasiswa salah satunya dapat melalui aspek dalam diri atau internal yaitu dengan cara pada mahasiswa membuat rencana untuk suatu tujuan (*goal setting*), melakukan pengaturan diri (*self regulation*) atau dengan berinteraksi dengan baik. Seperti yang diungkapkan oleh Scheneiders, hal ini berkaitan dengan regulasi diri seorang individu dimana besarnya peranan regulasi diri bagi seorang individu dalam menyikapi suatu masalah yang mengancam atau situasi yang menyebabkan ketidaknyamanan. (dalam Fitriani L & Cahyono R, 2021:1182). Hal ini terdapat hubungan dengan regulasi diri seseorang. Dimana peranan regulasi diri adalah untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. (Kanzul Atiyah dll, 2020 : 46).

Menurut Brown (dalam Nabila & Laksmiwati, 2019:3) Regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat rencana, memberikan pengarahannya, dan mengamati perilaku agar dapat mendekati tujuan tertentu dengan mengikutsertakan komponen fisik, kognitif, emosional dan sosial. Menurut Rahman Abdul (2013: 68) yang dimaksud regulasi diri sendiri adalah suatu upaya dalam mengendalikan pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan. Sedangkan menurut Schunk dan Ertmer (dalam Ghufron & Risnawati, 2012: 58) menyatakan bahwa regulasi diri atau pengelolaan diri

merupakan proses yang berputar. Menurut Santrock pemantauan secara kognitif terhadap pikiran, perasaan dan perilaku dalam rangka mencapai tujuan tanpa keterlibatan orang lain. (dalam Arum & Khoirunnisa, 2021:189). Menurut Ormord (dalam Arum & Khoirunnisa, 2021:190) menyebutkan bahwa terdapat lima aspek dalam regulasi diri yaitu mampu untuk mengatur standar dan tujuan, mampu untuk mengobservasi diri, mampu untuk mengevaluasi diri, mampu untuk melakukan reaksi diri dan yang terakhir adalah mampu untuk merefeksikan diri. Dari paparan di atas peneliti ingin menguji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sultan Agung.

METODE

Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian menurut Sugiyono (2015:38) adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu: 1. Variabel tergantungan : Penyesuaian diri 2. Variabel bebas : Regulasi diri

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah definisi yang didasari oleh sifat-sifat dimana hal yang didefinisikan yang dapat diamati atau diobservasi. Konsep dapat diamati atau diobservasi ini penting, karena hal yang dapat diamati itu membuka kemungkinan bagi orang lain selain untuk melakukan hal yang sama atau serupa, sehingga apa yang dilakukan oleh peneliti terbuka untuk diuji kembali oleh orang lain. (dalam Suryabrata, 2013: 29). Terdapat Batasan operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini adalah

Subjek Penelitian

1. Populasi dan Sampel

Populasi di wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. (dalam Sugiyono, 2015:80-81).

Populasi yang dijadikan tempat penelitian yaitu Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang Progam Studi Kedokteran Umum dengan karakteristiknya mahasiswa semester 3 dan 5 dengan pertimbangan bahwa jika mahasiswa tingkat pertama pasti mengalami penyesuaian diri, namun jika sudah memasuki semester menengah harusnya tidak lagi mengalami penyesuaian diri. Jumlah sampel pada penelitian ini yakni semester 3 terdapat 215 mahasiswa sedangkan pada semester 5 terdapat 184 mahasiswa. Setelah dilakukan perhitungan peneliti menetapkan semester 3 menjadi subjek *tryout* dengan jumlah 30 mahasiswa sedangkan semester 5 menjadi subjek penelitian dengan jumlah 65 mahasiswa.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian. Metode pengambilan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Dimana penentuan sampel dari pertimbangan tertentu. (dalam Sugiyono, 2015:85)

