

# PERAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN PENYESUAIAN AKADEMIK DI MASA PANDEMI

Yuli Asmi Rozali<sup>1</sup>, ElFajri Yashirly<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta  
Jalan Arjuna Utara no.9 Kebon Jeruk Jakarta 11510  
[yuli.azmi@esaunggul.ac.id](mailto:yuli.azmi@esaunggul.ac.id)

## **Abstract**

*During the COVID-19 pandemic, universities were implementing a new learning system, that is online lectures. There are a various of new assertion for some student, such as too difficult in online lectures, more assignment, difficult to understand online materials, and it was so difficult to have a direct discussions with friends, so it raised academic adjustment problem. That is one thing related to academic adjustment, that is self-regulated learning. The purpose of this research to know about a correlation between self-regulated learning and academic adjustment in students was having online lectures. The research used quantitative-correlational with purposive sampling technique for 100 students. The measuring instrument for self-regulated learning is 26 valid items with a value ( $\alpha$ ) = 0.884 and academic adjustment is 21 valid items with a value ( $\alpha$ ) = 0.874. The result showed that there is a significant positive correlation between self-regulated learning and academic adjustment in students online lectures, in Jakarta. Self-regulated learning contributed 40.32% to academic adjustment and the remaining 59.68% by other factors. In this research, more students with good academic adjustment came from female students, private universities, and supported by their parents. Meanwhile, more student with poor academic adjustment came from students who have study partners. In addition, more student with high self-regulated learning came from private university student, supported by their parents, and have study partners.*

**Keywords:** *Self-Regulated Learning, Academic Adjustment, Students, Online Lectures*

## **ABSTRAK**

Di masa pandemi COVID-19, perguruan tinggi menerapkan sistem pembelajaran baru yaitu kuliah *online*. Berbagai tuntutan baru yang dialami beberapa mahasiswa seperti kesulitan dalam menjalani kuliah *online*, tugas yang lebih banyak, sulit memahami materi *online*, dan sulit berdiskusi langsung dengan teman memunculkan masalah penyesuaian akademik. Salah satu hal yang berkaitan dengan penyesuaian akademik adalah *self-regulated learning*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online*. Penelitian ini menggunakan kuantitatif-korelasional dengan teknik *purposive sampling* terhadap 100 mahasiswa. Alat ukur *self-regulated learning* yang digunakan berjumlah 26 aitem valid dengan nilai ( $\alpha$ ) = 0,884 dan penyesuaian akademik berjumlah 21 aitem valid dengan nilai ( $\alpha$ ) = 0,874. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online* di Jakarta. *Self-regulated learning* berkontribusi sebesar 40,32% terhadap penyesuaian akademik dan sisanya 59,68% oleh faktor lain. Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan penyesuaian akademik baik lebih banyak berasal dari mahasiswa berjenis kelamin perempuan, perguruan tinggi swasta, dan didukung orang tua. Sedangkan mahasiswa dengan penyesuaian akademik buruk lebih banyak berasal dari mahasiswa yang memiliki teman belajar. Selain itu, mahasiswa dengan *self-regulated learning* tinggi lebih banyak berasal dari mahasiswa perguruan tinggi swasta, didukung orang tua, dan memiliki teman belajar.

**Kata kunci:** *Self-Regulated Learning, Penyesuaian Akademik, Mahasiswa, Kuliah Online*

## PENDAHULUAN

*Coronavirus Disease* (COVID-19) ditemukan sebagai penyakit menular yang mewabah di banyak negara (Coronavirus, 2020). Orang yang sudah terinfeksi virus COVID-19 dapat menyebarkan virus ke orang lain melalui tetesan air liur atau yang keluar dari hidung yang dapat menempel di mana saja (Coronavirus, 2020). Untuk mengatasi penyebaran virus berbahaya tersebut menjadi makin meluas, maka salah satu pencegahan yang dilakukan dengan mengikuti aturan *Physical Distancing*. *Physical Distancing* merupakan langkah untuk memutuskan penyebaran virus dengan melakukan jarak fisik, tidak bersentuhan dan menghindari tempat kerumunan (Coronavirus, 2020).

