



## **HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN SELF REGULATED LEARNING MAHASISWA PASCA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**Hasbi Rismi, Prima Aulia**

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan memiliki tujuan ialah memahami hubungan antara penyesuaian diri dengan self-regulated learning mahasiswa pasca pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Padang. Metode kuantitatif ialah metode yang diterapkan pada penelitian ini serta memanfaatkan desain kuantitatif korelasional. Teknik purposive sampling ialah teknik yang dimanfaatkan pada proses pengumpulan data dengan sampel penelitian sejumlah 284 responden. Penelitian ini diawali dengan survey data, pembuatan instrument penelitian, uji validitas dan reliabilitas, pengambilan data penelitian, pengujian normalitas, linearitas, dan pengujian hipotesis. Instrumen penelitian dari variabel self-regulated learning berdasarkan komponen aspek self-regulated learning dari Zimmerman (2001), selanjutnya pada variabel penyesuaian diri berdasarkan komponen aspek dari Schneiders (1955). Temuan yang diperoleh ialah penyesuaian diri berhubungan positif dengan self regulated learning serta signifikan pada mahasiswa pasca pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Padang dengan memanfaatkan teknik analisis korelasi product moment.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, Self-Regulated Learning, Mahasiswa.

### **PENDAHULUAN**

Virus yang menyebabkan penyakit pada pernafasan akut coronavirus 2 (Sars-CoV-2) adalah dampak dari virus yang berkembang pada pandemi Covid-19, dan virus ini bersifat menular (Sumarni, 2020). Virus Covid-19 pertama kali memasuki Indonesia yaitu pada bulan Maret 2020.

Badan atau organisasi kesehatan dunia (WHO) memberikan tanggapan, saran serta merekomendasikan semua negara untuk mengambil tindakan bersifat agresif untuk membatasi tersebarnya virus Covid-19 sebab efek dari virus ini hingga mencakup kematian (WHO dalam Valerisha, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Pemantauan

---

\*Correspondence Address : [hasbirismi1@gmail.com](mailto:hasbirismi1@gmail.com), [primaaulia@fip.unp.ac.id](mailto:primaaulia@fip.unp.ac.id)

DOI : 10.31604/jips.v10i10.2023.4659-4669

© 2023UM-Tapsel Press

Global Penutupan Sekolah Akibat Covid-19, menampilkan jika setidaknya terdapat kisaran 1,5 miliar individu dikalangan pelajar (89,4%) yang ada diseluruh dunia tercatat pada 31 Maret 2020 tidak dapat melakukan aktivitas pembelajaran dengan memasuki sekolah mereka atau perguruan tinggi bagi mahasiswa (Global Monitoring of School Closures Caused by Covid-19 dalam Rozali, 2020).

Pemerintah mendapatkan sebuah solusi yaitu membuat kebijakan lewat beredarnya surat yang dengan No. 4 saat Tahun 2020 yang mengenai Pencegahan Covid-19 yang mana ini sebagai acuan dalam menyelesaikan problematika penyakit ini di tingkat satuan pendidikan dalam upaya menahan dari terjangkitnya virus tersebut. Setelah kurang lebih selama 1 tahun, pada bulan Maret 2021 angka penyebaran Covid-19 mulai menurun dan terus terjadi penurunan hingga saat ini (Pratikto dalam Ismunandar, 2022). Selanjutnya, pemerintah menerapkan kebijakan proses belajar dengan campuran *daring* dan *luring (hybrid)*. Sistem pembelajaran *hybrid* ini dilakukan berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19.

Perguruan tinggi yang ada di Indonesia termasuk Universitas Negeri Padang (UNP) mengambil kebijakan yang tertuang di Surat Edaran Rektor Universitas Negeri Padang Nomor : 1061/UN35/TU/2020 membahas tentang Kesiapsiagaan dan Mencegah Penyebaran Covid-19 di Lingkungan UNP. Selanjutnya pihak universitas menerapkan kebijakan proses belajar dengan sistem *hybrid*, yakni Pada tanggal 15 Desember 2021 berdasarkan Surat Edaran Rektor Nomor

5180/UN35/EP/2021 perihal Pelaksanaan Perkuliahan Januari-Juni 2022 bahwa proses pembelajaran perkuliahan dilaksanakan secara *hybrid* atau campuran antara belajar *daring* dan *luring* dengan memperhatikan protokol kesehatan. Dewasa ini, sudah banyak sekolah dan perguruan tinggi yang telah merubah dan menerapkan proses belajar mengajarnya secara *hybrid* (Evans dkk dalam Ismunandar, 2022). Sistem ini merupakan sistem proses belajar mengajar yang mengkombinasikan atau menggabungkan dua atau beberapa metode pembelajaran (Turgut & Coban dalam Ismunandar, 2022).

