

## HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA MAGANG

Izza Diana Maulidiah<sup>1\*</sup>, Riza Noviana Khoirunnisa<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

\*[Izza.21014@mhs.unesa.ac.id](mailto:Izza.21014@mhs.unesa.ac.id), [rizakhoirunnisa@unesa.ac.id](mailto:rizakhoirunnisa@unesa.ac.id)

### Abstract

*This study aims to determine the relationship between self-regulation and self-adjustment in intern students. The research method in this study uses a quantitative correlational method with a questionnaire as a tool in data collection. The number of respondents used in this study was 178 students from the 2022 intake from the Faculty of Psychology who were doing an internship. The data analysis technique used was through instrument test analysis, assumption testing, and hypothesis testing. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between self-regulation and self-adjustment with a correlation coefficient of 0.563, which means that there is a significant moderate correlation between the two variables.*  
**Keyword:** Self-Regulation, Adjustment, Internship Students, Psychology

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan kuesioner sebagai alat dalam pengumpulan data. Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 178 mahasiswa angkatan 2022 yang berasal dari Fakultas Psikologi yang sedang magang. Teknik analisis data yang digunakan yakni melalui analisis uji instrumen, uji asumsi, dan uji hipotesis. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri dengan hasil koefisien korelasi sebesar 0,563 yang berarti terdapat korelasi tingkat sedang yang signifikan antara kedua variabel.

**Kata kunci:** Regulasi Diri, Penyesuaian Diri, Mahasiswa magang, Psikologi

### Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musyitari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed

under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

## 1. Pendahuluan

Masa emerging adulthood, yakni usia antara 18 hingga 24 tahun, merupakan fase transisi yang krusial dalam kehidupan individu. Pada masa ini, seseorang tidak lagi sepenuhnya bergantung seperti anak-anak, namun juga belum sepenuhnya stabil secara peran maupun tanggung jawab layaknya orang dewasa (Arnett, 2000). Individu pada tahap ini sedang dalam proses eksplorasi jati diri, menetapkan tujuan hidup, serta membentuk relasi sosial dan profesional yang lebih kompleks. Mahasiswa sebagai bagian dari generasi ini dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan, salah satunya adalah kesiapan menghadapi dunia kerja melalui pengalaman magang.

Program magang merupakan wadah penting bagi mahasiswa untuk menerapkan teori yang telah dipelajari dalam dunia kerja nyata. Namun, proses ini tidak selalu berjalan lancar. Mahasiswa magang dihadapkan pada tantangan penyesuaian terhadap budaya kerja, struktur organisasi, serta tekanan tanggung jawab yang sering kali belum pernah mereka alami sebelumnya. Berdasarkan observasi awal terhadap sejumlah mahasiswa magang, ditemukan bahwa banyak di antara mereka mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, tekanan tugas, serta interaksi sosial dengan rekan kerja atau atasan. Hal ini mengindikasikan pentingnya kemampuan penyesuaian diri dalam proses magang (Pangesti & Affandi, 2024).

Penyesuaian diri merujuk pada kemampuan individu dalam merespons berbagai tuntutan internal maupun eksternal dengan cara yang adaptif. Dalam konteks magang, penyesuaian diri menjadi indikator penting dari sejauh mana mahasiswa mampu berperan secara efektif, membentuk relasi sosial yang positif, serta menunjukkan performa kerja yang baik. Individu dengan penyesuaian diri yang baik akan mampu mengelola perubahan, tekanan, dan konflik di lingkungan kerja dengan lebih fleksibel dan konstruktif.

Salah satu faktor yang diyakini memiliki kontribusi besar terhadap penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri mencakup kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku untuk mencapai tujuan jangka panjang (Zimmerman & Schunk, 2011). Dalam konteks magang, mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengatasi rasa cemas, menyusun strategi belajar atau bekerja secara mandiri, serta menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas-tugas kerja. Regulasi diri juga memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi gangguan atau tekanan dari lingkungan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri di berbagai konteks. Penelitian oleh Anjani, (2019) menemukan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri tinggi menunjukkan tingkat adaptasi yang lebih baik terhadap perubahan situasi belajar. Demikian pula, Fitrianti dan Cahyono, (2021) menyebutkan bahwa regulasi diri dapat memfasilitasi penyesuaian emosional dan sosial, terutama dalam situasi yang menuntut kemampuan kontrol diri seperti masa magang atau pekerjaan awal.