Pandemi COVID-19 mempengaruhi berbagai sektor seperti ekonomi dan pendidikan dalam skala global (McCharty, 2020). Berdasarkan data *Global Monitoring of School Closures Caused by COVID-19* menunjukkan bahwa sekitar 1,5 miliar pelajar (89,4%) di dunia tidak dapat masuk sekolah atau universitas pada 31 Maret 2020 (Global Monitoring of School Closures Caused by COVID-19, 2020). Salah satu negara yang mengalami penyebaran COVID-19 dan berdampak pada pendidikan yaitu Indonesia. Nadiem Makarim selaku Mendikbud menuturkan, terhitung per 19 Maret 2020, sekitar 166 pemerintah daerah dan 832 perguruan tinggi negeri dan swasta telah menghentikan aktivitas belajar tatap muka (Instruksi Tegap Mendikbud: Guru dan Pengajar Tidak Usah ke Sekolah, 2020). Hal ini sebagai realisasi dari Surat edaran Mendikbud No. 36962/MPK.A/HK/2020 mengenai imbauan pembelajaran secara daring (*online*) dan bekerja dari rumah dalam rangka pencegahan penyebaran COVID-19 (SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19, 2020).

Gubernur Anies Baswedan menegaskan aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) bahwa mulai 10 April 2020 wajib melakukan pembatasan aktivitas di sekolah, tempat kerja, tempat ibadah, dan tempat atau fasilitas umum sesuai dengan pengajuan dari Kementerian Kesehatan (Pemprov DKI Terapkan PSBB Efektif Mulai 10 April, 2020). Sehingga aktivitas pembelajaran tatap muka kini harus diganti dengan pembelajaran sistem *online* yang mengarah pada sistem *e-learning*

namun sifatnya situasional. Pengajar dan pelajar tidak perlu pergi ke sekolah atau kampus sehingga kegiatan belajar mengajar seperti pemberian materi dan tugas dilakukan melalui *online*.

Mahasiswa memiliki kewajiban untuk tetap menjalankan aktivitas perkuliahan meskipun dihadapi pada berbagai perubahan sistem pembelajaran. Namun, sistem kuliah *online* memiliki dampak untuk beberapa mahasiswa yaitu kesulitan memahami materi di kuliah *online*, tuntutan tugas yang jumlahnya lebih banyak, dan kesulitan berdiskusi secara langsung yang tidak seperti biasa mereka lakukan di kelas.

Hal ini sejalan dengan hasil survei terkait Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi (UNITRI) Malang terhadap Pembelajaran *Online* atau Daring oleh Sulih Indra Dewi dengan 170 responden dari berbagai jurusan bahwa 60% responden menyatakan sedih tidak bisa beraktivitas di kampus, belum siap menerima materi *online*, belum mampu mengatur waktu untuk tugas hingga mengeluh mendapat tugas yang banyak (Dosen Komunikasi UNITRI Lakukan Survey Pembelajaran Online, 2020). Selain itu, hasil survei Priyono dan Aisah di Universitas Muhammadiyah Surakarta menyatakan bahwa 90% mahasiswa menganggap kebijakan kuliah *online* kurang efektif karena tuntutan belajar harus secara mandiri dan sisanya menganggap kebijakan tersebut efektif karena dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun (Huba, 2020). Timbulnya masalah ini berdampak pada penyesuaian mahasiswa terhadap perubahan sistem pembelajaran yang berbeda dari sebelumnya. Sehingga diperlukan adanya kemampuan yang dikenal sebagai penyesuaian akademik.