Ada beberapa riset yang meneliti permasalahan pembelajaran sistem *hybrid*, salah satu problematikanya yaitu penyesuaian diri dan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Salah satu penelitian dimana dijalankan (Larra, 2022), dengan mempelajari ikatan diantara regulasi diri atau *self-regulated learning* dengan penyesuaian diri terhadap mahasiswa baru masa pandemic Covid-19 dan memperoleh temuan bahwa kedua faktor tersebut memiliki dampak terhadap proses pembelajaran dari mahasiswa. Berlandaskan temuan terhadap penelitian yang dilakukan (Rozali, 2020), penyesuaian diri pada proses belajar dan regulasi pada diri sendiri atau *self regulated learning* memiliki peran penting dalam analisis proses belajar mahasiswa selama pandemi Covid-19. Masih banyak mahasiswa yang mengalami permasalahan mengenai bagaimana mahasiswa menyesuaikan dirinya dan regulasi pada diri sendiri atau *self regulated learning* yang memiliki efek berkenaan dengan proses belajar (Rozali, 2020). Sehingga, diperlukannya kemampuan mahasiswa untuk memiliki penyesuaian diri dan regulasi pada diri sendiri atau *self-regulated learning* yang baik semasa menjalani proses pembelajaran.

Regulasi yang dimiliki pada diri sendiri atau *self-regulated learning* yakni sebuah kecakapan yang dikuasai atas individu seseorang dalam menetapkan tujuan, menata, mengawal, merencanakan, motivasi yang dimilikinya, memiliki keyakinan, membuat lingkungan belajar yang kondusif dan optimal serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang telah dilakukannya (Zimmerman dalam Rozali, 2020). Perkara yang sering dilakukan oleh mahasiswa dalam permasalahan *self regulated learning* ini yaitu mengumpulkan tugas tidak tepat waktu, mengejerjakan tugas tidak dengan baik dan maksimal, menunda dalam pengerjaan tugas (*procrastination*), dan mengerjakan tugas serta memahami pelajaran dengan sistem kebut semalam atau dengan istilah SKS (Fasikhah, 2013). Contoh yang dapat dilihat yaitu mahasiswa sering merasa kewalahan dan merasa bingung karena ketika memasuki jam perkuliahan, mahasiswa terkadang lupa bahwa mereka ada jam perkuliahan, begitupun tuntutan serta *deadline* pengumpulan tugas yang sangat banyak. Salah satu permasalahan yang berhubungan dengan *self-regulated learning* ialah penyesuaian diri pada mahasiswa.

Penyesuaian diri pada proses belajar melambangkan sebuah keahlian yang dikuasai oleh pribadi individu dimana dirinya dapat beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri juga sangat penting bagi mahasiswa agar dapat menjalani proses akademiknya dengan baik serta cara beradaptasi terhadap lingkungan dan kondisi akademiknya. Ketika selama menjalani proses pembelajaran, mahasiswa harus memiliki penyesuaian diri yang bagus. Apabila seorang mahasiswa ingin memiliki penyesuaian diri yang baik, maka hal tersebut dapat dipengaruhi oleh keyakinan serta kesanggupan yang dimilikinya agar

dapat menyelesaikan kewajiban serta tuntutan yang diberikan kepadanya selama ia menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Klassen dalam Wijaya, 2012). Mahasiswa harus menguasai cara menyesuaikan diri pada proses belajar beserta lingkungan yang ada disekelilingnya serta dimana hal ini dapat memberikan dorongan kepada mahasiswa agar dapat menyelesaikan tugas dan tuntutannya dalam menjalani perkuliahan.

