

The Key to Study Success: Self-Regulation and Academic Adjustment at Satya Wacana Christian University

Kunci Sukses Studi: Regulasi Diri dan Penyesuaian Akademik di Universitas Kristen Satya Wacana

Hilman Richard Tasiabe¹, Maria Nugraheni Mardi Rahayu²

^{1,2}Department of Psychology, Universitas Satya Wacana, Indonesia

Email: ¹tasiabe148@gmail.com, ²nugraheni.maria@uksw.edu

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-04-24

Revisi 2024-06-25

Diterima 2024-07-13

Keyword:

*Kself-regulation;
Academic adjustment;
Student.*

ABSTRACT

Early adulthood is a transition period from adolescence to adulthood. This adult period starts from the age of 18 – 25 years at which time you have entered the world of college as a student. The main task of being a student is to learn with all the obstacles one faces actively and critically. Changes in the learning environment at school with lectures result in many things that students have to adjust to, such as learning styles, friendships and social situations, as well as dealing with lecturers. This research uses quantitative correlational methods. A total of 77 students from the class of 2022 at Satya Wacana Christian University were involved in this research. The results showed that academic adjustment had a significant positive relationship with self-regulation ($r=0.527$, $sig.=0.000$). Thus, it can be concluded that the results of this research show that there is a significant relationship between self-regulation and academic adjustment of students class of 2022 at Satya Wacana University. This means that the higher the self-regulation, the higher the academic adjustment of the class of 2022 students at Satya Wacana University, and vice versa. The implications of this research are that universities and faculties can develop programs that can improve self-regulation in new students so that their academic adjustment will be better.

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa ini dimulai dari usia 18 – 25 tahun yang mana usia ini sudah memasuki dunia perkuliahan sebagai mahasiswa. Tugas pokok menjadi seorang mahasiswa adalah belajar dengan segala rintangan yang dihadapinya secara aktif dan kritis. Perubahan lingkungan belajar di sekolah dengan perkuliahan mengakibatkan banyak hal yang harus disesuaikan oleh mahasiswa, seperti gaya belajar, pertemanan dan sosial, serta menghadapi dosen. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Sebanyak 77 mahasiswa angkatan 2022 Universitas Kristen Satya Wacana terlibat dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian akademik memiliki hubungan positif signifikan dengan regulasi diri ($r=0,527$, $sig.=0.000$). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2022 Universitas Satya Wacana. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2022 Universitas Satya Wacana, dan begitu pula sebaliknya. Implikasi dari penelitian ini universitas dan fakultas dapat mengembangkan program yang dapat meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa baru sehingga penyesuaian akademik mereka akan semakin baik.

Kata Kunci

Regulasi diri;
Penyesuaian akademik;
Mahasiswa.

Copyright (c) 2024 Hilman Richard Tasiabe & Maria Nugraheni Mardi Rahayu

Korespondensi:

Hilman Richard Tasiabe

Department of Psychology, Universitas Satya Wacana, Indonesia

Email: tasiabe148@gmail.com



LATAR BELAKANG

Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Masa dewasa ini dimulai dari usia 18 – 25 tahun yang mana usia ini sudah memasuki dunia perkuliahan sebagai mahasiswa. Tugas pokok menjadi seorang mahasiswa adalah belajar dengan segala rintangan yang dihadapinya secara aktif dan kritis (Anggana & Pedhu, 2021). Perubahan lingkungan belajar di sekolah dengan perkuliahan mengakibatkan banyak hal yang harus disesuaikan oleh mahasiswa, seperti gaya belajar, pertemanan dan sosial, serta menghadapi dosen (Arum & Khoirunnisa, 2021). Perbedaan gaya belajar dan lainnya ini menjadi salah satu permasalahan yang terjadi pada mahasiswa ketika memasuki jenjang perkuliahan karena harus menyesuaikan diri (Sappaile & Pahrilal, 2023). Menurut Perdana dan Wijaya (2021) penyesuaian akademik ke perguruan tinggi terdiri dari berbagai tuntutan yang berbeda dalam bentuk dan tingkatan, serta membutuhkan banyak respon *coping* atau penyesuaian.

