

College Adjustment Mahasiswa Tahun pertama di kota Makassar : Self Regulation sebagai Prediktor

Andi Tenri Pada Rustham[✉], Nur Syamsu Ismail², Gabriela Eurika³

Prodi Psikologi, Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

Abstrak

Mahasiswa tahun pertama sebagai individu dewasa awal menghadapi beragam tantangan, termasuk di lingkungan akademik. Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat beradaptasi dengan gaya belajar di perguruan tinggi. Dalam menghadapi hal tersebut, mereka membutuhkan kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi, yang dikenal sebagai *college adjustment*. Salah satu faktor yang memengaruhi *college adjustment* adalah *self-regulation*. *Self-regulation* memfasilitasi individu untuk mencapai tujuannya secara efektif melalui tindakan yang terarah serta menghindari perilaku yang tidak diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *College Adjustment Mahasiswa Tahun pertama di kota Makassar: Self Regulation sebagai Prediktor*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional, dan melibatkan 200 sampel penelitian yang diperoleh menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan dari respons skala dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi positif *self-regulation* terhadap *college adjustment* sebesar 47,5% ($R^2 = 0,475$; Sig. = 0,000). Hasil tersebut memberi penegasan bahwa mahasiswa tahun pertama diharapkan untuk senantiasa meningkatkan kapabilitasnya dalam menanggapi berbagai situasi agar dapat menyesuaikan diri lebih baik lagi dengan lingkungan akademik.

Kata Kunci: *College Adjustment; First-Year Students; Self-Regulation.*

Abstract

First-year students as early adult individuals face various challenges, including in the academic environment. First-year students are required to be able to adapt to the learning style in college. In dealing with this, they need skills in adjusting to the college environment, known as *college adjustment*. One of the factors that influence *college adjustment* is *self-regulation*. *Self-regulation* facilitates individuals to be able to achieve their goals effectively through directed actions and avoiding unwanted behavior. This study aims to determine the effect of *self-regulation* on *college adjustment* in first-year students in Makassar City. This research is quantitative research with a correlational research design and involves 200 research samples obtained using an *accidental sampling* technique. Data were collected from the scale response and analyzed using simple linear regression. The results show a positive contribution of *self-regulation* to *college adjustment* of 47.5% ($R^2 = 0.475$; Sig. = 0.000). These results confirm that first-year students are supposed to continuously improve their capabilities in responding to various situations to better adapt to the academic environment.

Keywords: *College Adjustment; First-Year Students; Self-Regulation.*

Email Address : tenrirustham81@med.unhas.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi atau dikenal luas dengan sebutan universitas menjadi tempat belajar bagi mahasiswa dan berperan penting dalam mengembangkan manusia yang unggul dan berkualitas. Mahasiswa dalam menjalani perannya akan diperhadapkan dengan beberapa masalah dan tuntutan yang harus dipenuhi baik secara akademik maupun non akademik, terutama mahasiswa tahun pertama yang baru memasuki kehidupan dunia perguruan tinggi (Saman, 2017). Mahasiswa tahun pertama tergolong ke dalam tahapan perkembangan rentang usia dewasa awal, yaitu usia 18 hingga 25 tahun. Adapun ciri khas dari masa dewasa awal adalah berkembangnya kemampuan untuk bereksplorasi dan bereksperimen. Pada masa dewasa ini, individu akan mencoba-coba berbagai pola hidup, perilaku, sikap, dan nilai-nilai yang sesuai dan nantinya akan dipakai selama masa hidupnya (Santrock, 2011).

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi memberikan tuntutan yang signifikan pada individu dewasa awal (Santrock, 2011). 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 dihadapkan pada lingkungan akademik baru yang lebih banyak menuntut kemandirian sebagai seorang pelajar dibandingkan di lingkungan sekolah menengah (Laher, Bemath, Andrade, & Hassem, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama diharapkan memiliki kemampuan untuk dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang ditemui 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). Proses penyesuaian diri yang dilakukan di lingkungan perguruan tinggi 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* dalam ruang lingkup 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).

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. *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 (Rahmadani & Rahmawati, 2020). *Personal-emotional adjustment* atau penyesuaian diri personal-emosional adalah respon fisik dan psikologis mahasiswa terhadap berbagai tuntutan di perguruan tinggi. *Institutional attachment* atau kelekatan institusi adalah perasaan mahasiswa mengenai keberadaan mereka di institusi pendidikan (Baker & Siryk, 1984). Hal ini berkaitan dengan sejauh mana keterikatan serta kualitas hubungan atau ikatan yang terbentuk antara mahasiswa dengan perguruan tinggi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

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, & Afniyar (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).