Metode Pengambilan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Peneliti menggunakan alat pengumpulan data berupa skala dalam penelitian ini. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan Panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut saat digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif. Lalu dengan skala pengukuran ini, maka nilai variabel yang diukur dengan instrumen tertentu dapat dinyatakan dalam bentuk angka, sehingga hasilnya lebih akurat, efisien dan komunikatif. (dalam Sugiyono, 2015 : 92). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu Skala Penyesuaian Diri dan Skala Regulasi Diri.

a. Skala Penyesuaian Diri

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yaitu kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan sosial, dan tanggung jawab. Skala ini terdiri dari aitem - aitem berisi pernyataan yang bersifat mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*unfavourable*). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan yang *favourable* adalah dengan memberi skor 4 jika SS (sangat sesuai), skor 3 jika menjawab S (sesuai), skor 2 jika menjawab TS (tidak sesuai), dan skor 1 jika menjawab STS (sangat tidak sesuai). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan yang *unfavourable* adalah dengan memberi skor 1 jika menjawab SS (sangat sesuai), skor 2 jika menjawab S (sesuai), 3 jika menjawab TS (tidak sesuai), dan 4 jika menjawab STS (sangat tidak sesuai)

Tabel 1. Blue Print Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Jumlah <i>Item</i>		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1.	Kematangan emosional	6	6	12
2.	Kematangan intelektual	6	6	12
3.	Kematangan sosial	6	6	12
4.	Tanggung jawab	6	6	12
Jumlah		24	24	48

b. Skala Regulasi Diri

Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yaitu dapat metakognitif, motivasi dan perilaku. Skala ini terdiri dari aitem-aitem yang berisi pernyataan mendukung (*favourable*) dan pernyataan yang bersifat tidak mendukung (*unfavourable*). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan yang *favourable* adalah dengan memberi skor 4 jika SS (sangat sesuai), skor 3 jika menjawab S (sesuai), skor 2 jika menjawab TS (tidak sesuai), dan skor 1 jika menjawab STS (sangat tidak sesuai). Cara skoring yang digunakan untuk pernyataan yang *unfavourable* adalah dengan memberi skor 1 jika menjawab SS (sangat sesuai), skor 2 jika menjawab S (sesuai), 3 jika menjawab TS (tidak sesuai), dan 4 jika menjawab STS (sangat tidak sesuai)

Tabel 2. Blue Print Regulasi Diri

No	Aspek	Jumlah <i>Item</i>		Total
		<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1.	Metakognitif	6	6	12
2.	Motivasi	6	6	12
3.	Perilaku	6	6	12
Total		18	18	36

2. Validitas dan Realibitas Alat Ukur

a) Validitas Alat Ukur

Menurut Azwar (2003 : 5-6) validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes atau instrument pengukur dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Validitas merupakan derajat akurasi dimana apakah hasil dari penelitian dapat digeneralisasikan atau dapat diterapkan pada suatu populasi dimana sampel tersebut diambil, dengan demikian maka hasil data yang valid adalah data yang tidak berbeda dengan data yang

dilaporkan dengan peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada populasi penelitian. (dalam Sugiyono, 2015 : 267)

Uji validitas digunakan untuk mengetahui sah atau valid tidak suatu skala. Suatu skala dinyatakan valid jika pertanyaan pada skala mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh skala tersebut. Adapun pengujian validitas menggunakan analisa statistik yaitu Product Moment, yang tersusun dalam rumus sebagai berikut

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien kolerasi antara skor aitem dengan skor total
 $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor aitem dengan skor total
 $\sum X$ = Jumlah skor tiap aitem
 $\sum Y$ = Jumlah skor total aitem
 N = Jumlah subjek

b) Realibitas Alat Ukur

Realibilitas menurut Azwar (2003: 4) adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama memperoleh hasil yang relatif sama, selama aspek yang diukur dari individu belum berubah. Metode pengujian item yang valid dengan menggunakan metode teknik uji realibilitas Alpha Cronbach, berikut rumusan koefisien Alpha Croncach :

$$\alpha = 2 \left[1 - \frac{S1^2 + S2^2}{Sx^2} \right]$$

Keterangan :

- α = Koefisien Alpha
 $S1^2$ dan $S2^2$ = Varian skor belahan 1 dan 2
 Sx^2 = Varian skor skala

Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik, sebab dalam penelitian ini bentuk data yang diperoleh berupa angka-angka sehingga dapat menggunakan metode statistik diharapkan dapat memberikan hasil yang objektif.