Menurut Baker dan Siryk (1984), penyesuaian akademik adalah kemampuan individu dalam beradaptasi di lingkup akademik sehingga menghasilkan prestasi akademiknya. Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian akademik sebagai kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan, aturan, dan syarat yang berlaku di lingkungan akademiknya agar berbagai tuntutan dapat terpenuhi secara cukup, selesai dan memuaskan. Artinya, mahasiswa yang dapat menyesuaikan dengan akademiknya adalah mahasiswa yang mampu mengerjakan tugas-tugas online sesuai dengan kemampuan, memahami materi yang diberikan, mau belajar

dan berusaha meskipun kesulitan, berusaha mencari informasi dari sumber lain misal teman, dosen ataupun dari buku dan jurnal untuk menambah pengetahuannya terkait materi yang dipelajari, menganggap hambatan kuliah *online* sebagai tantangan, memilih cara belajar yang sesuai untuknya. Sehingga hal tersebut menunjang kegiatan belajarnya menjadi berkualitas dan menghasilkan prestasi belajar yang memuaskan.

Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa aspek-aspek penyesuaian akademik yaitu membuat keberhasilan dalam belajar (*successful performance*), usaha yang memadai agar berhasil (*adequate effort*), menguasai ilmu pengetahuan (*acquisition of worth-while knowledge*), menerapkan langsung cara belajar yang dianggap efektif (*intellectual development*), mencapai tujuan belajar (*achievement of academic goals*), dan mencapai kepuasan karena kebutuhan terpenuhi serta ada minat dan tertarik untuk belajar (*satisfaction of needs, desires, and interests*).

Menurut Schneiders (1964), salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu kondisi psikologis. Diduga salah satunya adalah *self-regulated learning*. Zimmerman (1990) mendefinisikan seseorang yang memiliki *self-regulated learning* dapat merencanakan, mengatur, menetapkan tujuan, memonitor dan mengevaluasi diri dalam belajar (metakognisi), memiliki motivasi, keyakinan pada kemampuan sendiri, dan minat pada tugas (motivasi), dan menciptakan lingkungan belajar yang mengoptimalkan belajar (perilaku). Mahasiswa lebih tepat menerapkan *self-regulated learning* sebab mereka mempunyai kontrol lebih terkait perencanaan waktu studi, pengambilan mata kuliah, dan bagaimana mereka mengatur belajarnya (Pintrich, 1995).

Artinya mahasiswa dengan *self-regulated learning* tinggi menargetkan penyelesaian tugasnya, membuat suasana kuliah *online* jadi menyenangkan sehingga materi mudah dipahami, berusaha mencari tambahan informasi dari sumber lain seperti teman, buku atau jurnal, dan mengoreksi hasil belajarnya yang membuat mahasiswa mampu mengatasi tuntutan dan tantangan kuliah *online* sehingga penyesuaian dengan akademiknya baik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah tidak membuat target kapan tugas harus selesai, menganggap kuliah *online* sebagai hal yang menjenuhkan sehingga lemahnya rasa ingin tahu terhadap materi yang

harus dipelajari, tidak memanfaatkan cara belajar yang efektif untuknya serta tidak mengoreksi hasil belajarnya sehingga mahasiswa sulit memenuhi berbagai tuntutan belajar sehingga penyesuaian akademiknya buruk.

Hal ini sejalan dengan Zimmerman, Greenberg, dan Weinstein (dalam Pintrich, 1995) bahwa mahasiswa yang dapat belajar mengendalikan waktu belajar mereka dan pembelajarannya, mereka akan lebih beradaptasi dengan tuntutan akademis di perguruan tinggi dan akan lebih menyeimbangkan tuntutan tersebut dengan tuntutan sosial kehidupan perguruan tinggi. Dalam teori kognisi sosial, bahwa manusia sebagai *person* yang meregulasi diri, menghasilkan perilaku, kemudian perilaku berpengaruh pada perubahan di lingkungan dan seterusnya (Bandura, 1986).