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). Penelitian Lowe dan Cook (2003) menemukan bahwa 20-30% mahasiswa tahun pertama yang 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). Masalah psikologis seperti tingginya tingkat stress, kecemasan, dan depresi dapat pula berdampak pada kesehatan fisik mahasiswa tahun pertama (Park, Edmondson, & Lee, 2012). Mahasiswa tahun pertama yang kesulitan dalam menyesuaikan diri akan mudah kelelahan, sakit kepala, mengalami gangguan tidur, kesulitan untuk berkonsentrasi, bahkan malas mengerjakan tugas (Musabiq & Karimah, 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.

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.

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 oleh 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). 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). 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).

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. 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).

Tangney, dkk. (2004) menjabarkan bahwa *self-regulation* setidaknya memiliki lima dimensi, yakni *self-discipline* (kedisiplinan dalam melakukan aktivitas sesuai standar dan norma sosial), *deliberate or non-impulsive* (kecenderungan individu memberi respon yang direncanakan secara matang), *healthy habits* (kecenderungan individu menjalani pola hidup sehat berdasarkan standar Kesehatan yang berlaku), *work ethic* (kemampuan untuk mengelola diri dan etika pribadi dalam melakukan aktivitas harian), dan *reliability* (kemampuan individu dalam memenuhi tugas dan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan tertentu). Bandura dalam teori sosial kognitif memandang *self-regulation* sebagai interaksi antara faktor *person*, *behavioral*, dan *environmental* dalam proses siklus triadik. Faktor *person* mencakup proses pribadi mengatur strategi perilaku dan lingkungan belajar. Faktor *behavioral* mencakup sikap proaktif dalam menggunakan strategi *self-evaluation* sehingga mendapatkan informasi tentang akurasi dan menentukan pemeriksaan melalui proses umpan balik. Sementara faktor *environmental* mencakup sikap proaktif menggunakan strategi manipulasi lingkungan yang melibatkan intervensi perilaku.

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. 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).

Keterkaitan antara variabel *self-regulation* dan *college adjustment* dapat dijelaskan menggunakan *self-determination theory*. Dalam teori ini individu memiliki *psychological need* yaitu sebuah nutrisi psikologis yang penting untuk penyesuaian diri, pertumbuhan, dan integritas individu. Ryan (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*. *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).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan *self-regulation* menjadi penentu penting dalam penyesuaian diri di perguruan tinggi (*college adjustment*). Upaya meningkatkan *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama perlu difasilitasi melalui penerapan strategi *self-regulation* dalam proses transisi perkuliahan. *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 *College Adjustment* Mahasiswa Tahun pertama di kota Makassar : *Self Regulation* sebagai Prediktor.

Berdasarkan pada uraian di atas, maka penelitian ini bermaksud untuk mengetahui bagaimana *College Adjustment* Mahasiswa Tahun pertama di kota Makassar : *Self Regulation* sebagai Prediktor. Penelitian ini mengambil konteks mahasiswa baru di Kota Makassar dari dua kelompok kategori perguruan tinggi, yakni perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. Hal tersebut memungkinkan diperolehnya gambaran situasi dan karakteristik terkait *self-regulation* dan *college adjustment* di kedua kelompok kategori perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi landasan dilakukannya penelusuran lebih lanjut pada masing-masing konteks perguruan tinggi negeri. Adapun hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah;

H_0 = Tidak terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

H_1 = Terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *college adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang melibatkan pengukuran derajat atau asosiasi antar dua variabel, yakni *self-regulation* dan *college adjustment*. *Self-regulation* diposisikan sebagai variabel prediktor terhadap *College adjustment* sebagai variabel kriterium. Variabel prediktor adalah variabel yang nilainya mampu memprediksi nilai dari variabel lainnya, sementara variabel kriterium adalah variabel yang diukur untuk mengetahui besaran efek dari variabel prediktor (Carter, 2010). Hal tersebut didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengungkap pengaruh dari *self-regulation* terhadap *college adjustment*.

Populasi subjek dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa tahun pertama di kota Makassar. Pemilihan sampel yang terlibat dalam proses pengambilan data dilakukan dengan memanfaatkan teknik *non-probability sampling*, berupa *accidental sampling*. *Accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara kebetulan yang didasarkan pada aksesibilitas (Hadi, 2015). Jumlah total sampel yang terlibat dalam penelitian ini adalah 215 orang, dan telah memenuhi ukuran sampel minimal yang ditargetkan yakni 200 orang sampel. Ukuran sampel minimal tersebut memenuhi standar estimasi menggunakan bantuan *tools G*Power* dengan nilai *medium effect size* sebesar 0,3, *error probability* sebesar 0,05, dan *statistical power* sebesar 0,95.

Data penelitian dikumpulkan dengan memanfaatkan dua instrumen skala psikologi, yakni skala *college adjustment* dan skala *self-regulation*. Skala *college adjustment* yang digunakan merupakan skala likert dengan empat pilihan jawaban (sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai), yang disusun oleh Aryawibowo (2017) berdasarkan teori *college adjustment* Baker & Siryk. Di satu sisi, skala *self-regulation* yang digunakan merupakan skala likert dengan lima pilihan jawaban (sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai), yang disusun oleh Gracella (2021) berdasarkan teori *self-regulation* Tangney, dkk (2004).

