

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama. Hasil penelitian ini mendapati pengaruh positif yang besar dari *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama. Besarnya pengaruh *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama dengan sebesar 55,4% dan sisanya 44,6% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini dapat dikembangkan atau digunakan untuk mahasiswa lainnya yang sedang menjalani tahun pertama di perguruan tinggi. Oleh sebab itu mengartikan bahwa semakin tinggi *self regulation* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi kemampuan adaptasi mahasiswa. Berdasarkan hasil yang didapatkan menyimpulkan bahwa H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima.

5.2 Diskusi

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama program reguler Universitas Pembangunan Jaya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulan dan Negara (2018) bahwa *self regulation* memiliki pengaruh positif terhadap adaptasi mahasiswa dengan sebesar 10%. Selain itu, hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti dan Cahyono (2021) yang mendapatkan hasil pengaruh *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa sebesar 35,9% dalam kategori sedang dengan menyatakan bahwa kontribusi yang menunjukkan oleh *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa menunjukkan hasil yang bersifat positif mengartikan bahwa semakin tinggi *self regulation* maka semakin tinggi juga adaptasi mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa hasil penelitian ini memiliki nilai lebih besar yaitu 55,4% maka mengartikan besar pengaruh yang didapatkan dari penelitian ini termasuk dalam kategori tinggi. Meskipun responden penelitian ini dari berbagai usia, jenis kelamin, Prodi namun

responden mengatakan bahwa *self regulation* dan adaptasi mahasiswa saat menjalani tahun pertama di universitas berperan sangat penting. Hal tersebut dikarenakan tidak ada perbedaan tuntutan ataupun tanggung jawab pada setiap mahasiswa, dimana masing-masing mahasiswa memiliki kendala ataupun kesulitan tersendiri selama perjalanan perkuliahannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden memiliki *self regulation* yang tinggi dapat disebabkan karena faktor *goal setting* yang mengartikan dimana mahasiswa sudah memahami tuntutan-tuntutan yang perlu dijalani selama di universitas. Melalui *goal setting* mahasiswa melakukan penetapan tujuan yang ingin dicapai terkait hasil performa dari perkuliahannya. Skor yang didapatkan tinggi karena mahasiswa menyadari waktu-waktu yang dimiliki selama menjalani perkuliahan, maka dari itu mahasiswa mampu menerapkan perilakunya sesuai rencana yang telah ditentukannya dalam mencapai keberhasilan di universitas. Dengan faktor *goal setting* membantu mahasiswa tahun pertama untuk mengatur waktunya dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, belajar untuk ujian, serta memberikan kesadaran untuk mahasiswa dalam meningkatkan keberhasilan perkuliahannya melalui performa akademik ataupun non akademik (Amalia dan Faria, 2020). Oleh sebab itu membuat mahasiswa menggunakan waktu seefektif mungkin dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan cara melakukan manajemen waktu. Hal ini sejalan pada hasil penelitian Simaremare et al. (2020) yang menyatakan bahwa dengan adanya manajemen waktu maka mahasiswa dapat melakukan evaluasi diri pada setiap kegiatan perkuliahannya dan menentukan perilakunya untuk mencapai tujuannya di perguruan tinggi.

Penelitian ini juga memberikan hasil yang menunjukkan bahwa responden memiliki adaptasi mahasiswa dalam kategori tinggi yang dapat disebabkan karena faktor kecemasan akademik akibat mengalami berbagai kendala dan tuntutan bertambah yang harus dipenuhi. Faktor ini menimbulkan mahasiswa merasakan keraguan karena kekhawatirannya terhadap kemampuannya untuk memberikan performa yang maksimal terhadap tugas-tugas yang telah dikerjakan (Oetomo et al., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Christianto et al. (2020) yang menyatakan bahwa perkuliahan yang dilakukan

secara *online* di masa pandemi saat ini merupakan solusi sekaligus konsekuensi yang terjadi dalam sistem pembelajaran baru yang menimbulkan kecemasan terhadap perkuliahan mahasiswa. Lebih lanjut, sesuai dengan hasil penelitian Seskoadi & Ediati (2017) yang menyatakan semakin rendah kecemasan akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi kemampuan adaptasi yang dimiliki.