Analisis data dalam penelitian ini untuk menguji hubungan dari Regulasi diri dengan Penyesuaian diri yang dihitung menggunakan teknik statistik kolerasi *product moment*. Untuk menguji hipotesis ada tidaknya kolerasi positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri digunakan teknik *product moment*, dengan rumus :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien kolerasi antara skor regulasi diri dengan skor penyesuaian diri pada mahasiswa
 $\sum XY$ = Jumlah hasil perkalian antara skor regulasi diri dengan skor penyesuaian diri pada siswa
 $\sum X$ = Jumlah skor regulasi diri

$\sum Y$	= Jumlah skor penyesuaian diri	
$\sum X^2$	= Jumlah skor total kuadrat regulasi diri	
$\sum Y^2$		= Jumlah skor kuadrat penyesuaian diri
N		= Jumlah subjek.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,838	48

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa semester 3 fakultas kedokteran Universitas Sultan Agung Semarang sejumlah 30 mahasiswa, mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Validitas & Reliabelitas Penyesuaian Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,896	27

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari perhitungan *SPSS* (Statistical Package for Social Science) diatas dapat disimpulkan bahwa dari 48 aitem tersisa 21 aitem yang valid dan 27 aitem dinyatakan gugur. Sedangkan pada Uji Reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Alpha Cronbach, dari hasil uji reliabilitas terhadap skala penyesuaian diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,896. Uji reliabilitas menggunakan bantuan *SPSS* (Statistical Package for Social Science).

Tabel 4. Hasil Uji Validitas & Reliabelitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,775	36

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari perhitungan *SPSS* (Statistical Package for Social Science) diatas dapat disimpulkan bahwa dari 36 aitem tersisa 17 aitem yang valid dan 19 aitem dinyatakan gugur. Sedangkan pada Uji Reliabilitas dilakukan dengan menggunakan metode Alpha Cronbach, dari hasil uji reliabilitas terhadap skala regulasi diri diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,876. Uji reliabilitas menggunakan bantuan *SPSS* (Statistical Package for Social Science).

Penelitian ini menggunakan Uji Normalitas *Kolmogrov-Smirnov Test* yang diolah dengan bantuan *SPSS*. Uji Normalitas dilascorkukan terhadap variabel penyesuaian diri dan regulasi diri untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel penelitian. Berikut kriteria dalam menentukan bahwa data tersebut berdistribusi normal atau tidak, yakni apabila nilai probabilitas ($p > 0,05$) maka data dinyatakan berdistribusi normal dan sebaliknya apabila nilai probabilitas ($p < 0,05$) maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 5. Uji Normalitas
Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
regulasi diri	,096	65	,200*	,977	65	,256
penyesuaian diri	,095	65	,200*	,970	65	,118

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa :

1. Variabel penyesuaian diri berdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov- Smirnov = 0,95 p= 0,200 dan nilai p = >0,05
2. Variabel regulasi diri berdistribusi normal dengan nilai Kolmogorov- Smirnov = 0,96 p= 0,200 dan nilai p = >0,05

Sehingga dapat disimpulkan bahwa nilai yang diperoleh berdistribusi normal. Uji linearitas pada penelitian ini digunakan untuk melihat apakah terdapat hubungan linier antara variabel Regulasi diri dengan Penyesuaian Diri. Linear ketika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 (p > 0,05) dan data dikatakan tidak linear ketika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 (p < 0,05).

**Tabel 6. Uji Linearitas
ANOVA Table**

			Mean Square	F
penyesuaian diri * regulasi diri	Between Groups	(Combined) Linearity	138,138	4,819
		Deviation from Linearity	1517,835	52,951
			51,907	1,811
	Within Groups		28,665	
Total				

Berdasarkan data yang diperoleh hasil uji linearitas antara variabel penyesuaian diri dengan regulasi diri menunjukkan bahwa linier sebesar p = 0,000 dengan F = 52,951 (p < 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri dengan regulasi diri terdapat hubungan linier.

