


# Regulasi Diri dan Adaptasi Mahasiswa di Tahun Pertama Berkuliah

## Details

Written by Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo

Category: [Arsip Artikel \(/index.php/arsip-artikel\)](/index.php/arsip-artikel)

 Published: 10 December 2021

**ISSN 2477-1686**

**Vol. 7 No. 23 Des 2021**

## Regulasi Diri dan Adaptasi Mahasiswa di Tahun Pertama Berkuliah

Gita Widya Laksmini Soerjoatmodjo  
Program Studi Psikologi, Universitas Pembangunan Jaya

Transisi dari sekolah ke kuliah bukan hal yang mudah karena terdapat berbagai hal baru yang perlu dihadapi, antara lain tetapi tidak terbatas pada menerima kenyataan bahwa satu angkatan belum tentu bisa lulus semua, gaya belajar di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian, materi kuliah yang butuh kemampuan membaca kritis, kesepian karena terpisah dari rekan sebaya sepermainan dan lain sebagainya. Apabila mahasiswa baru mengambil program regular, maka hambatan adaptasi bisa datang dari kelimbungan menyelaraskan antara tuntutan akademik dan target non akademik seperti terlibat dalam himpunan kemahasiswaan. Jika mahasiswa baru menempuh pembelajaran bermoda *blended*, maka tantangan adaptasi pun bertambah pelik dengan transisi moda pembelajaran tatap muka dan dalam jaringan sambil menjalani peran lain seperti bekerja. Vionita dan Hastuti (2021) menyimpulkan bahwa saat duduk di bangku kuliah, mahasiswa seolah memulai satu tingkatan dengan kesulitan tersendiri yang hanya akan dapat dilalui dengan baik apabila mahasiswa memiliki perilaku yang sesuai.

Secara umum, adaptasi di tahun pertama berkuliah terbilang cukup menantang bagi mahasiswa tahun pertama (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016). Apabila di tahun pertama mahasiswa mengalami kesulitan beradaptasi, Tanner (2018) menyebutkan bahwa 20% dari mereka akan gagal dan tak lagi melanjutkan kuliah – dimana apabila kita gunakan acuan Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (2018) yang mencatat total 1.732.308 mahasiswa baru di tahun tersebut, maka angka 20% tersebut hampir mencapai angka 350 ribu individu. Sungguhlah ini bukan angka yang kecil. Apalagi jika kita memperhitungkan juga konteks pandemi Covid-19, adaptasi tahun pertama para mahasiswa ini menjadi semakin pelik, antara lain tetapi tak terbatas pada keterbatasan jaringan internet serta perangkat belajar (Saragih, Sebayang, Sinaga & Ridio, 2020). Oleh karenanya adaptasi mahasiswa di tahun pertama berkuliah menjadi hal yang perlu mendapat perhatian bersama.

Baker dan Siryk (1986, dalam Mohamed, 2012) mendefinisikan perilaku mahasiswa beradaptasi dengan perkuliahan (*student adaptation to college*) sebagai derajat penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi agar dapat memenuhi tuntutan dan tantangan perkuliahan secara efektif. Perilaku tersebut merangkul kemampuan mahasiswa menyelaraskan kebutuhan internalnya sebagai individu dengan tuntutan lingkungan sekitarnya, yaitu prestasi

akademik tercapai, terjadi peningkatan dalam pembelajaran serta berhasil menyelesaikan maa studi sesuai target. Semakin baik mahasiswa beradaptasi, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa tersebut untuk bertahan dan menyelesaikan studinya (Baker & Syrik, 1984; dalam Mohamed, 2012). Abdullah, Elias, Uli dan Mahyuddin (2010) menggarisbawahi hal ini dengan menyatakan bahwa bahwa penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi ini mempengaruhi pencapaian akademik dan pertumbuhan personal di luar kelas.

Adaptasi yang dialami oleh mahasiswa baru di tahun pertama ia berkuliah sendiri mencakup empat aspek yakni adaptasi akademik (*academic adjustment*) yang mengukur seberapa mampu individu mengelola tuntutan perkuliahan, adaptasi sosial (*social adjustment*) yang mengukur seberapa sanggup individu menghadapi pengalaman berinteraksi dengan orang-orang yang ditemui di universitas, adaptasi pribadi emosional (*personal-emotional adjustment*) yang memotret bagaimana mahasiswa mengalami tekanan psikologis di bangku kuliah, serta keterikatan pada institusi (*institutional attachment*) yang menggambarkan derajat komitmen mahasiswa tersebut pada universitas sebagai sebuah institusi – sebagaimana diukur dengan instrumen Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) (Tanner, 1996).

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi bagaimana mahasiswa beradaptasi tersebut. Salah satunya adalah penelitian Tanner (1996) yang menyimpulkan bahwa prediktor terbaik dari perilaku mahasiswa beradaptasi di tahun pertamanya berkuliah tersebut adalah regulasi diri dibandingkan dengan faktor-faktor lainnya seperti kemelekatan dengan orang tua (*parental attachment*) serta resiliensi (*resilience*).

Regulasi diri (*self-regulation*) sendiri dimaknai sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan, menerapkan dan mempertahankan perilaku yang telah direncanakan sebelumnya secara luwes dengan tujuan mencapai sasaran yang ingin dicapai oleh individu tersebut. Brown, Miller dan Lawendowski (1999) merinci konsep dalam langkah-langkah seperti menerima informasi yang relevan, mengevaluasi informasi yang diterima dengan norma yang berlaku, memicu perubahan, mencari opsi yang tersedia, menyusun rencana, mengimplementasikan rencana serta mengukur efektivitas rencana tersebut. Pemahaman ini yang kemudian diturunkan dalam Self-Regulation Questionnaire (SRQ) sebagai instrumen alat ukur yang paling banyak digunakan dalam penelitian tentang regulasi diri, yang mengarah pada pembuatan versi ringkas menjadi Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ) (Zapata, de la Fuente, Putwain, Sander, 2014). Rosa (2018) menyimpulkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mengarahkan pikiran pada tujuan serta membunikkannya dalam rangkaian tindakan nyata demi menggapai tujuan. Alfiana (2013) menyimpulkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam proses belajar dapat dilihat dari perkembangan regulasi dirinya, oleh karenanya perilaku ini perlu dikembangkan oleh setiap mahasiswa untuk mencapai kesuksesan.