Demikian ketika mahasiswa memiliki penyesuaian akademik yang baik, mahasiswa tersebut akan berusaha mengikuti tuntutan kuliah *online* yang diberikan, terus berusaha dalam memahami materi dan tugas *online*, berusaha untuk fokus dan mengontrol diri untuk mencapai hasil belajar yang memuaskan dengan *self-regulated learning* yang tinggi. Sedangkan ketika penyesuaian akademiknya buruk, mahasiswa akan membiarkan dirinya kesulitan mengikuti tuntutan kuliah *online*, akan mudah menyerah dalam belajarnya, dan lemah dalam mengontrol diri sehingga hasil belajar tidak tercapai yang dilakukan dengan *self-regulated learning* yang rendah. Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri yang baik dapat ditunjukkan dengan kemampuan diri dalam mengontrol perilaku agar sejalan dengan tujuan yang ingin dicapai.

Didukung penelitian D'Errico, Paciello, dan Cerniglia (2016) dengan hasil bahwa emosi positif lebih tinggi dari emosi negatif selama mahasiswa mengikuti kegiatan *e-learning* yang artinya semakin negatif emosi maka semakin menganggap tidak mampu mengatur belajar, tidak terorganisir, tidak termotivasi untuk belajar dan tidak mengerjakan tugas dengan baik. Namun semakin positif emosi, semakin menganggap mampu berinteraksi secara konstruktif dengan teman dan dosen serta semakin terlibat secara efektif. Dari penelitian Rozali (2015), menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial orangtua secara bersamaan berpengaruh pada penyesuaian akademik. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti

hubungan *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online*, di Jakarta.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online*, di Jakarta. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah *online* di Jakarta.

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional untuk melihat sejauh mana variabel penyesuaian akademik dan variabel *self-regulated learning* saling berkaitan satu sama lain.

### Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang menjalani kuliah *online* selama pandemi COVID-19. Sedangkan sampel penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 1 sampai 6 yang hanya berkuliah dan tidak sambil bekerja yang terdiri dari 26 mahasiswa laki-laki dan 74 mahasiswa perempuan. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*.

### Instrumen Penelitian

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala likert. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* berdasarkan teori Zimmerman (1990) yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Barnard *et al.* (2009) terdiri dari 26 aitem dan skala penyesuaian akademik berdasarkan teori Schneiders (1964) yang diadaptasi dan dimodifikasi dari penelitian Christanto (2015) terdiri dari 21 aitem.

### Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Product Moment* sehingga didapatkan aitem valid dengan nilai koefisien korelasi  $r$  minimal 0,3. Uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* sehingga diperoleh reliabilitas *self-regulated learning* dengan nilai  $(\alpha) = 0,884$  dan penyesuaian akademik dengan nilai  $(\alpha) = 0,874$ .

## Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* sehingga didapatkan uji normalitas *self-regulated learning* dengan sig.  $p = 0,200$  dan penyesuaian akademik dengan sig.  $p = 0,166$ . Artinya data berdistribusi normal karena diperoleh sig.  $(p) > 0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Responden Penelitian

Tabel 1

*Gambaran jenis kelamin*

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	26	26%
Perempuan	74	74%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa responden yang mendominasi adalah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 74 orang (74%).

Tabel 2

*Gambaran status perguruan tinggi*

Status perguruan tinggi	Frekuensi	Persentase (%)
Negeri	32	32%
Swasta	68	68%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa responden yang mendominasi adalah mahasiswa dari perguruan tinggi swasta sebanyak 68 orang (68%).

Tabel 3

*Gambaran didukung orang tua*

Didukung orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	90	90%
Tidak	10	10%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa responden yang mendominasi adalah mahasiswa yang didukung orang tua sebanyak 90 orang (90%).

Tabel 4  
Gambaran memiliki teman belajar

Memiliki teman belajar	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	55	55%
Tidak	45	45%
Total	100	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa responden yang mendominasi adalah mahasiswa yang memiliki teman belajar sebanyak 55 orang (55%).