Penelitian ini menggunakan Uji Hipotesis menggunakan *product moment pearson* dengan bantuan SPSS. Uji Hipotesis dalam sebuah penelitian digunakan untuk melihat apakah terdapat Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

**Tabel 7 . Uji Hipotesis (Korelasi)
Correlations**

		regulasi diri	penyesuaian diri
regulasi diri	Pearson Correlation	1	,641**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	65	65
penyesuaian diri	Pearson Correlation	,641**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	
	N	65	65

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai $r_{xy} = 0,641$ dan $p = 0,000$ dengan nilai ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Semakin baik regulasi diri, maka semakin baik pula penyesuaian dirinya. Begitu juga sebaliknya, semakin buruk regulasi diri, maka semakin buruk pula penyesuaian dirinya.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini telah dilakukan pada 65 mahasiswa semester 5 yang aktif mengikuti perkuliahan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri. Berdasarkan pembuktian hipotesis yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai signifikansi kedua variabel sebesar $p = 0,000$ dengan nilai ($p < 0,01$). Maka disimpulkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan maka hipotesis diterima.

Selain menunjukkan nilai sigifikansi, korelasi product moment pearson juga menunjukkan koefisien korelasi (r). koefisien korelasi sendiri memiliki tingkatan yang menunjukkan seberapa kuat hubungan yang didapatkan dari kedua variabel yang diteliti. Koefisien korelasi pada penelitian ini memiliki nilai sebesar 0,641 yang menunjukkan bahwa hubungana antara variabel regulasi diri dan penyesuaian diri termasuk pada kategori kuat. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Nabila & Laksmiwati, 2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri para mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang menunjukkan nilai korelasi 0,641 yang berarti bahwa hubungan kedua variabel tersebut kuat. Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa semester lima, masuk semester lima merupakan tekanan atau beban yang dalam proses melakukan penyesuaian dengan lingkungan belajarnya. (Santrock, 2007) menyebutkan bahwa mahasiswa yang dapat melakukan regulasi diri dalam proses belajar merupakan mahasiswa yang berhasil dalam pendidikannya.

Pada proses penyesuaian diri setiap individu memiliki proses dan caranya masing-masing, salah satunya yaitu dengan memiliki regulasi diri yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Regulasi diri merupakan perilaku yang dapat mengarahkan mahasiswa pada kesukseskan (Nurchayani & Prastuti, 2020). Dalam awal mula masuk perkuliahan semester 5 setiap mahasiswa menginginkan dirinya dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik sehingga dengan memiliki regulasi diri yang tinggi akan membantu mahasiswa untuk mencapai tujuannya yaitu dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

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

sebuah reward atas keberhasilannya melakukan regulasi diri dengan baik dan sebaliknya mereka juga berhak bertanggung jawab ketika belum bisa melakukan regulasi diri.

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

Bandura (Feist & Feist, 2010) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal dapat terbentuk karena proses interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa sehingga dapat membentuk standar diri yang mendukung prestasi mahasiswa baru. Selain itu, lingkungan dapat memiliki pengaruh dalam proses regulasi diri yang dilakukan mahasiswa baru karena penguatan dari lingkungan dapat memunculkan rasa puas bagi mahasiswa. (Lim, 2019) menjelaskan juga bahwa dukungan sosial juga menjadi peran penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru, dukungan sosial ini meliputi lingkungan sekitar mahasiswa misalnya keluarga dan teman-teman perkuliahan.

Pada penelitian ini menggunakan subjek 65 mahasiswa baru yang menunjukkan bahwa diperlukannya penyesuaian terhadap lingkungannya sehingga lingkungan ini berpengaruh pada proses regulasi diri mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nisa et al., 2018) menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam proses regulasi diri pada mahasiswa Selanjutnya faktor internal meliputi observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri, dalam faktor ini yang memiliki peran penting untuk melakukan regulasi diri adalah mahasiswa itu sendiri.