Penyesuaian akademik pada masa perkuliahan merupakan salah satu usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mengatasi hambatan-hambatan secara psikologis (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Penyesuaian akademik menjadi sebuah proses yang melibatkan mental dan perilaku dalam melakukan upaya mengatasi kebutuhan-kebutuhan dan tercapainya keadaan yang stabil selama perkuliahan (Rahayu & Arianti, 2020). Penyesuaian akademik mengacu pada implikasi untuk memenuhi persyaratan akademik dan proses yang diperlukan, bermanfaat, dan memuaskan (Erindana dkk., 2021). Mahasiswa yang bersedia memenuhi persyaratan akademik akan selalu melakukan yang terbaik yang mereka bisa dan harus lakukan percaya diri dengan kemampuan anda untuk mencapai tujuan sukses anda (Anugraheni dkk., 2021).

Menurut Syahid dan Rozali (2021) dalam penyesuaian akademik ada tiga faktor yang mempengaruhinya, yaitu stres, dukungan sosial, dan harga diri. Stres bisa bermanfaat ketika memotivasi mahasiswa untuk berubah, tetapi ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi stres saja dapat merugikan mahasiswa itu sendiri fisik dan psikis (Nugrahadhi & Mamahit, 2022). Dukungan sosial juga menjadi poin penting dalam menghadirkan suasana positif dalam pembelajaran mahasiswa dan sosialisasi selama kuliah (Sari & Zaini, 2024). Harga diri dikaitkan dengan konsekuensi psikologis, fisik, dan sosial yang memengaruhi kelancaran transisi anak ke remaja, poin ini penting juga dalam pendewasaan diri dan berkaitan dengan prestasi belajar di sekolah (Igirisa & Yoenanto, 2021).

Menurut Mandoa dkk. (2021) penyesuaian akademik berarti proses kebutuhan dan tuntutan akademik dipenuhi secara utuh, bermanfaat, dan memuaskan. Tentunya mahasiswa yang bersedia memenuhi tuntutan akademik akan selalu berusaha melakukan yang terbaik dan harus percaya diri dengan kemampuannya untuk mencapai tujuan kesuksesannya (Widodo, 2021). Menurut Arsanti dkk. (2022) penyesuaian akademik menunjukkan sejauh mana mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik pendidikan tinggi, sebagaimana dibuktikan oleh keterlibatan

individu dengan materi pelajaran, sikap individu terhadap program studi, dan derajat yang diusahakan mahasiswa untuk mencapai hasil akademis. Fitri dan Kustanti (2020) percaya bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dan mencapai tingkat kepuasan tertentu dengan prestasi akademik.

Mahasiswa dengan penyesuaian akademik rendah akan merasa tidak puas, tidak puas dengan apa yang dikerjakannya, mudah frustrasi ketika tidak berhasil, dan sering membandingkan diri dengan yang lain (Hutabarat & Nurchayati, 2021). Namun, ketika mahasiswa memiliki penyesuaian akademik yang baik, mahasiswa mampu mengelola emosinya dalam menghadapi kegagalan dan mencapai keberhasilan akademik (Rasyid & Chusairi, 2021). Pada saat yang sama, perubahan akademik yang baik dapat menyelesaikan beberapa masalah dalam proses akademik dan memungkinkan para mahasiswa mendapat hasil akademik yang bagus (Nikmaturofiqoh dkk., 2023). Proses penyesuaian akademik mahasiswa ini bisa didukung dengan adanya regulasi diri yang baik (Faizah & Panduwinata, 2022).

Purwaningsih dan Herwin (2020) menjelaskan bahwa regulasi diri menjadi sebuah proses individu mengatur dan meningkatkan diri, ada tujuan yang ingin dicapai, dan ada proses evaluasi atas pencapaian tersebut. Regulasi diri yang baik dapat mendorong keberhasilan, terutama bagi individu dalam proses belajarnya, yang dapat meningkatkan kinerjanya (Putri dkk., 2020). Regulasi diri terdiri dari tiga aspek, yaitu metakognisi yang menjadi bagian berpikir dan pengambilan tindakan, motivasi sebagai determinan dari stimulus eksternal atau diri sendiri, dan tindakan positif yang dilakukan untuk menghasilkan perilaku yang dapat diterima masyarakat (Atiyah dkk., 2020).