Namun demikian, masih relatif sedikit penelitian yang secara khusus meneliti hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa magang, terutama di lingkungan pendidikan tinggi di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program pendampingan mahasiswa, terutama dalam aspek kesiapan mental dan keterampilan adaptif menjelang dunia kerja.

## 2. Metode

Penelitian yang dilakukan ini merupakan penelitian korelasional dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang fokusnya pada analisis data-data numerik atau berupa angka, dan nantinya akan diolah menggunakan SPSS. Menurut Sugiyono, (2019) penelitian korelasional ini merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk memahami hubungan antara dua atau lebih variabel. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, dimulai dari bulan maret sampai awal mei 2025.

Populasi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah Mahasiswa angkatan 2022 yang sedang melakukan program magang di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang berjumlah 318 orang. Menurut Sugiyono (2019), populasi diartikan sebagai area generalisasi yang mencakup objek atau subjek dengan karakteristik dan jumlah tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dikaji serta dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan (Cahyadi, 2022).

Sampel merupakan bagian populasi yang nantinya akan diteliti serta memiliki karakteristik, jumlah yang sama dengan populasi dan sampel ialah sebagian dari populasi guna untuk mewakili seluruh populasi (Asrulla et al., 2023).

Penelitian ini menggunakan teknik non-probability *purposive sampling*. Menurut Jannah (2016), *Purposive Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang ditentukan berdasarkan keputusan dan pertimbangan peneliti, di mana sampel yang dipilih dianggap memiliki karakteristik yang relevan dan mewakili subjek penelitian, yakni mahasiswa angkatan 2022 fakultas psikologi di Universitas Negeri Surabaya. Penentuan besar sampel dapat menggunakan rumus slovin, dengan hasil sampel ialah 178. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari karakteristik populasi yaitu Mahasiswa yang sedang melakukan program magang dengan sejumlah 178 responden.

Berdasarkan teknik tersebut, maka dapat ditetapkan bahwa jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 178 orang. Dari sampel 178 orang tersebut 30 orang diantaranya digunakan untuk tryout dan 148 orang sisanya digunakan menjadi subjek penelitian.

Menurut Arikunto dalam (Cahyadi, 2022) Variabel penelitian merujuk pada objek atau aspek yang menjadi titik fokus didalam suatu penelitian. Penelitian ini melibatkan dua jenis variabel, yakni variabel independen dan variabel dependen. Variabel adalah konstruk yang memiliki nilai atau skor tertentu yang dianalisis secara statistik oleh peneliti. Nilai atau skor ini dapat berbeda-beda tergantung pada objek penelitian. Didalam penelitian ini, menggunakan dua jenis variabel, yakni variabel bebas (*independent variable*) regulasi diri dan variabel terikat (*dependent variable*) penyesuaian diri.

Menurut Sugiyono (2019), definisi operasional adalah petunjuk cara mengukur suatu variabel penelitian. Definisi operasional ini juga dapat diartikan sebagai pedoman dalam melakukan penelitian. Definisi operasional penting dalam penelitian guna untuk mengetahui batasan pengertian yang jelas sehingga lebih mudah diukur

Regulasi diri adalah upaya yang dilakukan mahasiswa untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku serta mengarahkan dirinya agar terhindar dari perilaku menyimpang, sehingga dapat mencegah penyimpangan kepribadian.