### Pembahasan

Hasil uji statistik menggunakan metode korelasional diperoleh hasil nilai signifikan yaitu  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin tinggi penyesuaian akademik mahasiswa yang menjalani kuliah *online*, semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin buruk penyesuaian akademik mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa kuliah *online* yang artinya hipotesis dapat diterima.

Fattuberty (2019) dalam penelitiannya mengenai Hubungan antara *Self-efficacy* dan *Self-regulated Learning* dengan Penyesuaian Akademik Siswa SMP di Surabaya Utara menyatakan bahwa *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik menunjukkan adanya hubungan yang positif dan ditemukan bahwa variabel yang paling berpengaruh pada penyesuaian akademik adalah *self-regulated learning*.

Schneiders (1964) mendefinisikan penyesuaian akademik sebagai kemampuan yang dimiliki individu ketika dihadapkan pada berbagai tuntutan, syarat, aturan yang ada di lingkup akademiknya sehingga tuntutan terpenuhi dengan cukup, selesai dan memuaskan. Mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik yang baik sebanyak 51 responden (51%) lebih banyak yang menyatakan bahwa; *Saya menjalani kuliah online untuk membantu saya menggapai cita-cita, Saya memiliki target untuk lulus tepat waktu, Saya menerapkan ilmu yang saya dapatkan untuk mengatasi permasalahan yang saya hadapi*. Sehingga kemampuan mahasiswa dalam memandang positif kuliah *online*, membuat target kelulusan, dan memanfaatkan materi pelajaran di kuliah *online* dapat

membentuk *self-regulated learning* yang tinggi pada mahasiswa agar tujuan pembelajaran tercapai dan memuaskan. Zimmerman, Greenberg, dan Weinstein (dalam Pintrich, 1995) menjelaskan bahwa Ketika mahasiswa dapat mengendalikan waktu belajar dan pembelajarannya, mereka lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan akademis di perguruan tinggi dan lebih menyeimbangkan tuntutan tersebut dengan tuntutan sosial kehidupan perguruan tinggi.

Sebaliknya, 49 responden (49%) yang memiliki penyesuaian akademik yang buruk lebih banyak yang menyatakan bahwa; *Saya pikir kuliah online tidak membantu saya untuk meningkatkan IPK saya, Ketika saya menjalani kuliah online, saya menjadi ragu untuk lulus tepat waktu, Saya akan men-copy dari internet apabila tugas online dari dosen sangat sulit*. Sehingga pandangan negatif terhadap kuliah *online* dan pengerjaan tugas yang tidak maksimal yang membentuk *self-regulated learning* mahasiswa menjadi rendah sehingga tidak tercipta kuliah *online* yang efektif dan efisien untuk dirinya. Hernowo (2005) mengungkapkan bahwa tuntutan di perkuliahan akan berjalan efektif dan efisien apabila mahasiswa mempunyai kemandirian yang tinggi dalam mengatur belajarnya.

*Self-regulated learning* menekankan pada kemampuan memilih, mengatur atau menciptakan lingkungan belajar yang bermanfaat untuknya dan bagaimana merencanakan serta mengontrol belajar secara mandiri (Zimmerman, 1990). Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi sebanyak 53 orang (53%) lebih banyak yang menyatakan bahwa; *Saya menetapkan target nilai yang ingin dicapai untuk tugas online saya, Jika saya tidak mengerti apa yang ditugaskan dosen, saya akan mengajak teman untuk membahas tugas online tersebut, Saya berusaha ekstra untuk mengatasi masalah di kuliah online saya supaya saya dapat menguasai isi materi*. Sehingga mahasiswa dapat menyiapkan target nilai, berusaha memahami materi *online* baik dengan bertanya pada teman menjadikan mahasiswa dapat mengatasi tuntutan dan tantangan kuliah *online* yang belum pernah dialami sebelumnya sehingga penyesuaian akademiknya pun baik. Oleh karena itu *self-regulated learning* menjadi hal penting bagi mahasiswa yang merasa frustrasi dengan tuntutan tugas-tugas kuliah yang menuntut pembelajaran baru yang harus

diarahkan sendiri (Martinez-Pons dalam Weinstein, 1994).