Berdasarkan data yang ditemukan dengan observasi serta penyebaran kuisioner untuk mendapatkan informasi tentang permasalahan regulasi diri dan penyesuaian atau adaptasi diri pada proses belajar yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan 11 mahasiswa yang mengikuti pengisian kuisioner ini didapatkan 7 diantaranya mengalami kesulitan dalam mengatur dirinya untuk proses belajar mahasiswa seperti kesulitan dan terjadi kebingungan untuk menjalani proses belajar *hybrid*. Mahasiswa tidak membuat perencanaan belajar, menunda dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan dalam pembelajaran. Sehingga permasalahan ini merupakan permasalahan yang cukup signifikan ketika mahasiswa menjalani proses perkuliahannya dan permasalahan ini akan berdampak terhadap proses belajarnya sehari-hari. Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut serta ingin melihat bagaimana Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan *Self-Regulated Learning* Pada Para Mahasiswa yang ada di Universitas Negeri Padang dalam menjalani perkuliahan secara *hybrid* yang dilakukan pasca pandemi dimana angka penyebaran Covid-19 yang sudah menurun.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini memanfaatkan jenis penelitian kuantitatif. Diterangkan oleh (Azwar, 2021), mendefinisikan pendekatan kuantitatif sebagai penelitian yang menggunakan statistik untuk melakukan proses terhadap data numerik atau kuantitatif sebelum melaksanakan prosedur analitis. Desain penelitian yang dimanfaatkan penelitian ialah kuantitatif korelasional. Menurut (Azwar, 2021), desain dengan wujud kuantitatif korelasional ialah sebuah desain penelitian untuk meneliti sejauh mana kekuatan serta arah perbedaan dari suatu variabel dapat berhubungan atau tidak dengan satu atau lebih variabel.

Variabel pada penelitian ini ialah variabel dependen atau terikat yakni *self-regulated learning* dan variabel independen atau bebas yaitu penyesuaian diri. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa D3 dan S1 dengan tahun masuk 2019 dan 2020 di Universitas Negeri Padang dan penentuan jumlah sampel berdasarkan tabel Issac dan Michael, sehingga diambil jumlah sampel yaitu 284 responden. Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Pendekatan *purposive sampling* dimanfaatkan untuk memilih sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang diperlukan untuk penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini memanfaatkan skala Rensis Likert juga dikenal sebagai skala *Likert*, dirancang dan dimanfaatkan sebagai metode pengumpulan dan penggabungan data terhadap penelitian.

Ada dua kategori pada skala *Likert*: *favorable* dan *unfavorable*. Aitem atau pernyataan yang *favorable* ialah yang mendukung suatu objek sikap pernyataan, sedangkan aitem atau pernyataan *unfavorable* ialah yang tidak mendukung suatu objek sikap pernyataan (Azwar, 2021). Skor diberikan pada pernyataan *favorable* dan *unfavorable* untuk memberikan nilai.

Untuk pernyataan *favorable* diberikan rentang nilai diantaranya: Sangat Setuju (SS) dengan memiliki nilai 4, lalu untuk Setuju (S) memperoleh suatu nilai sejumlah 3, kemudian untuk Tidak Setuju (TS) memperoleh suatu nilai sejumlah 2, serta untuk Sangat Tidak Setuju (STS) memperoleh suatu nilai sejumlah 1. Sementara itu, pernyataan *unfavorable* diberikan rentang nilai diantaranya: Sangat Setuju (SS) memperoleh suatu nilai sejumlah 1, Setuju (S) memperoleh suatu nilai sejumlah 2, Tidak Setuju (TS) memperoleh suatu nilai sejumlah 3, serta Sangat Tidak Setuju (STS) memperoleh suatu nilai sejumlah 4 (Azwar, 2021).

Selanjutnya pembuatan alat ukur dibuat sendiri oleh peneliti dan melakukan uji validitas serta reliabilitas dengan nilai Alpha Cronbach >0,6 dan didapatkan nilai 0,841 yang berarti reliabel dengan persetujuan *professional judgment* dimana variabel *self-regulated learning* berdasarkan aspek Zimmerman (2001), dari 36 aitem tereliminasi 7 aitem yang gugur (\*), diantaranya 14,17,23,29,30, 31,36. Alat ukur penyesuaian diri dibuat sendiri oleh peneliti dengan uji validitas dan reliabilitas yang sama dengan variabel *self-regulated learning* dengan Alpha Cronbach >0,6 dan memperoleh nilai 0,843 dengan persetujuan *professional judgment* dimana variabel penyesuaian diri berdasarkan aspek (Schneiders, 1955), dari 52 aitem tereliminasi 21 aitem yang gugur (\*), diantaranya 1,2,5,6,12,19,21,22, 25,26,27,30,34,36,37,40,41,43,44,49,50.