Data yang telah dikumpulkan kemudian digunakan dalam uji coba terpakai untuk melihat nilai validitas dan reliabilitas kedua skala. Nilai validitas RMSEA untuk skala *college adjustment* menunjukkan nilai sebesar 0,0784 dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,900, sementara nilai validitas RMSEA untuk skala *self-regulation* menunjukkan nilai sebesar 0,079 dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,886. *Blueprint* dari masing-masing skala yang digunakan dalam penelitian ini setelah pelaksanaan uji coba terpakai dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Blueprint skala penelitian

<i>Variabel</i>	<i>Dimensi</i>	<i>Nomor Aitem</i>		<i>Jumlah</i>
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
<i>College adjustment</i>	<i>Academic adjustment</i>	1,6,9,19,36	13,18,29	8
	<i>Social adjustment</i>	12,25	21	3
	<i>Personal-Emotional adjustment</i>	3,8,32	10,11,28,35	7
	<i>Institutional adjustment</i>	15,23,24,33	7,26,30,17,31	9
	<i>Jumlah</i>			27
<i>Self-regulation</i>	<i>Self-discipline</i>	1,20	2,9,10,15,24,26,28	9
	<i>Deliberate or non-compulsive</i>	5	4,11,17,27	5
	<i>Healthy habits</i>	12,18,21,22	-	4
	<i>Work ethics</i>	-	3,19,23	3
	<i>Reliability</i>	7,13,14,25	-	4
	<i>Jumlah</i>			25

Tabel 1 menunjukkan bahwa skala *college adjustment* tersusun atas empat dimensi dengan jumlah total aitem skala 27 buah pernyataan. Pembagian dimensi dan jumlah aitem untuk masing-masing dimensi meliputi *academic adjustment* dengan total 8 aitem, *social adjustment* dengan total 3 aitem, *personal-emotional adjustment* dengan total 7 aitem, dan *institutional adjustment* dengan total 9 aitem. Di sisi lain, skala *self-regulation* tersusun atas lima dimensi dengan jumlah total aitem skala 25 buah pernyataan. Pembagian dimensi dan jumlah aitem untuk masing-masing dimensi meliputi *self-discipline* dengan total 9 aitem, *deliberate or non-compulsive* dengan total 5 aitem, *healthy habits* dengan total 4 aitem, *work ethics* dengan total 3 aitem, dan *reliability* dengan total 4 aitem.

Analisis terhadap data penelitian yang telah dikumpulkan dilakukan dengan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana adalah teknik analisis statistik yang bertujuan untuk mengungkap pengaruh variabel prediktor terhadap variabel kriterium. Pengujian hipotesis menggunakan regresi linear sederhana mempersyaratkan tercapainya dua asumsi pengujian terlebih dahulu, yakni normalitas data dan linearitas hubungan kedua variabel. Normalitas data menunjukkan distribusi/sebaran data dalam kurva normal, sementara linearitas mengisyaratkan adanya hubungan yang linear antar variabel (Purnomo, 2017; Yamin

& Kurniawan, 2018). Pengujian asumsi dan hipotesis penelitian dilakukan dengan memanfaatkan *tools IBM SPSS Statistic 21*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengambilan data penelitian terhadap 215 orang subjek, menunjukkan variasi demografi yang berbeda-beda. Perbedaan variasi demografi tersebut mencakup jenis kelamin subjek, asal perguruan tinggi subjek, dan asal daerah subjek. Rangkuman data demografi dari total 215 subjek penelitian dapat diamati pada Tabel 2.

Tabel 2. Data demografi subjek penelitian

Demografi Subjek	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	42	19,5%
Perempuan	173	80,5%
Perguruan Tinggi		
Perguruan Tinggi Negeri	167	77,7%
Perguruan Tinggi Swasta	48	22,3%
Asal Daerah		
Kota Makassar	80	37,2%
Luar Kota Makassar (dalam Provinsi Sulawesi Selatan)	94	43,7%
Luar Provinsi Sulawesi Selatan	41	19,1%

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 215 subjek yang terlibat dalam penelitian, subjek yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 42 orang (19,5%), sementara subjek yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 173 orang (80,5%). Subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri berjumlah 167 orang (77,7%), sementara subjek yang berasal dari perguruan tinggi swasta berjumlah 48 orang (22,3%). Subjek yang berasal dari daerah Kota Makassar berjumlah 80 orang (37,2%), subjek yang berasal dari luar Kota Makassar namun masih dalam cakupan wilayah Provinsi Sulawesi Selatan berjumlah 94 orang (43,7%), dan subjek yang berasal dari luar wilayah Provinsi Sulawesi Selatan berjumlah 41 orang (19,1%).