Analisis pada setiap tahapan yang menyusun *self regulation* menemukan hasil skor terendah pada dimensi *triggering change*. Skor tersebut dapat dikatakan rendah karena mahasiswa mengalami berbagai permasalahan yang terjadi ketika proses perkuliahan tahun pertamanya sehingga membuat terkecoh terhadap fokusnya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Biasanya permasalahan yang terjadi seperti belum mendapatkan nilai sesuai yang diharapkan, mengalami kesulitan mengerjakan tugas kuliah, kesulitan memahami materi, dan sebagainya. Dengan demikian, mahasiswa dituntut untuk bisa memecahkan permasalahan yang terjadi selama masa perkuliahannya untuk tetap fokus terhadap pencapaiannya sesuai dengan rencana yang telah ditentukan. Hasil tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh King et al. (2019) yang menyatakan bahwa ketika mahasiswa tahun pertama tidak dapat menetapkan tujuannya di universitas untuk jangka pendek dan jangka panjang, maka mahasiswa perlu meningkatkan kemampuannya untuk mengubah strategi pembelajaran dan perilakunya untuk bisa menempuh menghadapi kendala-kendala yang mengganggu perjalanan perkuliahannya. Hal ini terjadi karena data penelitian ini diambil ketika pandemi COVID-19, dimana diberlakukannya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) dengan mengubah metode pembelajaran dari *offline* menjadi *online* (Putri et al., 2020). Oleh sebab itu, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan *self regulation* yang dimiliki dengan mengubah strategi pembelajaran yang dilakukan supaya perkuliahannya tetap berjalan (Muasyaroh dan Royanto, 2021).

Peneliti juga melakukan analisis tambahan pada dimensi yang menyusun adaptasi mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dimensi *institutional attachment* dalam kategori rendah. Skor tersebut dapat dikatakan rendah karena melihat kondisi sekarang adanya Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal ini mengakibatkan berbagai aktivitas perkuliahan menjadi terbatas seperti mahasiswa menjadi kurang dalam berinteraksi langsung dengan orang-orang lingkungan

universitas dan mahasiswa belum mengenal serta memahami apa saja yang tersedia di lingkungan universitas. Rahmadani dan Rahmawati (2020) menyatakan bahwa *institutional adjustment* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam kategori rendah dikarenakan mahasiswa masih mengalami kesulitan untuk berkomitmen dengan tata tertib yang berlaku universitas, selain itu belum memiliki kualitas hubungan yang memadai untuk berinteraksi dengan lingkungan universitas. Hal tersebut terjadi karena adanya konsekuensi yang terjadi dari proses pembelajaran yang dilakukan secara *online* mengakibatkan berbagai aktivitas yang perlu dilakukan di universitas menjadi terbatas. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2020) menyatakan bahwa pembelajaran secara *offline* dianggap lebih baik bagi mahasiswa karena memudahkan untuk memahami materi serta mempermudah melakukan interaksi secara langsung dengan dosen dan orang-orang lainnya di universitas tanpa adanya hambatan jaringan.

- Peneliti melanjutkan analisis tambahan terkait uji perbedaan adaptasi mahasiswa berdasarkan Prodi. Tidak ditemukannya perbedaan tersebut dikarenakan data penelitian ini diambil saat masa pandemi COVID-19 sudah berjalan selama 2 tahun lamanya. Hal ini mengakibatkan mahasiswa sudah dapat beradaptasi dengan proses pembelajaran perkuliahan yang dijalaninya, sehingga mahasiswa mulai terbiasa menghadapi permasalahan-permasalahan yang terjadi selama perkuliahannya. Sejalan dengan hasil penelitian (Kadir dan Idrus, 2021) yang mengungkapkan bahwa proses pembelajaran perkuliahan yang dilakukan secara *online* menuntut mahasiswa untuk menguasai penggunaan berbagai media untuk mendukung kelancaran perkuliahannya. Oleh sebab itu mahasiswa dapat menambah informasi dan pengetahuan terkait materi perkuliahannya dengan menggunakan berbagai media yang digunakan.

5.3 Saran

5.3.1 Saran Metodologis

Peneliti memiliki beberapa saran yang bisa dijadikan sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, seperti:

1. Penelitian ini menemukan adanya besar pengaruh positif antara *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama program reguler Universitas Pembangunan Jaya. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian pengaruh *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama di universitas lain dengan melibatkan mahasiswa angkatan baru di berbagai tahun. Hal ini berguna untuk melihat perbedaan serta perkembangan terkait dengan hasil besarnya pengaruh *self regulation* terhadap adaptasi mahasiswa di setiap angkatan baru yang memasuki tahun pertama perkuliahannya.
2. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan melibatkan variabel adaptasi mahasiswa dengan variabel yang lainnya. Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan variabel adaptasi mahasiswa dengan variabel kecemasan akademik. Hal ini berguna untuk melihat apakah adanya pengaruh antara kecemasan akademik dengan adaptasi mahasiswa. Hasil penelitian tersebut nantinya dapat mengetahui besarnya kontribusi dari kecemasan akademik terhadap pencapaian keberhasilan adaptasi mahasiswa.
3. Penelitian ini juga mendapatkan keterlibatan manajemen waktu pada *self regulation*. Oleh sebab itu, peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan variabel *self regulation* dengan variabel manajemen waktu pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini berguna untuk melihat keterkaitan antar kedua variabel dengan melibatkan mahasiswa tahun pertama.
4. Penelitian ini tidak menemukan perbedaan adaptasi mahasiswa yang signifikan berdasarkan Prodi di Universitas Pembangunan Jaya. Oleh sebab itu, penelitian ini dapat dikembangkan kembali di Universitas Pembangunan dengan menggunakan jumlah responden yang setara di setiap masing-masing Prodi. Hal ini berguna untuk melihat hasil perbedaan atau gambaran

adaptasi mahasiswa tahun pertama yang terjadi di Universitas Pembangunan Jaya.

5.3.2 Saran Praktis

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa *self regulation* memiliki pengaruh positif terhadap adaptasi mahasiswa tahun pertama program reguler Universitas Pembangunan Jaya. Beberapa saran praktis yang dapat menjadi pertimbangan untuk pihak-pihak yang berwenang di Universitas Pembangunan Jaya yaitu seperti kepada:

1. BKAL

Peran BKAL sebagai pendukung aktivitas yang dilakukan mahasiswa di universitas, sehingga peneliti memberikan saran yang dapat dilakukan seperti:

- Memberikan program pembelajaran terkait *self regulation* yang bisa disampaikan dengan cara melalui PRIMA supaya membantu pencapaian adaptasi mahasiswa ketika memasuki di tahun pertama berkuliah.

2. BEM

Peran BEM sebagai pendukung program-program aktivitas yang dilakukan untuk mahasiswa-mahasiswa di universitas, oleh sebab itu peneliti memiliki beberapa saran yang dapat dilakukan seperti:

- a. Melakukan sosialisasi kepada mahasiswa tahun pertama supaya bisa mengenal berbagai program atau kegiatan yang dapat dilakukan mahasiswa dalam universitas.
- b. Memberikan pengenalan terkait lingkungan universitas yang tersedia, baik pengenalan pada pihak-pihak yang berwenang dalam universitas hingga fasilitas yang tersedia dalam universitas. Hal ini berguna untuk menambahkan informasi yang dibutuhkan mahasiswa serta mahasiswa dapat merasakan kenyamanan karena adanya kelekatan dengan lingkungan universitas yang dijalaninya.

3. Mahasiswa

Kepada mahasiswa yang menjalani dan memasuki dunia perguruan tinggi tahun pertama di Universitas Pembangunan Jaya, peneliti memiliki beberapa saran yang dapat dilakukan seperti:

- a. Mahasiswa yang memasuki tahun pertama harus aktif untuk bisa mencari berbagai informasi yang dibutuhkan seperti bertanya kepada dosen, teman-teman baru sesama angkatan, ataupun orang lain yang belum dikenal dalam universitas. Hal ini perlu dilakukan untuk mahasiswa dapat berinteraksi dengan orang-orang yang berada di lingkungan universitas sehingga ketika mengalami kesulitan dalam menjalani perkuliahan tidak kesusahan untuk mendapatkan bantuan.
- b. Mahasiswa memilih teman yang dapat dinilai bahwa bisa memberikan dukungan secara akademik ataupun nonakademik ketika di dalam universitas atau di luar universitas. Hal ini berguna untuk mahasiswa mendapatkan lingkungan pertemanan di universitas yang positif serta menambah dukungan sosial dalam menjalani kesehariannya untuk berkuliah.
- c. Mahasiswa harus bisa mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi keadaan universitas yang tidak menentu akibat pandemi Covid-19. Hal ini berguna untuk memberikan kesadaran pada mahasiswa pentingnya adaptasi yang dilakukan disetiap keadaan yang terjadi karena adanya berbagai perbedaan dalam cara pembelajaran perkuliahan dan interaksi dengan lingkungan universitas. Oleh sebab itu mahasiswa perlu mempersiapkan diri sedari sekarang untuk nantinya menghadapi dan menjalani tahap Pembelajaran Tatap Muka (PTM).