Setelah diuji validitas dan reliabilitas, selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, setelah itu dilakukan olah data menggunakan *software SPSS for windows* untuk mendapatkan hasil penelitian. Pengolahan data dilakukan dengan menguji 3 asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipoteses. Pada pengujian normalitas

menggunakan teknik uji Kolmogorov-Smirnov yang apabila nilai signifikansi  $p > 0,05$ , maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Pada uji linearitas, apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity* ialah  $p > 0,05$ , maka data dapat dinyatakan bersifat linear. Selanjutnya pada uji hipotesis dilakukan bertujuan untuk melihat apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment (Pearson)*, apabila nilai pada *pearson correlation*  $p < 0,05$ , maka hipotesis dapat diterima, begitupun sebaliknya. Selain itu, pada uji hipotesis ini juga melihat arah dari data yang didapatkan, apakah arah yang diperoleh positif (+) atau negatif (-) dimana hal ini dapat dilihat pada nilai Sig. (2-tailed).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penghimpunan seluruh data yang dilaksanakan oleh penelitian ini melibatkan 284 responden yang mana telah diketahui jumlah populasi dari target yang telah ditentukan kriterianya dengan populasi 8.925 subjek. Metode berupa *purposive sampling* dimanfaatkan untuk menghimpun data melalui pengisian kuesioner berupa *Google Form* yang dilangsungkan tanggal 4-12 Oktober 2023. Berikut rincian subjek berdasarkan tahun masuk:

**Tabel 1. Rincian Berdasarkan Tahun Masuk**

Tahun Masuk	Frekuensi ( $\Sigma$ )	Persentase (%)
2019	114	40%
2020	170	60%
<b>Jumlah</b>	<b>284</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan kepada tabel Rincian Berdasarkan Tahun Masuk diatas didapatkan bahwa jumlah dari responden sebanyak 284 yang terdiri dari 114 orang atau 40% dengan tahun masuk 2019 dan 170 orang atau 60% dengan tahun masuk 2020.

**Tabel 2. Skor Hipotetik dan Empirik Penyesuaian Diri**

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	31	124	77,5	15,5

  

Variabel	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Penyesuaian Diri	67	117	89,49	8,249

**Tabel 3. Skor Hipotetik dan Empirik Self-Regulated Learning**

Variabel	Skor Hipotetik			
	Min	Max	Mean	SD
Self Regulated Learning	29	116	72,5	14,5

  

Variabel	Skor Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
Self Regulated Learning	56	98	81,70	7,323

Berdasarkan tabel di atas, nilai mean empirik variabel penyesuaian diri yaitu 89,49, sedangkan pada skor mean hipotetiknya yaitu 77,5 yang mana hal ini memperlihatkan jika nilai rata-rata empirik jauh tingkatan tingginya daripada nilai rata-rata hipotetiknya, serta menjelaskan bahwa responden yang diambil dipenelitian ini memiliki tingkat penyesuaian yang cukup tinggi daripada dugaan. Selanjutnya, nilai rata-rata empiric untuk variabel *self-regulated learning* adalah 81,70, dan skor mean hipotetik sebesar 72,5 dimana hal ini memperlihatkan jika nilai rata-rata empirik jauh tingkatan tingginya daripada nilai rata-rata hipotetiknya, yang juga menjelaskan derajat responden *self-regulated learning* yang diambil dipenelitian ini memiliki tingkat *self-regulated learning* yang cukup tinggi daripada dugaan.

**Tabel 4. Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri**

Skor	Kategori	F	Persentase
$X < 62$	Rendah	0	0%
$62 \leq X < 93$	Sedang	208	73,2%
$93 \leq X$	Tinggi	76	26,8%
<b>Total</b>		<b>284</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel skor diatas, diperoleh responden pada kategori tinggi yaitu 76 (26,8%), responden dengan kategori sedang yaitu 208

(73,2%), dan responden pada kategori rendah 0 (0%). Sehingga dari hasil pengkategorian tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang dimiliki oleh mahasiswa menunjukkan bahwa 73,2% penyesuaian diri mahasiswa masuk dalam kategori sedang.