Peneliti turut melakukan analisis deskriptif terhadap hasil pengukuran kedua skala penelitian. Hasil analisis deskriptif tersebut kemudian dinormakan menjadi lima kategori penormaan untuk melihat karakteristik hasil pengukuran *college adjustment* dan *self-regulation* seluruh subjek. Hasil analisis deskriptif kedua skala penelitian dapat diamati pada Tabel 3, dan hasil penormaan karakteristik subjek berdasarkan variabel penelitian dapat diamati pada Tabel 4.

Tabel 3. Hasil analisis deskriptif data penelitian

Variabel	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Standar Deviasi
<i>College adjustment</i>	39	105	75,69	11,07

<i>Self-regulation</i>	61	121	84,24	11,00
------------------------	----	-----	-------	-------

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis deskriptif data penelitian yang diperoleh melalui pengisian skala *college adjustment* dan skala *self-regulation*. Statistik deskriptif untuk hasil pengukuran skala *scollege adjustment* menunjukkan nilai minimum sebesar 39 dan nilai maksimum sebesar 105, dengan nilai *mean* sebesar 75,69 serta standar deviasi sebesar 11,07. Di sisi lain, statistik deskriptif untuk hasil pengukuran skala *self-regulation* menunjukkan nilai minimum sebesar 61 dan nilai maksimum sebesar 121, dengan nilai *mean* sebesar 84,24 serta standar deviasi sebesar 11,00.

Tabel 4. Kategorisasi subjek berdasarkan penormaan hasil pengukuran skala penelitian

Variabel	Skor Penormaan	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Persentase
<i>College adjustment</i>	$92 < X$	Sangat Tinggi	12	5,6%
	$81 < X \leq 92$	Tinggi	52	24,2%
	$70 < X \leq 81$	Sedang	85	39,5%
	$59 < X \leq 70$	Rendah	48	22,3%
	$X \leq 59$	Sangat Rendah	18	8,4%
<i>Self-regulation</i>	$92 < X$	Sangat Tinggi	25	11,6%
	$81 < X \leq 92$	Tinggi	55	25,6%
	$70 < X \leq 81$	Sedang	75	34,9%
	$59 < X \leq 70$	Rendah	41	19,1%
	$X \leq 59$	Sangat Rendah	19	8,8%

Tabel 4 menunjukkan kategorisasi subjek penelitian berdasarkan hasil penormaan terhadap skor skala *college adjustment* dan skala *self-regulation*. Hasil penormaan skala *college adjustment* menunjukkan bahwa 18 orang subjek tergolong dalam kategori *college adjustment* sangat rendah (8,4%), 48 orang tergolong dalam kategori rendah (22,3%), 85 orang tergolong dalam kategori sedang (39,5%), 52 orang tergolong dalam kategori tinggi (24,2%), dan 12 orang tergolong dalam kategori sangat tinggi (5,6%). Hasil penormaan skala *self-regulation* menunjukkan bahwa 19 orang subjek tergolong dalam kategori *self-regulation* sangat rendah (8,8%), 41 orang tergolong dalam kategori rendah (19,1%), 75 orang tergolong dalam kategori sedang (34,9%), 55 orang tergolong dalam kategori tinggi (25,6%), dan 25 orang tergolong dalam kategori sangat tinggi (11,6%).

Peneliti turut melakukan pengelompokan karakteristik *college adjustment* dan *self-regulation* subjek berdasarkan demografi. Hal tersebut bertujuan untuk melihat sebaran data hasil pengukuran *college adjustment* dan *self-regulation* subjek berdasarkan

kelompok jenis kelamin, asal perguruan tinggi, dan asal daerah. Hasil kategorisasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Kategorisasi subjek berdasarkan penormaan hasil pengukuran skala penelitian

Variabel	Demografi	Kategorisasi				
		Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Collage adjustment</i>	Jenis Kelamin					
	Laki-laki	6	10	17	6	3
	Perempuan	6	42	68	42	15
	Perguruan Tinggi					
	Perguruan Tinggi Negeri	8	40	68	36	15
	Perguruan Tinggi Swasta	4	12	17	12	3
	Asal Daerah					
	Kota Makassar	4	21	31	16	8
	Luar Makassar (dalam Sul-Sel)	7	18	38	23	8
	Luar Sulawesi Selatan	1	13	16	9	2
<i>Self-regulation</i>	Jenis Kelamin					
	Laki-laki	6	5	18	10	3
	Perempuan	13	36	57	45	22
	Perguruan Tinggi					
	Perguruan Tinggi Negeri	14	32	59	38	24
	Perguruan Tinggi Swasta	5	9	16	17	1
	Asal Daerah					
	Kota Makassar	6	15	29	19	11
	Luar Makassar (dalam Sul-Sel)	10	15	31	27	11
	Luar Sulawesi Selatan	3	11	15	9	3