Melalui regulasi diri, mahasiswa mampu mengorganisasikan diri untuk mencoba melakukan hal-hal yang akan berdampak positif (Putrie, 2021). Mahasiswa yang dapat secara efektif merencanakan strategi pembelajaran, memantau kemajuan belajar dan mengadaptasi perilaku berbasis pembelajaran memiliki standar kemampuan adaptasi pembelajaran yang sedikit lebih tinggi (Sumia dkk., 2020). Penelitian oleh Efendi dkk. (2020) juga menunjukkan bahwa regulasi diri ini mencakup variabel kognitif dan afektif, oleh karena itu, pada kegiatan belajar kita harus menjaga rasa efikasi diri belajar, mengutamakan belajar, percaya pada hasil dan tetap emosional. Kontribusi disiplin diri untuk pendidikan tinggi adalah positif, yaitu semakin tinggi disiplin diri, semakin tinggi tingkat adaptasi akademik mahasiswa (Hasmalena dkk., 2023).

Mahasiswa dengan perubahan akademik yang tinggi dapat mencapai nilai yang baik dan mahasiswa dapat mencapai nilai standar yang dipersyaratkan, selain itu, mahasiswa yang berhasil dalam penyesuaian akademik dapat mencapai hasil yang tinggi (Hadi, 2020). Berdasarkan dari beberapa penjelasan di atas tentang regulasi diri dan penyesuaian akademik bisa kita simpulkan kalau dua variabel di atas saling berhubungan dikarenakan regulasi diri merupakan proses individu mencapai tujuannya untuk menjadi pribadi yang utuh, salah satunya akademik. Ketika

seorang mahasiswa berhasil maka prestasi akademik dikatakan berhasil (Utami & Aviani, 2021). Terdapat beberapa penelitian yang mengkorelasikan hubungan regulasi diri terhadap penyesuaian akademik. Adapun penelitian yang dilakukan Fitrianti dan Cahyono (2020) mengungkap hasil regulasi diri mempunyai pengaruh dengan besaran 35,9% pada penyesuaian akademik. Penelitian selanjutnya dari Khoirunnisa dan Hariyadi (2023) menyatakan regulasi diri memiliki hubungan sebesar 58,8% dengan penyesuaian diri.

Perbedaan penelitian ini dengan yang sebelumnya adalah penelitian ini dilakukan pada saat pandemi COVID-19 telah usai di Indonesia sehingga metode pembelajaran sebelum yang dilakukan secara daring atau dari rumah masing-masing selama kurang lebih 2 tahun beralih ke pembelajaran luring atau tatap muka secara langsung, sehingga penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2022 yang membuat penelitian penting untuk dikaji lagi. Dari uraian dan beberapa hasil penelitian terkait dengan regulasi diri dan penyesuaian diri diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa angkatan 2022 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Adapun variabel terikat, yaitu penyesuaian akademik dan variabel bebas, yaitu regulasi diri. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2022. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* yang mana teknik pengambilan sampel sesuai dengan ketentuan atau persyaratan sampel dari populasi tertentu tetapi yang paling mudah dijangkau dan didapatkan.

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan alat ukur tipe skala likert dengan dua alat ukur yang digunakan, yaitu skala penyesuaian akademik dan skala regulasi diri. Pada skala penyesuaian akademik terdiri dari 24 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.821 dan skala regulasi diri terdiri dari 43 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.880.

Analisis korelasi digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar hubungan dari variabel bebas, yaitu regulasi diri dengan variabel terikat, yaitu penyesuaian akademik serta dilakukan uji analisis hipotesis yang didahului dengan uji asumsi. Keseluruhan teknik analisa data diproses dengan bantuan program komputer SPSS (*Statistikal Packages for Social Science*) versi 25.0 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Dari hasil pengumpulan data dengan kuesioner terstruktur yang disebar menggunakan *google form* didapatkan responden sebanyak 77 mahasiswa. Profil responden dalam penelitian ini diamati untuk memberi gambaran seperti apa sampel penelitian ini. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa kelompok berdasarkan usia, tempat tinggal, asal daerah, dan fakultas.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase
Usia	18	17	22,1%
	19	34	44,2%
	20	22	28%
	21	1	1,3%
	22	3	14,7%
Total		77	100%
Tempat Tinggal	Kos	53	68%
	Bersama Keluarga	19	24%
	Kontrak	4	5,2%
	Asrama	1	1,3%
Total		77	100%
Asal Daerah	Jawa	33	42,9%
	Sulawesi	18	23%
	Kalimantan	11	14,3%
	Bali & NTT	6	7,8%
	Sumatra	4	5,2%
	Maluku	3	3,9%
	Papua	2	2,6%
Total		77	100%
Fakultas	FTI	20	26%
	FIKOM	15	19,5%
	FH	13	16,9%
	Psikologi	8	10,4%
	FEB	4	5,2%
	FKIP	3	3,9%
	Teknik	1	1,3%
Total		77	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui responden dalam penelitian ini didominasi dengan usia 19 tahun, dengan tempat tinggal di kos, asal daerah dari pulau jawa, dan berasal dari fakultas teknologi informasi. Kemudian uji deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data dengan *mean* empirik dan *mean* hipotetik. Hasil uji deksriptif sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Penyesuaian Akademik	48,30	60	Rendah
Regulasi Diri	79,26	107,5	Rendah