Variabel penyesuaian diri dikategorikan berada pada rentang sedang berdasarkan pengkategorian skor skala penyesuaian diri berdasarkan komponen aspek-aspek. Pengkategorian aspek Ketidadaan emosi yang berlebihan dengan responden 216 (76,1%) pada kategori sedang, pengkategorian aspek Ketidadaan mekanisme psikologis memiliki responden 173 (60,9%) berada di kategori sedang, pengkategorian aspek Ketidadaan perasaan frustrasi pribadi dengan responden 234 (82,4%) masuk ke dalam kategori sedang, pengkategorian aspek Pertimbangan rasional dan kompetensi untuk mengarahkan diri yang dikenal juga *self direction* mempunyai responden 246 (86,6%) pada kategori sedang, pengkategorian aspek Kemampuan untuk belajar dan menggunakan pengalaman masa lalu dengan responden 219 (77,1%) berada di kategori sedang, serta pengkategorian aspek Sikap realistik dan objektif memiliki responden 177 (62,3%) masuk ke dalam kategori sedang.

**Tabel 5. Kategorisasi Skala *Self-Regulated Learning***

Skor	Kategori	F	Persentase
$X < 58$	Rendah	1	0,4%
$58 \leq X < 87$	Sedang	224	78,9%
$87 \leq X$	Tinggi	59	20,8%
<b>Total</b>		<b>284</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel skor diatas, diperoleh responden pada kategori tinggi yaitu 59 (20,8%), responden dengan kategori sedang yaitu 224 (78,9%), dan responden pada kategori rendah 1 (0,4%). Sehingga dari hasil pengkategorian tersebut memperlihatkan bahwa *self-regulated*

*learning* dengan dipunyai mahasiswa menampilkan jika 78,9% *self-regulated learning* mahasiswa masuk dalam kategori sedang.

Variabel *self-regulated learning* dikategorikan berada pada rentang sedang berdasarkan pengkategorian skor skala *self-regulated learning* berdasarkan komponen aspek-aspek. Pengkategorian aspek Metakognisi dengan responden 227 (79,9%) pada kategori sedang, pengkategorian aspek Motivasi memiliki responden 284 (100%) berada di kategori sedang, serta pengkategorian aspek Perilaku memiliki responden 284 (100%) masuk ke dalam kategori sedang

### Uji Normalitas

Tujuan atas pengujian normalitas dimanfaatkan agar mendapati apakah data penelitian yang diperoleh tersebarnya dengan normal ataupun justru tidak dengan normal. Teknik *One Sample Kolmogrov-Smirnov (K-S)* dimanfaatkan dalam uji normalitas penelitian ini dengan dukungan perangkat lunak SPSS *for windows*, dengan ketentuan data berdistribusi normal jika *Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05*.

**Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Penyesuaian Diri dan *Self Regulated Learning***

<i>Asymp. Sig (2-tailed)</i>	Keterangan
0,807	Normal

Berdasarkan tabel hasil diatas, diperoleh uji normalitas berdistribusi normal dikarenakan hasil pengujian normalitas kedua variabel dari uji normalitas residual sebesar 0,807 ( $p > 0,05$ ) seperti ditampilkan.

### Uji Linearitas

Dilangsungkannya proses pengujian linearitas didalam penelitian ini mempunyai suatu tujuan agar bisa mengetahui kebenaran akan data dari kedua variabel tersebut mempunyai

hubungan linear dengan ketentuan  $p > 0,05$ .

**Tabel 7. Hasil Uji Linearitas Penyesuaian Diri dan Self Regulated Learning**

	F	Sig.
<i>Deviation From Linearity</i>	1,000	0,477

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil uji linearitas kedua variabel sejumlah 0,477 ( $p > 0,05$ ) serta nilai  $F = 1,000$ . Oleh karenanya bisa ditarik kesimpulan jika hasil pengujian linieritas mempunyai hubungan linear.

### Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilangsungkan kepada penelitian serta memanfaatkan teknik korelasi yang berupa *product moment (Pearson)* melalui ketentuan  $p < 0,05$ , bertujuan mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat disetujui ataupun tidak diterima.

**Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Penyesuaian Diri dan Self Regulated Learning**

	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N
<b>Uji Hipotesis</b>	0,587	0,000	284

Berlandaskan atas pengujian hipotesis yang dihasilkan dimana ditampilkan melalui tabel, didapatkan suatu nilai signifikansi yang sejumlah  $0,000 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ), serta bisa disimpulkan bahwa hipotesis tersebut valid dimana dari nilai signifikansi ini dapat diambil kesimpulan yaitu hipotesis dapat diterima. Hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa Universitas Negeri Padang pasca pandemi Covid-19 bersifat positif, persoalan tersebut ditunjukkan melalui nilai *pearson correlation* sebesar 0,587. Oleh karenanya, dapat diperoleh bahwa semakin meningkat penyesuaian diri, maka meningkat tingkatan *self regulated learning* meskipun dengan sebaliknya.

Pembahasan mengenai penelitian ini bahwa Berlandaskan atas pengujian hipotesis, diperoleh hasil uji  $H_0$  ditolak, sedangkan hasil uji  $H_a$  diterima dimana memanfaatkan teknik korelasi *product moment*, berupa nilai signifikansi yang sejumlah  $0,000 < 0,05$  ( $p < 0,05$ ). Temuan pengujian hipotesis ini mengindikasikan diperoleh hubungan kedua variabel terhadap para mahasiswa setelah terjadinya pandemi Covid-19 yang ada pada Universitas Negeri Padang. Selanjutnya, temuan penelitian yang serupa yang diteliti Maranressy (2021) yang mana dalam hipotesis yang diajukannya diterima serta memperoleh hubungan dari penyesuaian diri dengan *self-regulated learning*.

Berdasarkan pengujian hipotesis juga memanfaatkan teknik korelasi *product moment*, bahwa memperoleh kontribusi sebesar 34,4% serta hasil ini mengartikan bahwa adanya hubungan penyesuaian diri dengan *self regulated learning*, serta selebihnya dipengaruhi komponen faktor lain sejumlah 65,6%. Hasil uji hipotesis ini dibantu oleh penelitian yang dilangsungkan oleh (Larra, 2022) memperoleh kontribusi sebesar 53,8% serta selebihnya 46,2% dimana didalam penelitian tersebut hubungan kedua variabel dapat dipengaruhi oleh variabel lainnya diantaranya ialah budaya, proses belajar, lingkungan, agama, kepribadian, serta kondisi fisik. Hasil dari uji korelasi hipotesis diperoleh arah korelasi sebesar 0,587 yang mana hal ini menunjukkan arah positif. Sehingga hasil dari korelasi yaitu, bisa disimpulkan bahwa kedua variabel terhadap para mahasiswa setelah terjadinya pandemi Covid-19 yang ada pada Universitas Negeri Padang berkorelasi positif. Temuan penelitian serupa dengan peneliti Nabila (2019) yang mengindikasikan adanya korelasi positif kedua variabel, perolehan nilai 0,626.

Berdasarkan hasil temuan pengujian empirik dan katagorisasi

bahwa pada variabel *self regulated learning* terdapat 59 responden (20,8%) terhadap kelompok tinggi, 224 jumlah untuk responden (78,9%) terhadap kelompok sedang, serta sejumlah 1 untuk total responden (0,4%) terhadap kelompok rendah. Temuan ini menjelaskan jika mayoritas mahasiswa mempunyai *self-regulated learning* yang cukup baik dimana termasuk kedalam kategori sedang. Ketika mahasiswa mampu dalam melakukan regulasi diri dan mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku yang dimiliki pada dirinya sendiri maka mempunyai *self-regulated learning* yang baik. Pengimplikasin bagaimana agar memperoleh *self-regulated learning* yang bagus yaitu dengan cara membuat startegi belajar, mengendalikan diri dalam proses belajar, memahami pengetahuan atau materi dan memahami tugas, memiliki motivasi, memiliki kemampuan dalam mengambil sebuah keputusan, serta mengatur perilaku (Larra, 2022). Temuan penelitian serupa dengan peneliti Wibowo (2017) yang mengindikasikan seseorang mampu memikirkan dengan matang mana perilaku yang baik atau tidak dalam melakukan sebuah tindakan sehingga seseorang akan berhati-hati dalam melakukan sesuatu.