Sedangkan mahasiswa dengan *self-regulated learning* rendah sebanyak 47 orang (47%) lebih banyak yang menyatakan bahwa; *Saya tidak memiliki waktu khusus dalam pengerjaan tugas online, Saya tidak mengkompromikan kualitas tugas saya karena ini online, Saya sulit konsentrasi di tempat saya belajar untuk kuliah online.* Sehingga rendahnya persiapan mahasiswa dalam belajar dan mengerjakan tugas menjadikan mahasiswa tidak mampu mengontrol belajarnya sendiri yang berdampak penyesuaian akademik yang buruk.

Uraian di atas menunjukkan bahwa semakin baik penyesuaian akademik maka semakin tinggi *self-regulated learning*, dan semakin buruk penyesuaian akademik maka semakin rendah *self-regulated learning*. Serta semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin baik penyesuaian akademik, dan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin buruk penyesuaian akademik.

Berdasarkan hasil tabulasi silang variabel penyesuaian akademik dengan data jenis kelamin menunjukkan nilai approx sig. sebesar 0,303 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara penyesuaian akademik dengan jenis kelamin. Namun jika dilihat dari data penyesuaian akademik, ditemukan bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak yang memiliki penyesuaian akademik sebanyak 40 orang (54,1%). Hal ini bertentangan dengan penelitian Tangkudung (2014) yang berjudul Proses Adaptasi menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi, bahwa dalam hal proses belajar mengajar, mahasiswa laki-laki lebih mudah menyesuaikan diri karena memiliki jiwa petualang yang membuatnya tertantang akan hal baru dibandingkan perempuan yang agak sulit beradaptasi dikarenakan faktor emosi yang melekat pada dirinya.

Berdasarkan tabulasi silang penyesuaian akademik dan status perguruan tinggi diperoleh nilai approx. sig. sebesar 0,155 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara penyesuaian akademik dengan status perguruan tinggi. Namun terlihat bahwa mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik lebih banyak yang berasal dari perguruan tinggi swasta sebanyak 38 orang (55,9%). Didukung data wawancara kepada subyek R dari perguruan tinggi swasta yang menyatakan bahwa

*“Bayaran di kuliah swasta selama pandemi tetap mahal, sebisa mungkin saya gak mau rugi. Ya saya jadi lebih serius aja belajar di kuliah onlinenya”*. Hal ini diduga membuat mahasiswa perguruan tinggi swasta lebih termotivasi untuk menyesuaikan diri dengan perkuliahan *online* secara maksimal mengingat beratnya tuntutan biaya semester yang terus dibayarkan secara mandiri.

Berdasarkan tabulasi silang penyesuaian akademik dan didukung orang tua diperoleh nilai approx sig. sebesar 0,463 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara penyesuaian akademik dengan didukung orang tua. Namun dapat dilihat bahwa mahasiswa yang menjalani kuliah *online* dengan penyesuaian akademik yang baik lebih banyak yang didukung orang tua yaitu sebanyak 47 orang (52,2%). Johnson dan Johnson (1991) mengemukakan bahwa dukungan sosial bersumber dari orang-orang penting yang dekat dengan individu (*significant others*) yaitu salah satunya dukungan dari orang tua. Menurut Sarafino (1997) dukungan sosial membuat individu merasakan kenyamanan, dicintai, dihargai oleh orang lain di lingkungannya.

Berdasarkan tabulasi silang penyesuaian akademik dan memiliki teman belajar diperoleh nilai approx sig. sebesar 0,673 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara penyesuaian akademik dengan memiliki teman belajar. Berdasarkan data penyesuaian akademik, mahasiswa yang memiliki teman belajar lebih banyak yang memiliki penyesuaian akademik buruk yaitu sebanyak 28 orang (50,9%). Schneiders (1964) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri seseorang dapat tergantung pada lingkungan dimana seseorang itu berada.