Tabel 7 menunjukkan hasil kategorisasi karakteristik *college adjustment* dan *self-regulation* subjek berdasarkan demografi. Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa subjek perempuan cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang dan *self-regulation* sedang hingga rendah, sementara subjek laki-laki juga cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang hingga tinggi dan *self-regulation* sedang hingga rendah. Subjek yang berasal dari perguruan tinggi negeri cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang hingga tinggi dan *self-regulation* sedang hingga rendah, serta responden dari perguruan tinggi swasta juga cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang dan *self-regulation* rendah. Subjek yang berasal dari Kota Makassar cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang hingga tinggi

dan *self-regulation* sedang hingga rendah, subjek yang berasal dari Sulawesi Selatan selain Kota Makassar juga cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang hingga rendah dan *self-regulation* sedang hingga rendah, serta subjek dari luar Sulawesi Selatan cenderung memiliki tingkat *college adjustment* sedang hingga tinggi dan *self-regulation* sedang hingga tinggi. Pengujian terhadap hipotesis penelitian dilakukan dengan terlebih dahulu melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linearitas. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada Tabel 6, sedangkan hasil pengujian linearitas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 6. Hasil uji normalitas

Variabel	N	Signifikansi
<i>Self-regulation & Collage adjustment</i>	215	0,772

Tabel 6 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas terhadap data penelitian. Hasil pengujian terhadap 215 subjek menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,772 ($p > 0,05$). Berdasarkan pada hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian terdistribusi normal.

Tabel 7. Hasil uji linearitas

Variabel	N	Sig. Deviation from Linearity
<i>Self-regulation & Collage adjustment</i>	215	0,147

Tabel 7 menunjukkan hasil pengujian linearitas kedua variable penelitian. Hasil pengujian linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,147 ($p > 0,05$). Berdasarkan pada hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang linear. Terpenuhinya kedua asumsi di atas memungkinkan untuk dilakukannya pengujian hipotesis dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil pengujian hipotesis dengan analisis regresi linear sederhana dapat diamati pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil uji hipotesis

R	R Square	Sig.	Unstandardized Coefficient Constant (a)	Unstandardized Coefficient POS (b)
0,689	0,475	0,000	23,552	0,511

Tabel 8 menunjukkan hasil pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,689. Sugiyono (2012) mengajukan standar bahwa nilai korelasi dengan interval 0,6 hingga 0,799 tergolong dalam kategori tingkat korelasi kuat. Nilai R Square menunjukkan pada tabel di atas menunjukkan besaran kontribusi/pengaruh *self-regulation* terhadap *college adjustment*, yakni sebesar 0,475 atau 47,5% dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nihil yang

menyatakan bahwa “Tidak terdapat pengaruh self-regulation terhadap college adjustment pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar” ditolak, dan hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa “Terdapat pengaruh self-regulation terhadap college adjustment pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar” diterima.

Tabel di atas turut menampilkan nilai koefisien konstanta (a) dan koefisien b dari variable self-regulation dan college adjustment. Nilai konstanta yang diperoleh sebesar 23,552, sementara nilai koefisien b sebesar 0,511 dan menunjukkan nilai yang positif. Hal tersebut menunjukkan bahwa nilai konsisten college adjustment tanpa adanya pengaruh self-regulation adalah 23,552, dan setiap peningkatan nilai self-regulation akan diikuti dengan peningkatan nilai dari college adjustment sebesar 0,511. Kalimat tersebut jika dituliskan dalam formula matematis regresi linear sederhana ($Y = a + bx$), maka diperoleh rumus matematis $Y = 23,552 + 0,511X$.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari standar signifikansi sebesar 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan self-regulation terhadap college adjustment. Nilai koefisien korelasi (R) yang diperoleh sebesar 0,689 menunjukkan self-regulation memiliki korelasi yang kuat dengan college adjustment. Selain itu, didapati nilai R Square yang menunjukkan adanya kontribusi positif self-regulation terhadap college adjustment pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar sebesar 47,5%. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi self-regulation, maka semakin tinggi pula college adjustment mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar.

Hasil penelitian tersebut didukung oleh berbagai penelitian terdahulu. Penelitian Arum & Khoirunnisa (2021) menemukan bahwa self-regulation dapat memberikan pengaruh positif terhadap college adjustment pada mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa dengan kemampuan self-regulation yang baik akan mampu untuk mengatur dan mengarahkan diri dalam mencapai tujuan mereka, terlebih khusus dapat menyesuaikan diri dengan baik. Hal ini diperkuat dengan penelitian Harsellenta (2017) yang menemukan bahwa 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 penyesuaian.

