

BAB V PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah positif di antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin tinggi juga kemampuan adaptasi mahasiswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah regulasi diri maka semakin rendah juga kemampuan adaptasi mahasiswa. Hasil ini memberikan jawaban atas hipotesis penelitian yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

5.2 Diskusi

Hasil utama dari penelitian menunjukkan bahwa ditemukan adanya hubungan pada regulasi diri dan adaptasi mahasiswa program *blended learning* UPJ ditahun pertama berkuliah. Hasil ini menjelaskan bahwa ketika regulasi diri meningkat maka adaptasi mahasiswa juga meningkat. Berdasarkan hasil analisis dimensi adaptasi peneliti menduga adanya hubungan regulasi diri dengan adaptasi adalah mahasiswa program *blended learning* memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri pada aspek akademik. Hal ini terlihat pada responden yang memiliki skor dimensi adaptasi akademik yang tinggi dibandingkan dengan dimensi sosial, emosional, dan institusi. Baker dan Siryk (1984) menjelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat penyesuaian akademik yang tinggi mampu menilai bahwa respon mental maupun perilaku mereka sudah efektif untuk menyelesaikan tuntutan akademik yang diharapkan oleh universitas.

Adanya hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti et al., (2020) yang menunjukkan adanya hubungan regulasi diri dengan adaptasi mahasiswa program reguler angkatan 2020 yang signifikan dengan arah positif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lusi (2021) juga menjelaskan kemampuan individu yang berprofesi sebagai karyawan dan seorang mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi secara positif dimana individu mampu meregulasi dirinya dan

mempunyai daya juang yang tinggi untuk mencapai tujuannya. Tingginya regulasi diri mahasiswa program *blended learning* UPJ juga disebabkan oleh faktor *goal setting*. Hal ini terlihat pada skor tahapan *formulating* yang memiliki skor tertinggi dibandingkan skor tahapan lain. Neal & Carey, (2008) menjelaskan bahwa *goal setting* mencakup perencanaan pada tujuan yang ingin dicapai, usaha untuk mencapai tujuan, dan pemantauan progres ketika individu menerapkan rancangan tujuan.

Berdasarkan hasil analisis setiap dimensi penyesuaian diri menghasilkan skor yang tinggi, tetapi dimensi sosial memiliki skor yang rendah. Hal ini terjadi dikarenakan terbatasnya proses tatap muka dan waktu jam kuliah yang terbatas pada proram *blended learning* UPJ. Sehingga kesempatan mahasiswa untuk membangun relasi dan bersosialisasi antara teman maupun dosen cukup terbatas. Tuntutan pekerjaan dan tugas perkuliahan yang padat juga menyita waktu mahasiswa program *blended learning* untuk melakukan kegiatan sosial di universitas (Lusi, 2021).

Berdasarkan hasil analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada kemampuan adaptasi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hasil analisis menunjukkan bahwa laki-laki lebih mudah untuk melakukan penyesuaian diri di universitas dibandingkan laki-laki. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tangkudung (2014) yang mengkaji mengenai perbedaan adaptasi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa laki-laki lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan sosial karena laki-laki lebih mudah mengeksplorasi lingkungan dibandingkan dengan perempuan. Laki-laki lebih mudah untuk berteman, dan mencari pengalaman baru bagi dirinya. Laki-laki juga lebih mudah untuk menyesuaikan proses belajar mengajar dibandingkan perempuan.

5.3 Saran

5.3.1. Saran Metodologis

Peneliti memiliki beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan untuk penelitian selanjutnya, yaitu:

- a) Penelitian memperoleh hasil adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa program *blended learning* UPJ. Peneliti menemukan bahwa faktor akademik merupakan faktor yang cukup kuat yang membuat tinggi atau rendahnya penyesuaian diri mahasiswa ditahun pertama berkuliah. Maka bagi penelitian selanjutnya akan lebih baik dengan melibatkan variabel penyesuaian diri dengan variabel akademik.
- b) Penelitian memperoleh hasil bahwa regulasi diri mahasiswa program *blended learning* yang tinggi. Peneliti juga menemukan bahwa faktor *goal setting* merupakan faktor yang kuat untuk membuat tinggi atau rendahnya regulasi diri. Namun dalam penelitian ini belum dilihat apakah faktor *goal setting* memiliki hubungan yang signifikan atau tidak. Maka bagi penelitian selanjutnya akan lebih baik dengan melibatkan regulasi diri dan faktor akademik dilihat hubungannya bersama-sama dengan penyesuaian diri mahasiswa program *blended learning*.

5.3.2. Saran Praktis

Penelitian juga memiliki saran praktis yang bisa dirasakan langsung oleh Universitas dan Mahasiswa, yaitu:

- a. Penelitian ini menunjukkan adanya peran regulasi diri dengan adaptasi mahasiswa *blended learning* UPJ. Maka dari itu, pihak universitas bisa membuat program yang mengacu pada peningkatan kemampuan regulasi diri terutama untuk mahasiswa baru program *blended learning* UPJ untuk beradaptasi. Program yang bisa dibuat antara lain mentoring saat PRIMA dan membuat jasa layanan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk beradaptasi di perkuliahan. Namun perlu menjadi catatan jika program ini nantinya akan terealisasi, Universitas disarankan membuat program yang sesuai dengan pengaturan jadwal mahasiswa *blended learning*,
- b. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi untuk dosen pembimbing akademik ketika melakukan bimbingan akademik. Maka dari itu dosen pembimbing bisa memberikan arahan dengan mahasiswa khususnya mahasiswa *blended learning* tahun pertama dengan meningkatkan

kemampuan regulasi diri sebagai pedoman. Tentunya, bimbingan ini bisa dilakukan sebelum UTS sehingga mahasiswa bisa lebih siap untuk menjalani UTS dengan kemampuan regulasi diri dan adaptasi yang telah diberikan. Jika memang masih ditemukan nilai yang kurang baik setelah menjalani UTS, dosen pembimbing bisa melakukan evaluasi dengan memberikan bimbingan yang berlandaskan dengan kemampuan regulasi diri.

- c. Peneliti berharap dengan adanya hasil dari penelitian ini, mahasiswa *blended learning* UPJ bisa meningkatkan kemampuan regulasi diri khususnya kemampuan *time management* untuk bisa beradaptasi di perkuliahan. kemampuan *time management* ini merupakan aspek yang perlu ditingkatkan oleh mahasiswa program *blended learning* UPJ, mengingat kesulitan mahasiswa program *blended learning* salah satunya adalah kesulitan mengatur waktu