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebaran data pada variabel penyesuaian diri dan variabel regulasi diri pada 77 responden memiliki status sama-sama rendah karena rata-rata empirik lebih rendah nilainya daripada rata-rata hipotetik. Dilanjutkan dengan uji kategorisasi data masing-masing variabel sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Kategorisasi Penyesuaian Akademik

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$34 \geq X$	5	6,5%
Sedang	$35 \leq X \leq 54$	43	55,8%
Tinggi	$X \geq 55$	29	37,7%
Total		77	100%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh bahwa sebanyak 43 mahasiswa dengan persentase 55,8% berada dalam kategori sedang di variabel penyesuaian akademik. Kemudian uji kategorisasi variabel regulasi diri sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Rendah	$52,6 \geq X$	4	5,2%
Sedang	$53,6 \leq X \leq 83,2$	32	41,6%
Tinggi	$X \geq 84,2$	41	53,2%
Total		77	100%

Berdasarkan tabel 4 diperoleh bahwa sebanyak 41 mahasiswa dengan persentase 53,2% berada dalam kategori tinggi di variabel regulasi diri. Sebelum melakukan analisa data lebih lanjut dalam uji hipotesis, perlu dilakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi normalitas sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Regulasi diri	.063	Normal
Penyesuaian Akademik	.003	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 5 diperoleh nilai signifikan pada regulasi diri sebesar 0,063 dan variabel penyesuaian akademik sebesar 0,003. Dari variabel tersebut telah menunjukkan bahwa nilai signifikan dari regulasi diri berdistribusi normal dan variabel penyesuaian akademik berdistribusi tidak normal, sehingga asumsi normalitas data untuk kedua variabel penelitian tersebut tidak terpenuhi. Dilanjutkan dengan uji asumsi linearitas sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Asumsi Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	p	Ket
Penyesuaian Akademik – Regulasi Diri	2,721	3,97	0.001	Tidak Linear

Berdasarkan tabel 6 diperoleh nilai p atau sig lebih kecil dari 0,05 dan nilai f hitung lebih besar dari nilai f tabel. Berdasarkan hal tersebut dapat di simpulkan bahwa tidak terdapat hubungan linear antara variabel regulasi diri dan penyesuaian akademik. Dilanjutkan dengan uji hipotesis sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	p	Keterangan
Regulasi Diri - Penyesuaian Akademik	0.000	Memiliki Hubungan

Berdasarkan tabel 7 diperoleh nilai p atau sig sebesar 0.000 lebih kecil dari 0.05 yang artinya variabel regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel penyesuaian akademik. angka koefisien korelasi bernilai positif sebesar 0.527.

PEMBAHASAN

Penelitian ini ditunjukkan untuk mengungkap hubungan yang ada dari regulasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2022. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anggana dan Pedhu (2021) dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa bimbingan konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya, sehingga terungkap semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi penyesuaian akademik, dan begitu pula sebaliknya rendahnya regulasi diri, penyesuaian akademiknya rendah juga. Didukung pula oleh penelitian Arum dan Khoirunnisa (2021) yang menunjukkan 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 baru.

Jika mahasiswa mempunyai kemampuan regulasi diri yang baik, maka mahasiswa akan mampu melakukan penyesuaian akademik dan mencapai keberhasilan akademik (Mawarid dkk., 2024). Pernyataan ini didukung oleh Widyawati dkk. (2023) bahwa individu yang melakukan penyesuaian akademik dengan baik atau mampu memenuhi persyaratan akademiknya dengan baik, maka mahasiswa tersebut mampu mencapai prestasi akademiknya. Mahasiswa yang punya regulasi diri yang baik dia akan sadar dan mampu mengatur emosi, dan tujuan, dan dia juga bisa menetapkan rencana dan tujuan, dalam hal ini mahasiswa mampu mengontrol dan sudah bisa melakukan evaluasi terhadap rencana dan tujuan yang sudah di lakukan apakah sudah sesuai dengan tujuan yang sudah di rancang sebelumnya (Yasin dkk., 2023). Hal tersebut juga di jelaskan oleh Wijayanti dan Dewi (2022) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan upaya merencanakan, intropeksi, dan menyesuaikan perilaku dengan kehidupan yang ada guna menghasilkan tujuan yang lebih baik.