Penyesuaian diri adalah usaha atau upaya mahasiswa dalam mencapai keselarasan yang baik antara dirinya dan lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik akan mampu memenuhi kebutuhan dalam dirinya.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen berbentuk skala. Jannah (2016), Skala ialah instrumen yang berbentuk kuesioner dan berisi rangkaian pertanyaan. Di dalam penelitian ini, instrumen pengumpulan data yang digunakan ialah kuesioner, yakni daftar pernyataan yang disusun secara tertulis dengan tujuan untuk mengumpulkan data berupa jawaban dari responden.

Skala Likert dipakai guna mengukur sikap, pandangan, dan persepsi diri individu atau kelompok terhadap isu-isu sosial. Dalam penelitian ini, skala Likert memiliki rentang skor terendah 1 dan tertinggi 4, sehingga bisa jelas terlihat jawaban para responden, apakah mereka condong pada pendapat setuju atau tidak setuju. Dengan demikian, diharapkan jawaban yang diberikan responden menjadi lebih relevan. Peneliti menyediakan empat opsi jawaban pada skala Likert, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Responden akan mengisi kuesioner dengan memilih satu dari empat opsi jawaban yang tersedia. Setiap pernyataan dalam kuesioner terdiri dari pernyataan favorable (F), yang mendukung aspek tertentu dalam variabel, serta pernyataan unfavorable (UF), yang berlawanan atau tidak mendukung aspek tersebut. Aspek-aspek dalam variabel digunakan sebagai dasar dalam menyusun item-item instrumen pengukuran.

Tabel 1. Skor Penilaian Skala Likert

Pernyataan	Skor Favorable (F)	Skor Unfavorable (UF)
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Uji validitas digunakan untuk memastikan tingkat keakuratan instrumen penelitian sebelum disebarkan kepada objek penelitian. Dalam penelitian ini metode yang dipakai untuk uji validitas ialah Korelasi Pearson Product Moment yang di ujikan kepada 30 responden untuk data *tryout*. Menurut Priyatno (2018), suatu pernyataan dianggap valid jika nilai  $r$ -hitung  $>$   $r$ -tabel (signifikan), dan dianggap tidak valid jika  $r$ -hitung  $<$   $r$ -tabel. Pendekatan ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap butir pertanyaan dalam instrumen benar-benar relevan dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur dari seseorang (Jannah, 2016).

Uji reliabilitas merupakan langkah lanjutan setelah uji validitas, di mana hanya instrumen yang valid yang akan diuji lebih lanjut. Realibilitas diartikan sebagai tingkat kepercayaan terhadap suatu hal. Menurut Priyatno (2018), nilai reliabilitas di bawah 0,6 dianggap kurang memuaskan, nilai 0,7 dianggap dapat diterima, dan nilai di atas 0,8 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan uji reliabilitas kuesioner dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach* untuk menilai reliabilitas alat ukur. Koefisien *alpha* dianggap reliabel jika nilai *Cronbach Alpha* lebih besar dari 0,6. Analisis data tersebut akan dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linieitas dan uji hipotesis. Uji normalitas bertujuan untuk mengecek apakah variabel yang mengganggu atau residual dalam model regresi memiliki distribusi yang normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan metode *Kolmogorov-Smirnov. test* dengan bantuan SPSS. Jika  $p$ -value  $>$  0,05, maka data berdistribusi normal namun Jika  $p$ -value  $\leq$  0,05, maka data tidak berdistribusi normal (Priyatno, 2018).

Uji Linieritas dilakukan untuk menentukan apakah peningkatan skor pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya. Uji ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi dalam semua uji hipotesis yang menguji hubungan antar variabel (Gunawan, 2016). Dengan adanya pengujian ini, maka bisa diketahui sejauhmana variabel X bisa berpengaruh pada variabel Y, baik itu pengaruh yang berbanding lurus maupun berbanding terbalik.

Uji Korelasi yakni Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS. Uji korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk tujuan menganalisis hubungan antara dua variabel dan mengukur sejauh mana kekuatan hubungan tersebut (Sugiyono, 2019). Pengujian ini bertujuan untuk mengukur sejauh mana perubahan pada satu variabel berkorelasi dengan perubahan pada variabel lainnya secara linear (Narimawati et al., 2020).