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

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

Penyesuaian diri mahasiswa dapat dilihat dari beberapa aspek yang dikemukakan oleh (Schneiders, 1960) yaitu mahasiswa tidak emosi secara berlebihan, memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, berpikir rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru ketika mereka mampu mengontrol beberapa aspek tersebut. Schneiders (Ali & Asrori, 2006) juga menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, salah satu faktornya adalah regulasi diri sehingga regulasi diri merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung mahasiswa untuk dapat melakukan penyesuaian diri.

Pada penelitian (Thibodeaux et al., 2017) menjelaskan bahwa mahasiswa yang baru memasuki semester lima di tahun petengahan lebih banyak menggunakan waktu

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

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada 65 subjek mahasiswa semester 5 Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung mendapatkan hasil korelasi sebesar 0,641 yang berarti bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Sultan Agung. Nilai yang didapatkan dari penelitian ini masuk pada koefisien korelasi yang kuat, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi akan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Atiyah et al., 2020) yang menjelaskan bahwa tingkat regulasi diri terhadap kemampuan dalam melakukan suatu tindakan dianggap mampu memberikan motivasi pada mahasiswa secara kognitif untuk melakukan tindakan yang lebih terarah sehingga dapat menunjukkan perilaku yang sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan.

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

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan bahwa penelitian ini memiliki hasil korelasi yang positif, dimana variabel regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa semester lima ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan. Sehingga dapat diartikan bahwa dengan regulasi diri yang tinggi akan membuat mahasiswa dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan menunjukkan nilai sebesar 0,641 sehingga hipotesis yang berbunyi “terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa semester lima Fakultas Kedokteran” dapat diterima. Nilai korelasi tersebut termasuk dalam korelasi kuat dengan arah yang positif sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang tinggi maka akan dapat menyesuaikan diri dengan mudah dan begitu juga sebaliknya mahasiswa yang regulasi diri rendah maka akan kurang dapat melakukan penyesuaian dengan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. (2009). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN (Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja)*. Bandung: PT Revika Aditama.
- Arianti, dkk. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. Vol 4 No 2 Halaman 73-84
- Arum, AR & Khoirunnisa, RN. (2021). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. Jurnal Penelitian Psikologi*. Volume 8 Nomor 8 Halaman 187-196
- Atiyah, K. Mughni, ABD & Ainiyah, N. (2020). *hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja*. Vol 2 No. 2. Halaman 42-51

- Cervone, D & Pervin, LA. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Fitriani, L & Cahyono, R. (2021). *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 1(2), Hal 1180-1189
- Gerungan, W.A. (2004). *Psikologi Sosial* (edisi 3). Bandung: PT Revika Aditama.
- Ghufron & Risnawita. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta : AR-RUZZ Media
- Maulina, B & Sari, DR. (2018). *Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik*. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*. Volume 4 Nomor 1. Hal 1-5
- Nabila, N & Laksmiwati, H. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo*. Vol 6 No 3 Halaman 1-7
- Pengelola Web Kemendikbud. (2020). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Diakses pada 18 April 2022.
- Prasetyana, Z & Mariyati, LI. (2020). *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Regulasi Diri Pada Santri Madrasah Diniyah Di Sidoarjo*. Vol 2 No 2 Halaman 76-87
- Rahman, Abdul A. (2013). *Psikologi Sosiasal (Integrasi Pengetahuan Wahyu dan Pengetahuan Empirik)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Rufaida, Hizma & Kustanti, ER. (2017). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro*. Vol 7 No. 3 Halaman 217-222
- Sasmita, Ida & Rustika, I Made. (2015). *Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Vol 2 No. 2 Halaman 280-290
- Sugiyono.(2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Sunarto, H & Hartono, A. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Suryabrata, S. (2013). *Metode Penelitian*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada.
- Warsito, H. (2013). *Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. Vol 1 No 2 Halaman 1-6