Hurtado, dkk. (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memegang kendali proses belajarnya akan lebih mungkin berhasil mengelola lingkungan perguruan tinggi. Kemampuan self-regulation ini dapat membantu mahasiswa mengatasi stresor dalam pengalaman penyesuaian diri di perguruan tinggi khususnya bagi individu yang pesimis dan kesulitan dalam merencanakan strategi coping-nya (Cameron & Nicholls, 1998). Self-regulation merupakan kemampuan untuk merencanakan, membimbing, dan memantau perilaku individu secara fleksibel dalam menghadapi keadaan yang berubah (Brown dalam Pichardo, dkk., 2014). Mahasiswa yang memiliki kapasitas dalam meregulasi diri, akan mampu merencanakan, mengontrol waktu, memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, mengerti bagaimana menciptakan lingkungan yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai, serta mencari bantuan dari dosen dan teman jika mengalami kesulitan. Hal ini yang akan membantu mahasiswa tahun pertama untuk meningkatkan penyesuaian diri mereka di perguruan tinggi (Van Rooji, dkk., 2018).

Pengaruh self-regulation terhadap college adjustment dapat dijelaskan dengan mengutip self-determination theory sebagai acuan. Berdasarkan teori ini, kemampuan

dalam meregulasi diri dibutuhkan sebagai nutrisi psikologis untuk proses penyesuaian diri individu. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki self-regulation yang baik akan menumbuhkan perilaku yang bertanggung jawab dan memungkinkan mereka berfungsi secara efektif dalam menghadapi tantangan dan ancaman. Self-determination theory memberikan penjelasan bahwa sejauh mana proses pencapaian tujuan yang dapat diatur sendiri, akan berkaitan dengan proses penyesuaian diri individu. Semakin baik individu dalam mengatur sendiri pencapaian tujuan maka semakin baik pula penyesuaian dirinya (Koestner, dkk., 2010; Ryan & Deci, 2017).

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 (Crede & Niehorster, 2011). Hasil analisis deskriptif college adjustment berdasarkan jenis kelamin menemukan bahwa tingkat college adjustment responden laki-laki cenderung sedang mendekati tinggi sedangkan responden perempuan didominasi kategori sedang. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Al-Qaisy (2010) yang menjelaskan bahwa tingkat college adjustment mahasiswa laki-laki lebih tinggi daripada mahasiswa perempuan dikarenakan mahasiswa laki-laki cenderung lebih cepat dalam bersosialisasi di perguruan tinggi sehingga dapat membangun hubungan sosial dengan baik. Hal ini didukung oleh penelitian Hysing, dkk. (2020) yang menemukan mahasiswa perempuan terutama dalam kategori berusia 18-20 tahun lebih mungkin untuk mengalami kesepian daripada mahasiswa laki-laki.

Tingkat college adjustment pada mahasiswa yang berasal dari luar makassar didominasi oleh kategori sedang mendekati rendah. Temuan ini sesuai dengan penelitian Wijaya (2015) yang menyatakan bahwa mahasiswa pendatang tidak mudah dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru dengan segala perbedaan latar belakang sosial dan budaya. Hasil penelitian Syafiq & Wijnarko (2013) menjelaskan bahwa mahasiswa pendatang mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri. Hal ini dapat dikarenakan hambatan atau kendala dalam berinteraksi sosial di lingkungan baru. Mahasiswa pendatang cenderung mengelompokkan diri dengan mahasiswa yang asalnya sama dengan dirinya sehingga kurang berinteraksi dengan teman dari berbeda daerah atau mahasiswa bukan pendatang.

Santrock (2012) mengatakan bahwa tanggung jawab atas diri sendiri menjadi penanda penting dalam individu dewasa. Dalam hal ini, beberapa mahasiswa tahun pertama merasakan tinggal jauh dari orang tua dan belajar untuk lebih mandiri. Selain itu, proses transisi yang dialami mahasiswa ini memberikan kesempatan untuk dapat berinteraksi dengan teman sebaya dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam (Santrock, 2012). Berdasarkan teori penyesuaian diri oleh Schneiders (1960), salah satu faktor kondisi yang dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu, yaitu kelompok sosial seperti lingkungan teman sebaya dan keluarga

Selain itu, dari hasil analisis deskriptif ditemukan tingkat self-regulation pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar didominasi oleh kategori sedang mendekati rendah. Menurut Kumar & Gupta (2020), self-regulation pada mahasiswa tahun pertama cenderung lebih rendah dibandingkan tahun-tahun berikutnya. Rendahnya self-regulation pada mahasiswa tahun pertama dapat disebabkan karena cenderung masih membawa kebiasaan atau pola belajarnya sebagai pelajar sekolah

menengah. Cook & Leckey (1999) menyatakan bahwa mahasiswa seringkali tidak memiliki keterampilan regulasi diri dalam proses pembelajarannya karena terbiasa dengan struktur dan pengawasan dari guru di lingkungan pendidikan sekolah menengah.