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada 148 mahasiswa yang sedang magang, mendapatkan hasil berikut:

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Regulasi diri	148	27	60	48.84	5.913

Penyesuaian diri	148	22	73	56.66	6.991
Valid N (listwise)	148				

Berdasarkan analisis deskriptif data statistik penelitian terhadap 148 subjek, menunjukkan karakteristik skor pada masing-masing variabel. Pada variabel Regulasi Diri, skor rata-rata subjek adalah 48.84 dengan rentang antara 27 hingga 60. Sementara itu, skor rata-rata variabel Penyesuaian Diri adalah 56.66 dengan nilai terendah 22 dan nilai tertinggi 73. Selain itu, analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa standar deviasi variabel Regulasi Diri adalah 5.913, sementara standar deviasi variabel Penyesuaian Diri adalah 6.991. Hal ini sesuai dengan pernyataan Creswell dan Creswell (2018) bahwa adanya keberagaman variasi data penelitian subjek dapat dilihat dari nilai standar deviasi suatu data. Standar deviasi tersebut menunjukkan adanya sebaran data pada variabel regulasi diri dan penyesuaian diri, meskipun variasi data regulasi diri relatif lebih kecil daripada variabel penyesuaian diri. Variabel regulasi diri dengan kategori sedang dengan jumlah 95 dan presentase terdapat 64,2% begitu pula dengan penyesuaian diri, dengan kategori sedang berjumlah 102 dengan presentase 68,9%. Menandakan bahwa kedua variabel berkategori sedang.

Pada penelitian ini menerapkan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* yang dianalisis dengan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri mengikuti distribusi normal. Kriteria penentu distribusi normal adalah apabila nilai signifikansi ( $p$ ) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Begitupun sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3. Uji Normalitas**  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
N	148	148
Asymp. Sig.	.063 <sup>c</sup>	.062 <sup>c</sup>

Uji normalitas yang dilakukan pada variabel penyesuaian diri dan regulasi diri untuk mengetahui apakah distribusi skor dari masing-masing variabel bersifat normal. Pengujian ini menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z dengan kriteria bahwa data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai Asymp. Sig. (2-tailed) melebihi 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikan lebih dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data kedua variabel terdistribusi secara normal. Berdasarkan data yang telah diperoleh dari penelitian menunjukkan bahwa nilai dari uji normalitas variabel regulasi diri dan penyesuaian diri yaitu lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal.

Uji Linearitas yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat keterkaitan linier antara variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri. Di bawah ini adalah kriteria untuk menilai apakah data tersebut bersifat linear. jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan data dikatakan tidak linear jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 4. Hasil Uji Linearitas**

	Sum of Squares	Sig.
(Combined)	3388.649	.000

Penyesuaian Diri*	Linearity	2273.463	.000
Regulasi Diri	Deviation from Linearity	1115.186	.108
	Within Groups	3796.459	
	Total	7185.108	

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Sig. sebesar 0,108 > 0,05 maka terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara regulasi diri (X) dengan variable penyesuaian diri (Y). Melalui penelitian yang telah dilakukan maka untuk bisa mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak perlu dilakukan uji korelasi.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Pearson

		Correlations	
		Regulasi Diri	Penyesuaian Diri
Regulasi Diri	Pearson Correlation	1	.563**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	148	148
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	.563**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	148	148

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Setelah seluruh uji asumsi terpenuhi, tahap berikutnya adalah pelaksanaan uji korelasi Pearson guna mengetahui tingkat keeratan serta arah hubungan linear antara dua variabel yang berdistribusi normal. Hasil dari analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) antara variabel Regulasi Diri dan Penyesuaian Diri adalah 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Selain itu, nilai koefisien korelasi Pearson sebesar 0,563 lebih tinggi dibandingkan nilai r tabel sebesar 0,1614. Hal tersebut mengindikasikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa magang dengan kategori sedang.