Mahasiswa yang punya regulasi diri yang baik akan berusaha mengembangkan strategi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, termasuk bagaimana menyelaraskan dengan tuntutan akademik (Abbas & Rizki, 2023). Ketika strategi tidak berhasil, dia memantau dan mengevaluasi strategi tersebut untuk mencapai tujuannya, sehingga mahasiswa akhirnya dapat beradaptasi dengan lingkungan

baru dalam segala aspek (Pujiastuti dkk., 2020). Didukung oleh penelitian Riak dan Hananto (2023) yang menyatakan regulasi diri sebagai penyebab terjadinya penyesuaian diri, yaitu proses regulasi diri untuk mengarahkan atau mengatur perilaku guna mencapai hasil positif sehubungan dengan tujuan yang diinginkan, sebaliknya jika mahasiswa yang punya regulasi diri yang rendah mereka tidak akan peduli dengan sekitar tidak memiliki strategi masa depan, dan sulit beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi. Menurut Hafizah dan Ra'iyati (2023) mahasiswa yang memiliki penyesuaian sikap tidak peduli dengan keadaan orang lain, sulit menyesuaikan diri baik dengan lingkungan maupun teman baru, dan lebih suka untuk menyendiri ketika berada dalam masalah.

Berdasarkan hasil kategorisasi data diketahui bahwa sebagian besar (53,2%) partisipan dalam penelitian ini telah memiliki tingkat regulasi diri pada kategori tinggi. Artinya sebagian besar mahasiswa angkatan 2022 di UKSW telah mampu untuk mengembangkan strategi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, termasuk bagaimana menyelaraskan dengan tuntutan akademik. Sementara itu masih terdapat (5,2%) partisipan yang memiliki skor regulasi diri pada kategori rendah. Artinya, masih terdapat mahasiswa angkatan 2022 UKSW yang belum dapat mengembangkan strategi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya, termasuk bagaimana menyelaraskan dengan tuntutan akademik.

Sementara itu pada variabel penyesuaian akademik, diketahui bahwa sebagian besar partisipan (55,8%) memiliki tingkat penyesuaian akademik yang tergolong sedang. Artinya sebagian besar mahasiswa angkatan 2022 UKSW cukup mampu menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan tuntutan akademik pendidikan tinggi. Sedangkan (6,5%) partisipan memiliki skor penyesuaian akademik pada kategori rendah. Artinya belum mampu untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan tuntutan akademik pendidikan tinggi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, di antaranya adalah teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *convenience sampling*, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisir ke populasi yang lebih luas. Selain itu penelitian ini hanya mengangkat variabel penyesuaian akademik dan belum meneliti domain penyesuaian yang lain seperti sosial dan emosional.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjabaran dari pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan dari regulasi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Angkatan 2022. Terdapat saran untuk pengembangan penelitian selanjutnya, yaitu diharapkan dapat melakukan pengambilan sampel yang lebih luas agar dapat digeneralisir.

DAFTAR PUSTAKA

Abbas, A. B., & Rizki, N. A. (2023). Mediasi regulasi diri atas pengaruh lingkungan belajar terhadap hasil belajar matematika siswa SMP. *Primatika. J. Pend. Mat*, 12(1), 51–60. <https://doi.org/10.30872/primatika.v12i1.2108>

- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling, fakultas pendidikan dan bahasa, universitas katolik indonesia atma jaya. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 19(1), 105–115.
- Anugraheni, A. R., Hermahayu, & Faizah, R. (2021). Pengaruh penyesuaian akademik dan motivasi akademik terhadap technostress pada mahasiswa. *Borobudur Psychology Review*, 1(2), 46–58. <https://doi.org/10.31603/bpsr.5808>
- Arsanti, R., Lubis, F. Y., & Cahyadi, S. (2022). Peran academic self-efficacy terhadap academic adjustment pada mahasiswa tahun pertama program MBKM. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 232–240. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.38432>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187–198.
- Atiyah, K., Mughni, Abd., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Efendi, D. H., Sandayanti, V., & Hutasuhut, A. F. (2020). Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(1), 21–32. <https://doi.org/10.33369/consilia.v3i1.10594>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <http://ejurnal.untag-smd.ac.id/index.php/MV/article/viewFile/5303/5159>
- Faizah, A. N., & Panduwina, L. F. (2022). Pengaruh efikasi diri dan regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 12(1), 41–50. <https://doi.org/10.24036/011166930>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari indonesia bagian timur di semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2020). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180–1189.
- Hadi, S. N. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3169–3176.
- Hafizah, S., & Ra'iyati, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku cyberslacking pada mahasiswa. *Psycho Idea*, 21(2), 108. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.16148>
- Hasmalena, H., Syafdaningsih, S., Laihah, L., Kurniah, N., Zulaiha, D., Siregar, R. R., Pagarwati, L. D. A., & Noviyanti, T. (2023). Pengembangan media video animasi 2D materi regulasi diri untuk masa transisi ke SD. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(1), 637–646. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i1.3632>
- Hutabarat, E., & Nurhayati. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa batak yang merantau di surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 45–59.
- Igirisa, S. F., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama selama proses pembelajaran daring. *BrpkM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1435–1443.
- Khoirunnisa, S., & Hariyadi, S. (2023). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri siswa MTS al-fithrah meteseh semarang. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 20(01), 13–27. <https://doi.org/10.34005/guidance.v20i01.2430>
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Mawarid, O. S., Pradigdo Utomo, D., Zahra, F. A., Khanifah, K. A., Apriliani, F., & Sugiarti, R. (2024). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sultan agung semarang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 4572–4582.
- Nikmaturofiqoh, S., Yohana, C., & Fadillah, N. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri akademik terhadap penyesuaian akademik siswa kelas x bisnis manajemen di SMKN 48 jakarta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(3), 608–622. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7635555>

- Nugrahadi, A., & Mamahit, H. C. (2022). Penyesuaian akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling universitas katolik atma jaya saat pandemi covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(1), 65–82. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i1.3426>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari. (2022). Hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa KMPKS yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186–198. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711>
- Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri. (2020). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA negeri 11 samarinda. *Motivasi*, 8(1), 1–7.
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22–30. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>
- Putri, L. A. D., Yetti, E., & Hartati, S. (2020). Pengaruh keterlibatan orang tua dan regulasi diri terhadap perilaku bullying anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 715–732. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.438>
- Putrie, C. A. R. (2021). Pengaruh regulasi diri siswa terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII pada mata pelajaran IPS. *Research and Development Journal of Education*, 7(1), 136–145. <https://doi.org/10.30998/rdje.v7i1.8105>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rasyid, H. Al, & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa universitas airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28617>
- Riak, S., & Hananto, H. (2023). Penerapan model pembelajaran project-based learning dalam meningkatkan keterampilan kolaborasi, kemampuan regulasi diri, dan keterampilan berpikir kreatif pada pembelajaran biologi topik pembelahan sel pada siswa SMA kelas XII IPA. *Academy of Education Journal*, 14(2), 890–905. <https://doi.org/10.47200/aoej.v14i2.1942>
- Sappaille, B. I., & Pahrjal, R. (2023). Hubungan antara selg-leadership dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru: Tinjauan terhadap strategi swelf-leadership dan dampaknya pada prestasi akademik. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(03), 173–180. <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i03.424>
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran dukungan sosial pada penyesuaian akademik mahasiswa baru dengan resiliensi akademik sebagai mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i2.2593>
- Syahid, M., & Rozali, Y. A. (2021). Gambaran penyesuaian akademik mahasiswa dalam menghadapi kelas online universitas esa unggul jakarta. *JCA Psikologi*, 2(2), 151–159.
- Wijayanti, A. T., & Dewi, D. K. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa kelas XI di SMA X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 221–232.
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FOMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai Universitas Negeri Padang*, 5(1), 177–185. <http://fppsi.um.ac.id/wp-content/uploads/2019/07/Danan-Satriyo.pdf>
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru universitas katolik widya mandala surabaya kampus kota madiun tahun akademik 2020/2021. *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 899–907. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.364>
- Widyawati, K., Sutja, A., & Sarman, F. (2023). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap penyesuaian akademik siswa kelas IX di SMP negeri 1 muaro jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 134–142. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5272>
- Yasin, C. C. A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama: Bagaimana peran efikasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 626–632.