Bercermin pada uraian di atas, apa yang bisa dilakukan oleh perguruan tinggi guna meningkatkan perilaku mahasiswa tahun pertama meregulasi diri yang nantinya berdampak pada adaptasinya di bangku kuliah? Rekomendasi praktis untuk universitas adalah menyediakan sejumlah program yang membantu adaptasi mahasiswa baru di tahun pertama, antara lain tetapi tidak terbatas pada orientasi, mentoring, kakak tingkat dan semacamnya (Arjungsi & Kusumanigsih, 2016). Mahasiswa yang merasa mampu berinteraksi dengan dosen dan tenaga kependidikan tak hanya merasa jadi bagian dari institusi tetapi juga punya kemungkinan lebih besar untuk lulus kuliah (Mikan, 2013). Rahayu dan Arianti (2020) juga merekomendasikan pentingnya universitas dan fakultas menyediakan program penyesuaian diri mahasiswa yang dapat meningkatkan kelekatan mahasiswa terhadap institusi tanpa mengesampingkan kegiatan yang dapat meningkatkan penyesuaian akademik, sosial dan personal-emosional.

Terkait konteks pandemi Covid-19 dan pembelajaran dalam jaringan, Irawan, Dwisona dan Lestar (2020) merekomendasikan konseling dalam jaringan sebagai bentuk layanan pendukung. Podlog (2021) juga Cruz dan Kwinta (2013) mengusulkan sistem perkawanan (*buddy system*) guna mengatasi deficit interaksi sosial yang terjadi dalam pembelajaran dalam jaringan terutama dengan moda asinkronus. Murphy, Das dan Henry (2020) mengusulkan agar sistem perkawanan ini melibatkan mahasiswa senior sebagai mentor dari mahasiswa tahun pertama sebagai mentee dalam interaksi seperti sapaan harian (*daily 'check-in'*) secara virtual. Baik konseling maupun *buddy system* ini tak hanya untuk memberikan dukungan sosial tetapi untuk membentuk perilaku regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama. Melalui program peningkatan regulasi diri, utamanya kini bermoda virtual, maka universitas dapat membantu mahasiswa tahun pertama untuk beradaptasi dengan dunia perguruan tinggi dengan lebih efektif.

## Referensi

- Abdullah, M.C., Elias, H., Uli, J. & Mahyuddin, R. (2010). Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian Public University. *International Journal of Arts and Sciences*, 3 (11), 379-392.
- Alfiana, A.D. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi ,kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 1(2), 245-259.
- Arjanggi, R & Kusumaningsih, L.P.S. (2016). College adjustment of first year students: The role of social anxiety. *Journal of Educational Health and Community Psychology* 5 (1) hal. 30-39.
- Brown, J. M., Miller W. R. & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire in L. VandeCreek & T.L. Jackson (eds). *Innovations in clinical practice: A source book*. 17, 281-292.
- Cruz, M. I., E., & Kwinta, A. (2013). Buddy system: A Pedagogical innovation to promote online interaction. *Profile: Issues in Teachers' Professional Development*, 207-221.
- Irawan, A.W.; Dwisona & Lestari, M. (2020). Psychological impacts of students on online learning during the pandemic COVID-19. *Konseli: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 07 (1), 53-60.
- Mikan, V. (2013). Physical activity and psychosocial adjustment among 1<sup>st</sup> and 2<sup>nd</sup> year undergraduate students. *Thesis*. University of New Mexico
- Mohamed, N. (2012). Adjustment to university: Predictors, outcomes and trajectories. *Thesis*. University of Central Lancashire.
- Murphy, M., Das, D. & Henry, E. (2020). Love of learning in the time of COVID-19. Diakses 20 Juni 2021 melalui <https://connection.asco.org/blogs/love-learning-time-covid-19> (<https://connection.asco.org/blogs/love-learning-time-covid-19>).
- Podlog (2021) Are you using a buddy-system to improve online learning? Diakses 20 Juni 2021 melalui <https://www.linkedin.com/pulse/you-using-buddy-system-improve-online-learning-stefanie-podlog/> (<https://www.linkedin.com/pulse/you-using-buddy-system-improve-online-learning-stefanie-podlog/>).
- Pusat Data dan Informasi Ilmu Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan Tinggi (2018). *Statistik Pendidikan Tinggi*. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi
- Rahayu, M.N.M. & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* 4 (2), 73-84.
- Rosa, L.F. (2018) Hubungan antara harapan lulus tepat waktu dan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Saragih, O; Sebayang, F.A.A.; Slnaga, A.B. & Ridio, M.A. (2020) Persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan & Pembelajaran* 7 (3), 178-191.
- Tanner, S. (2018). The relationship between attachment, self-regulation and resilience in undergraduate students' college adjustment. *Thesis*. Walden University

Vionita, S. & Hastuti, R. (2021). Gambaran college adjustment mahasiswa baru di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 5 (1), 79-81.

Zapata. L, de la Fuente, J., Putwain, D. & Sander, P. (2014). Personal self-regulation, academic achievement, and satisfaction of learning. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4 (1), 165-174.