Kemudian tabulasi silang *self-regulated learning* dan status perguruan tinggi diperoleh nilai approx. sig. sebesar 0,089 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan status perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian Muzni dan Nurlaila (2018) yang berjudul Studi Komparasi Pengaturan Diri dalam Belajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pengaturan diri dalam belajar mahasiswa di perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. Namun berdasarkan data, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi lebih banyak di perguruan tinggi swasta sebanyak 40 orang (58,8%). Pengaturan diri dalam belajar mahasiswa di perguruan

tinggi swasta lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa di perguruan tinggi negeri (Muzni & Nurlaila, 2018).

Berdasarkan tabulasi silang *self-regulated learning* dan didukung orang tua diperoleh nilai approx sig. sebesar 0,385 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan didukung orang tua. Lieberman (1992) mengungkapkan bahwa dukungan sosial tidak selalu berdampak baik, dukungan sosial juga dapat menyebabkan prestasi individu menurun karena individu menganggap dukungan sebagai sumber tekanan yang menimbulkan kecemasan dan menghambat diri dalam mengembangkan potensinya. Namun mahasiswa dengan *self-regulated learning* tinggi lebih banyak yang didukung orang tua sebanyak 49 orang (54,4%).

Berdasarkan tabulasi silang *self-regulated learning* dengan memiliki teman belajar diperoleh nilai approx sig. sebesar 0,456 ( $>0,05$ ) artinya tidak terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan memiliki teman belajar. Mahasiswa yang menjalani kuliah online dengan *self-regulated learning* tinggi lebih banyak berasal dari responden yang memiliki teman belajar sebanyak 31 orang (56,4%). Sarafino (2008) menerangkan bahwa dukungan sosial dapat berasal dari mana saja, salah satunya adalah teman sebaya

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah online, di Jakarta. Hasil tabulasi silang variabel penyesuaian akademik dengan data jenis kelamin, status perguruan tinggi, didukung orang tua, dan memiliki teman belajar, masing-masing diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan (nilai sig.  $> 0,05$ ). Selain itu, hasil tabulasi silang variabel *self-regulated learning* dengan data status perguruan tinggi, didukung orang tua, dan memiliki teman belajar, masing-masing diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan (nilai sig.  $> 0,05$ ).

Namun jika dilihat dari perolehan jumlah data tertinggi masing-masing tabulasi silang, mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik lebih banyak berasal dari mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 orang (54,1%), mahasiswa perguruan tinggi swasta sebanyak 38 orang (55,9%), dan mahasiswa

yang didukung orang tua sebanyak 47 orang (52,2%). Sedangkan mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik yang buruk lebih banyak yang berasal dari mahasiswa yang memiliki teman belajar sebanyak 28 orang (50,9%). Selain itu, mahasiswa dengan *self-regulated learning* tinggi lebih banyak berasal dari mahasiswa perguruan tinggi swasta sebanyak 40 orang (58,8%), mahasiswa yang didukung orang tua sebanyak 49 orang (54,4%), dan mahasiswa yang memiliki teman belajar sebanyak 31 orang (56,4%). Peneliti selanjutnya diharapkan membuat penelitian *self-regulated learning* dan penyesuaian akademik dengan jenis kausal komparatif. Selain itu meneliti lebih lanjut dengan variabel lain seperti "Pengaruh Gender terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa yang Menjalani Kuliah Online".