Analisis deskriptif self-regulation berdasarkan kelompok perguruan tinggi menunjukkan bahwa tingkat self-regulation pada responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta cenderung rendah, sedangkan responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri cenderung sedang. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Muzni & Nurlaila (2018) yang menjelaskan bahwa lingkungan perguruan tinggi sebagai penyedia fasilitas belajar dapat mempengaruhi bagaimana proses regulasi diri mahasiswa. Pemenuhan fasilitas kampus yang relatif lebih baik, biaya pendidikan yang terjangkau, beasiswa yang mencukupi, serta rasio tenaga pengajar yang memadai pada perguruan tinggi negeri akan memberikan dampak positif pada mahasiswa dalam proses regulasi dirinya. Konsep regulasi diri dikembangkan dari teori belajar sosial kognitif Albert Bandura yang memandang terdapat hubungan saling mempengaruhi antara faktor pribadi (personal), lingkungan (environmental), dan tingkah laku (behavioral). Pada teori ini, regulasi diri melibatkan usaha individu untuk mengatur, menyeleksi, serta memanfaatkan kondisi lingkungan. Pada gilirannya, umpan balik dari lingkungan dapat mempengaruhi regulasi diri individu. Oleh karena itu, apabila mahasiswa dapat memanfaatkan lingkungan perguruan tinggi yang memberikan fasilitas dan dukungan yang positif maka mahasiswa dapat memiliki kemampuan self-regulation yang baik (Alwisol, 2018).

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa menemukan bahwa self-regulation berkontribusi sebesar 47,5% terhadap college adjustment. Walaupun hasil tersebut menunjukkan bahwa self-regulation memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap college adjustment, namun masih terdapat 52,5% pengaruh dari faktor lain yang mempengaruhi college adjustment pada mahasiswa tahun pertama. Pengaruh tersebut dapat bersumber dari faktor internal seperti, self-efficacy, motivasi, dan strategi coping, ataupun faktor eksternal seperti, social support, dan pola asuh orang tua (DeWitz, Woolsey, & Walsh, 2009; Shiddiq, dkk., 2020; Love & Thomas, 2014; Pusvitasari & Jayanti, 2020; Jamaluddin, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif self-regulation terhadap college adjustment pada mahasiswa tahun pertama di Kota Makassar. Adapun kontribusi self-regulation terhadap college adjustment, yaitu sebesar 47,5% dan dikategorikan sebagai kontribusi yang moderat. Hal ini menunjukkan terdapat 52,5% faktor lain yang mempengaruhi college adjustment.

Hasil di atas mengisyaratkan agar mahasiswa tahun pertama perlu belajar untuk meningkatkan dan memperbaharui secara terus menerus kemampuan dan kapasitas dirinya dalam meregulasi diri di berbagai situasi. Dengan memiliki self-regulation yang baik mahasiswa tahun pertama diharapkan dapat “fit” dengan lingkungan kampus dan berproses lebih optimal dalam perkuliahan baik di tahun pertama maupun di tahun-tahun berikutnya. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi college

adjustment. Penelitian lanjutan dapat pula dilakukan dengan meneliti variabel serupa pada konteks atau subjek lainnya.

Referensi

- Al-khatib, B., Awamleh, H., & Samawi, F. (2012). Student's adjustment to college life at albalqa applied university. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(11), 7-16.
- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of college freshmen: the importance of gender and the place of residence. *International Journal of Psychological Studies*. 2(1), 142-150.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(8), 187-196.
- Aryawibowo, J. D. (2017). Hubungan antara pemisahan psikologis dan penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa tahun pertama yang merantau. Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). The student adaptation to college questionnaire (SACQ) A Wps Test Report. Los Angeles, California:Western Psychology Service.
- Beyers, W., & Goossens, L. (2002). Concurrent and predictive validity of the student adaptation to college questionnaire in a sample of european freshmen student. *Educational and Psychological Measurement*, 62(3), 525-536.
- Bruinsma, M. F., Vermue, C., Deinum, J.F., & Rooij, E.V. (2020). First-year academic achievement: the role of academic self-efficacy, self-regulated learning and beyond classroom engagement, *Assessment & Evaluation in Higher Education*, DOI:10.1080/02602938.2020.184560.
- Cameron, L. D., & Nicholls, G. (1998). Expression of stressful experiences through writing: effects of self-regulation manipulation of pessimist and optimists. *Health Psychology*. 17(1), 84-92.
- Carter, D. C. (2010). *Quantitative Psychological Research: The Complete Students Companion* 3rd ed. New York: Psychology Press.
- Cazan, A.-M. (2012). Self-regulated learning strategies-predictors of academic adjustment. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 33, 104-108.
- Cohen, M. (2012). The Importance of self-regulation for college student learning. *College student journal*. 46, 892-902.
- Cook, A., & Leckey, J. (1999). Do expectations meet reality? A survey of changes in first-year student opinion. *Journal of Further and Higher Education*, 23(2), 157-171.
- Crede, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133-165.
- Fernandez, M., Araujo, A., Vacas, C., Almeida, L., & Gonzalez, M. (2017). Predictors of students' adjustment during transition to university in Spain. *Psiothema*, 29(1), 67-72.
- Gracella, E. A. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan self-regulation pada penggemar k-pop usia dewasa awal di makassar. Skripsi. Universitas Hasanuddin.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Harsellenta, A. N. (2017). Hubungan antara regulasi diri mahasiswa perantau di FIP angkatan 2017. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hurtado, S., Han, J., Saenz, V., Espinosa, L., Cabrera, N., & Cerna, O. (2007). Predicting transition and adjustment to college: biomedical and behavioral science aspirants' and minority students' first year of college. *Research in Higher Education*, 48(7), 841-887.
- Hysing, M., Petrie, K., Boe, T., Lonning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: a study