## Pembahasan

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini untuk mengkaji adanya hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa yang sedang menjalani program magang. Penelitian ini melibatkan 148 mahasiswa jurusan psikologi yang sedang melaksanakan kegiatan magang. Hipotesis yang didapatkan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Dari penelitian ini diperoleh hasil pengujian hipotesis, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 untuk kedua variabel ( $p < 0,05$ ) yang memiliki arti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, maka dari itu menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Selain memperlihatkan nilai signifikansi, korelasi product moment Pearson juga menyajikan koefisien korelasi ( $r$ ). Koefisien korelasi ini memiliki tingkatan yang menggambarkan seberapa kuat dari hubungan yang diperoleh antara kedua variabel yang diteliti. Dalam penelitian ini, koefisien korelasi memiliki nilai 0,563 yang lebih besar dari 0,1614, menunjukkan bahwa hubungan antara variabel regulasi diri dan penyesuaian diri termasuk dalam kategori yang sedang. Hasil uji linearitas juga menunjukkan bahwa nilai Sig. sebesar 0,108 > 0,05 maka hasilnya terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara regulasi diri (X) dengan variable penyesuaian diri (Y).

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa variabel regulasi diri sebagian besar berada pada kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 95 responden atau sebesar 64,2% dari total subjek penelitian. Hal yang sama juga terlihat pada variabel penyesuaian diri, di mana mayoritas responden berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 102 responden atau 68,9%.

Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, baik tingkat regulasi diri maupun penyesuaian diri pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian tergolong dalam kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam mengatur diri serta menyesuaikan diri terhadap lingkungan magang, meskipun belum mencapai tingkat yang optimal atau tinggi.

Hasil pengujian linearitas dalam studi ini sejalan dengan penelitian oleh Syifa, (2024) yang membahas kaitan antara regulasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa dalam analisis regresi linear, hanya sekitar 12,7% variasi dalam regulasi diri bisa dijelaskan oleh penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat hubungan positif, ada banyak faktor lain yang turut berperan dalam penyesuaian diri di luar kemampuan regulasi diri individu. Beragam faktor memengaruhi penyesuaian diri, termasuk keadaan fisiologis, psikologis, perkembangan, kematangan, lingkungan, budaya, dan agama. Proses adaptasi yang rumit tidak hanya bergantung pada kemampuan dari regulasi diri seseorang, melainkan juga dipengaruhi oleh banyak faktor lain yang saling berkaitan.

Regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang erat, karena regulasi diri berperan sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu menyesuaikan diri secara adaptif terhadap lingkungan dan tuntutan yang dihadapinya. Regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku dalam rangka mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam menghadapi situasi baru atau menantang (Zimmerman & Schunk, 2011). Konteks ini, penyesuaian diri merupakan proses adaptif yang menuntut individu untuk mampu merespons perubahan secara fleksibel dan konstruktif. Oleh karena itu, individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dengan situasi sosial, akademik, maupun profesional, karena mereka mampu mengelola stres, mengatur tindakan, serta mengevaluasi diri secara efektif. Dengan demikian, regulasi diri menjadi fondasi penting dalam mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri.

Secara keseluruhan, pada regulasi diri terdapat hubungan yang signifikan dengan penyesuaian diri namun meskipun antara regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki hubungan yang positif tentu saja terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya. Pada dasarnya regulasi diri dan penyesuaian diri adalah bagian terpenting pada mahasiswa. Kedua hal ini tidak hanya berguna pada saat di lingkungan kampus saja, namun dapat berguna ketidak berada pada lingkungan kerja, lingkungan sekitar ataupun lingkungan baru. Regulasi diri dan penyesuaian diri memiliki keterkaitan, yang artinya regulasi diri membantu mahasiswa untuk menyesuaikan diri, terutama dalam hal akademik.