## DAFTAR PUSTAKA

- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*. doi: 10.1037/0022-0167.31.2.179
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall Inc.
- Barnard, L., Lan, W. Y., To, Y. M., Paton, V. O., & Lai, S. L. (2009). Measuring self-regulation in online and blended learning environments. *Internet and Higher Education*, 12(1), 1–6. doi: 10.1016/j.iheduc.2008.10.005
- Christanto, S. T. (2015). *Hubungan Adversity Intelligence dengan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul* (Skripsi). Universitas Esa Unggul, Jakarta.
- Coronavirus. (2020). *World Health Organization*. Retrieved from website: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_3](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_3).
- D'Errico, F., Paciello, M., & Cerniglia, L. (2016). When Emotions Enhance Students' Engagement in E-learning Processes. *Journal of E-Learning and Knowledge Society*, 12(4), 9–23. Retrieved from website: <https://www.researchgate.net/publication/308696860%0D>
- Dosen Komunikasi UNITRI Lakukan Survey Pembelajaran Online. (2020, 1 April). *UNITRI*. Retrieved from website:

- <https://unitri.ac.id/dosen-komunikasi-unitri-lakukan-survey-pembelajaran-online/>
- Fattuberty, F. H. S. (2019). *Hubungan Self Efficacy dan Self-regulated Learning dengan Penyesuaian Akademik pada Siswa SMP di Surabaya Utara* (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Global Monitoring of School Closures Caused by COVID-19. (2020). *UNESCO*. Retrieved from website: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Hernowo. (2005). *Menjadi guru yang mau dan mampu mengajar dengan menggunakan pendekatan kontekstual*. Bandung: Mizan Learning Center.
- Huba. (2020, 17 Maret). Kuliah Online, Problem dan Prospeknya terhadap Kepuasan Mahasiswa. *Pasundanekspres.Co*. Retrieved from website: <https://www.pasundanekspres.co/opini/kuliah-online-problem-dan-prospeknya-terhadap-kepuasan-mahasiswa/>
- Instruksi Tegas Mendikbud: Guru dan Pengajar Tidak Usah ke Sekolah. (2020, 20 Maret). *jpnn.com*. Retrieved from website: <https://www.jpnn.com/news/instruksi-tegas-mendikbud-guru-dan-pengajar-tidak-usah-ke-sekolah>
- Johnson, D., & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together Group Theory and Group Skill Fourth Edition*. New York: Prentice Hall International.
- Lieberman, M. A. (1992). *The Effect of Social Support on Respond on Stress. Dalam Bretnitz and Golberger (Eds). Handbook of Stress: Theoretical & Clinical Aspects*. London: Collier MacMillan Publisher.
- McCharty, N. (2020, 26 Maret). COVID-19's staggering impact on global education. *weforum.org*. Retrieved from website: <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/infographic-covid19-coronavirus-impact-global-education-health-schools/>
- 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 LPPM UM METRO*, 3(2). Retrieved from website: <https://ojs.umm metro.ac.id/index.php/lentera/article/view/840>
- Pemprov Dki Terapkan PSBB Efektif Mulai 10 April 2020, Kecuali Sejumlah Sektor. (2020, 17 April). *jakarta.go.id*. Retrieved from website: <https://jakarta.go.id/artikel/konten/6238/pemprov-dki-terapkan-psbb-efektif-mulai-10-april-2020-kecuali-sejumlah-sektor>
- Pintrich, P. R. (1995). Understanding Self-Regulated Learning. *New Directions for Teaching and Learning*, 63, 3-12.
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 65–69. Retrieved from website: <https://www.neliti.com/id/publications/126455/hubungan-efikasi-diri-akademik-dan-dukungan-sosial-orangtua-dengan-penyesuaian-d#cite>
- Sarafino, E. P. (1997). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 3rd ed*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 6th ed*. United States: John & Sons, Inc.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York, Amerika Serikat : Holt, Reinhard and Winston, Inc.
- SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19. (2020, 17 Maret). *Kemdikbud.go.id*. Retrieved from website: <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acta Diurna"*, 3(4). Retrieved from website: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/actadiurnakomunikasi/article/view/6225>
- Weinstein, C. (1994). *Learning strategies and learning to learn*. London: Encyclopedia of Education.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17. doi: [10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2)