- of loneliness among university students in norway. *Clinical Psychology in Europe*. 2(1), 1-16.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*. 2(2), 109-118.
- Koestener, R., Taylor, G., Losier., G. F., & Fichman, L. (2010). Self-regulation and adaptation during and after college: a one-year prospective study. *Personality and Individual Differences*. 49, 869-873.
- Kumar, V., & Gupta, J. (2020). Self-regulated learning strategies of higher education students. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(7), 6283-6294.
- Laher, S., Bain, K., Bemath, N., Andrade, V.D., & Hassem, T. (2021). Undergraduate psychology student experiences during COVID-19: challenges encountered and lessons learnt. *South African Journal of Psychology*. 51(2), 1-14.
- Love, K., & Thomas, D. (2014). Parenting styles and adjustment outcomes among college students. *Journal of College Student Development*, 55(2), 139-150.
- Lowe, H., & Cook, A. (2003). Mind the gap: are students prepared for higher education? *Journal of Further and Higher Education*, 27(1), 53-76.
- Mahmood, K., & Iqbal, M. M. (2015). Psychological adjustment and academic achievement among adolescents. *Journal of Education and Practice*. 6(1), 39-42.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75-83.
- Muzni, A. I., & Nurlaila, S. (2018). Studi komparasi pengaturan diri dalam belajar mahasiswa di perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian*. 3(2), 125-139.
- Park, C., Edmondson, D., & Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*, 19, 40-49.
- Pichardo, C., Justica, f., Fuente, J. D. L., Vicente, J. M. M., & Berben, A. B. G. (2014). Factor structure of the self-regulation questionnaire (SRQ) at spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*. 17, 1-8. DOI: 10.1017/sjp.2014.63
- Pasinringi, M. A. A., Vanessa, A. A., & Sandy, G. (2022). The relationship between social support and mental health degrees in emerging adulthood of students. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 12-23.
- Permatasari, N., Ashari, F. R., & Ismail, N. (2021). Contribution of perceived social support (peer, family, and teacher) to academic resilience during COVID-19. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 1(1), 01-12.
- Purnomo, R. (2017). Analisis Statistik Ekonomi dan Bisnis dengan SPSS. Ponorogo: UNMUH Ponorogo Press.
- Pusvitasari, P., & Jayanti, A. (2020). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1-9.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. (2020). Adaptasi akademik sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 158-166.
- Ryan, R., & Deci, E. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: The Guilford Press.
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2), 55-62.
- Saniskoro, B., & Akmal, S. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95-106.
- Santrock, J. (2011). *Life Span Development*, 13th Ed. New York: Mc Graw Hill.
- Schneiders, A. A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.

- Schunk, D. (2005). Self-regulated learning: the educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*. 40(2), 85-94.
- Slavin, R. (2018). *Educational Psychology*, 8th ed. USA: Pearson.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*. 72(2), 271-322.
- Taufan, M. Y. (2022). Professional Development of Teachers, Competencies, Educational Facilities and Infrastructure on Teacher Performance and Learning Achievement of High School Students in Makassar City. *Golden Ratio of Social Science and Education*, 2(1), 24-38.
- Turkpour, A., & Mehdinezhad, V. (2016). Social and academic support and adaptation to college students. *International Education Studies*. 9(12), 53- 60.
- Van Rooji, E., Jansen, E., & Van de Grift, W. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal Psychology of Education*, 22(4), 749-767.
- Vansteenkiste, M., Ryan. R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*. 44, 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>.
- Yamin, S., & Kurniawan, H. (2018). *SPSS Complete Teknik Analisis Statistik Terlengkap dengan Software SPSS Edisi 2*. Jakarta: Salemba Infotek.
- Yeni, R., Eliza, & Afnibar. (2018). Hubungan penyesuaian diri dengan prestasi belajar mahasiswa tahun pertama di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi UIN imam bonjol padang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 100- 110.
- Zimmerman, B. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *College Education*, 14(2), 64-70