Berlandaskan kepada pengkategorian berlandaskan aspek *self-regulated learning*, berupa: aspek metakognisi dimana kebanyakan kepada kelompok sedang (79,9%), temuan ini menjelaskan bahwa metakognisi responden cukup baik dimana responden memanfaatkan kecakapan berpikirnya untuk belajar tetapi belum secara maksimal. Temuan ini didukung oleh riset Adicondro (2011), dimana ini disebabkan oleh dari banyaknya pengetahuan yang dipelajari, kurang maksimal penggunaan strategi, serta target yang diinginkan. Aspek motivasi kebanyakan kepada kelompok sedang (100%), temuan ini memperlihatkan

bahwa motivasi yang dipunyai responden sudah cukup baik dalam proses belajarnya tetapi belum secara maksimal. Temuan tersebut ditambahkan Najah (2012), bahwa ini dikarenakan responden belum memiliki tekad yang kuat, lebih memilih menunda pengerjaan tugas, serta keinginan untuk memulai yang belum maksimal. Aspek perilaku kebanyakan kepada kelompok sedang (100%), temuan ini memperlihatkan bahwa responden merasa perilaku yang dipunyai cukup baik dalam proses belajar, tetapi masih mengabaikan pembelajaran. Temuan ini didukung oleh Najah (2012), bahwa jika responden tidak meningkatkan secara perilaku maka akan mengalami kesulitan membuat strategi belajar, mengatur waktu, mencari bantuan saat proses belajar, serta sulitnya untuk evaluasi diri.

Selanjutnya, berdasarkan hasil temuan pengujian empirik dan katagorisasi bahwa pada variabel penyesuaian diri terdapat 76 responden (26,8%) terhadap kelompok tinggi, 208 jumlah untuk responden (73,2%) terhadap kelompok sedang, serta 0 responden (0%) berada kategori rendah. Temuan ini menjelaskan sebagian besar mahasiswa mempunyai penyesuaian diri dimana terbilang baik dimana termasuk pada kelompok sedang. Individu dimana mempunyai penyesuaian diri dengan lebih baik itu berarti ia harus mampu mempunyai ikatan dengan baik melalui lingkup lingkungan di sekitarnya atau dapat menghadapi berbagai situasi yang menghampirinya serta individu dapat berperilaku sesuai dengan batasan perilaku orang lain termasuk dalam proses belajar (Nisai, 2021). Selain itu, individu yang mendapatkn penyesuaian diri harus menguasai kemampuan serta memenuhi persyaratan dalam penyesuaian diri termasuk tuntutan penyesuaian diri dalam proses belajar agar mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkannya (Schneiders, 1955). Temuan penelitian serupa dengan

peneliti Arum (2021), mahasiswa harus mampu menyesuaikan dirinya terhadap tuntutan akademik secara mandiri agar dapat fokus dalam proses belajar.

Berlandaskan kepada pengkategorian berlandaskan aspek penyesuaian diri, berupa: aspek ketiadaan emosi berlebihan kebanyakan kepada kelompok sedang (76,1%), temuan ini memperlihatkan bahwa responden mempunyai kontrol emosi cukup baik dimana responden bisa memahami situasi meskipun terkadang memperlihatkan emosinya secara terkontrol. Aspek ketiadaan mekanisme psikologis kebanyakan kepada kelompok sedang (60,9%), temuan ini memperlihatkan bahwa responden melakukan evaluasi diri tetapi tidak maksimal, hal ini dikarenakan adanya responden yang masih mencari rasionalitas untuk menutupi kesalahan, sedangkan (39,1%) kepada kelompok tinggi dimana responden bisa melakukan evaluasi dirinya dengan sangat baik. Aspek ketiadaan perasaan frustrasi pribadi kebanyakan kepada kelompok sedang (82,4%), temuan ini memperlihatkan bahwa responden mempunyai kecakapan dalam mengelola perasaan frustrasi cukup baik, jika kesulitan dalam mengelolanya maka akan berakibat kepada penurunan tingkat proses belajar, serta turunnya nilai yang diperoleh (Schneiders, 1955).

Aspek pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri (*self direction*) kebanyakan kepada kelompok sedang (86,6%), temuan ini memperlihatkan responden mempunyai kecakapan kepada dalam melakukan pertimbangan secara rasional dalam mengambil keputusan dengan cukup baik serta mengarahkan diri ke arah yang baik untuk menghindari terjadi munculnya problematika yang lain. Aspek kemampuan untuk belajar dan menggunakan pengalaman masa lalu kebanyakan kepada kelompok sedang (77,1%), temuan ini memperlihatkan

responden rata-rata belajar secara sustainable kepada masa lalunya terutama pengalaman yang buruk agar tidak terjadi kembali dimasa saat ini. Aspek sikap realistik dan objektif kebanyakan kepada kelompok sedang (62,3%), temuan ini memperlihatkan bahwa responden sikap yang dimiliki cukup baik dimana responden bersifat realistik dalam menyelesaikan permasalahan dengan kenyataan yang ada, sedangkan (37,0%) responden berada pada kelompok tinggi dan ini menyatakan responden mempunyai sikap realistik dan objektif yang sangat tinggi (Schneiders, 1955).

Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran diatas maka didapatkan hasil bahwa penyesuaian diri memiliki hubungan melalui *self-regulated learning* terhadap para mahasiswa saat pasca pandemi Covid-19 di Universitas Negeri Padang.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan temuan yang diperoleh kesimpulan Berdasarkan uji hipotesis kedua variabel dengan teknik korelasi *product moment* diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan *self regulated learning*. Nilai korelasi diperoleh sebesar 0,587 dimana menunjukkan arah korelasi kedua variabel tersebut bahwa adanya hubungan yang positif kedua variabel tersebut, artinya semakin tinggi tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi pula tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima. Hubungan antara kedua variabel berkontribusi sebesar 34,4% serta selebihnya 65,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil kategorisasi bahwa variabel penyesuaian diri memiliki kategorisasi sebagian besar di kategori sedang yaitu 208 responden (73,2%), sedangkan untuk variabel *self-*

*regulated learning* sebagian besar dikategori sedang yaitu 224 responden (78,9%). Saran yang diberikan pada penelitian ini ialah bagi mahasiswa yang penyesuaian diri pada kategori tinggi untuk agar tetap mempertahankan yang telah dimilikinya. Bagi mahasiswa yang berada pada kategori sedang agar tidak menurun dan terus belajar dalam meningkatkan penyesuaian dirinya. Kemudian, saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa terutama pada siswa dan mahasiswa agar melakukan penelitian dengan lebih variatif seperti mengganti atau menambahkan variabel lain. Selain itu, juga diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan evaluasi terhadap penelitiannya dari penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. , & S. N. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Kegiatan Belajar Mengajar Di Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 214–225.
- Arum, A. R. , & K. R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* Bukanlah, 8(8).
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. , F. W. H. , & L. R. (1999). *Self-efficacy: The Exercise of Control*.
- Fasikhah, S. S. , & F. S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155.
- Haber, A. , & R. R. P. (1984). *Psychology Of Adjustment*. Dorsey Press.
- Hurlock, E. B. , I. S. R. M. , & Soedjarwo. (1990). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- <https://bak.unp.ac.id/phocadownload/Kemahasiswaan/KODE%20ETIK%20MAHASISWA%20UNIVERSITAS%20NEGERI%20PADANG.pdf>
- Ismunandar, D. , & N. N. (2022). Respon Mahasiswa Pada Pembelajaran Hybrid Pasca Pandemi Covid-19. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1), 112–119.
- Kemendikbud.go.id. (2021). Keputusan Bersama 4 Menteri Tentang Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran di Masa Pandemi COVID-19. Kemendikbud.Go.Id.
- Larra, A. R. , & U. N. I. (2022). Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi Covid-19. Naskah Publikasi Program Studi Psikologi.
- Maranressy, Y. A. A. , & R. Y. A. (2021). Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Penyesuaian Akademik Siswa SMK di Jakarta Selama Pembelajaran Online. In *Psychomunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(01).
- Nabila, N. , & L. H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Nisai, M. , & A. L. A. A. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMK. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 2(2)(131–158).
- Pintrich, P. R. (2000). *The Role of Goal Orientation In Self-Regulated Learning*. Academic Press.
- Rozali, Y. A. , & Y. E. (2020). Peran Self-Regulated Learning Dan Penyesuaian Akademik Di Masa Pandemi. In *Seminar Nasional Ilmu Pendidikan Dan Multi Disiplin*, Vol. 3, 84–91.
- Schneiders, A. A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt, Reinhard and Winston, Inc.
- Sihaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 20(2), 1–6.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

**Hasbi Rismi, Prima Aulia**

*Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Pasca.....(Hal 4659-4669)*

Wibowo, N. E. , & N. H. F. (2017).  
Regulasi diri dan perilaku agresif pada remaja laki-laki. *Jurnal RAP UNP*, 8(1)(48-49).

Wijaya, I. P. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Dalam Perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 40-52.

Zimmerman, B. J. , & S. D. H. (Eds. ). (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Routledge.