Penelitian yang dilakukan relevan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Arum & Khoirunnisa (2021), menjelaskan tentang hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa memperlihatkan bahwa adanya nilai signifikansi variabel regulasi diri dan penyesuaian diri sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang dapat diartikan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, maka hal ini termasuk pada kategori kuat. Selain itu hasil analisis data pada penelitian yang dilakukan, sejalan dengan penelitian relevan selanjutnya yang dilakukan oleh Nabila & Laksmiwati, (2019) yaitu ada hubungan mengenai antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada siswa hal ini dapat dilihat dari nilai korelasi yaitu sebesar 0,626 yang berarti bahwa hubungan kedua variabel tersebut kuat.

Beberapa riset yang telah dilakukan sebelumnya mendukung temuan dalam kajian ini, yaitu mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan suasana perkuliahan. Proses penyesuaian diri ini menyebabkan, mahasiswa mengalami berbagai perubahan yang dapat berdampak pada proses belajar, sehingga dengan mengendalikan, meregulasi, dan melakukan evaluasi diri, mahasiswa dapat memperoleh bantuan dalam kegiatan perkuliahan (Arum & Khoirunnisa, 2021).

Menurut Feist & Feist (2010) dijelaskan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal berkembang melalui proses interaksi sosial yang dijalani oleh mahasiswa, yang pada akhirnya membentuk standar diri yang berkontribusi terhadap pencapaian prestasi akademik mahasiswa baru. Selain itu, lingkungan sekitar juga memainkan peran penting dalam proses regulasi diri, karena dukungan dan penguatan yang berasal dari lingkungan dapat menumbuhkan perasaan puas dalam diri mahasiswa. Penelitian ini mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara regulasi diri dan penyesuaian diri. Artinya, mahasiswa yang mampu mengelola regulasi dirinya dengan baik cenderung lebih mudah beradaptasi terhadap situasi yang sedang dihadapi. Di sisi lain, mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang rendah akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran.

Menurut Bennett dan rekan-rekannya (dalam Damayanti, 2015:57), penyesuaian diri merupakan suatu proses di mana individu berupaya menghindari atau mengatasi berbagai bentuk tekanan psikologis. Proses ini menghasilkan reaksi yang berbeda-beda pada setiap individu, yang kemudian dapat memunculkan perubahan kondisi maupun penyesuaian terhadap hal-hal baru di lingkungan sekitarnya. Penyesuaian diri lebih banyak berkaitan dengan kemampuan individu, khususnya mahasiswa, dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam interaksi mereka di lingkungan kampus. Masalah-masalah tersebut dapat mencakup kesulitan akademik, keterbatasan dalam komunikasi, ketidakmampuan beradaptasi dengan budaya atau makanan setempat, kendala finansial, serta tantangan dalam mengatur waktu secara efektif menurut Stafford, dkk.

Dalam proses penyesuaian diri disetiap orang memiliki proses tahapan dan caranya masing-masing yang tentu saja berbeda, salah satunya adalah dengan memiliki regulasi diri yang cukup tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang tinggi akan cenderung menunjukkan bahwa diri mereka memiliki kemampuan untuk mengatur diri dan mengarahkan diri individu tersebut dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukan. Regulasi diri ialah perilaku yang dapat mengarahkan mahasiswa pada kesuksesan, awal perkuliahan disetiap mahasiswa mempunyai keinginan untuk dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, sehingga dengan memiliki regulasi diri yang cukup tinggi akan sangat membantu para mahasiswa dalam mencapai tujuannya yaitu dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan perkuliahan (Nurchayani & Prastuti, 2020).

Hal tersebut didukung oleh aspek-aspek dari regulasi diri yang dikemukakan oleh Ormrod, (2012) yang mana dijelaskan bahwasannya individu mampu mengatur standar dan tujuan, Dalam aspek ini, mahasiswa menunjukkan kemampuan untuk menetapkan standar dan tujuan dari kegiatan yang akan dilakukan, sehingga mereka memiliki target yang harus dicapai serta memahami alasan di balik pencapaian target tersebut. Kemampuan mengamati diri atau observasi terlihat ketika mahasiswa dapat membedakan perilaku yang sebaiknya dilakukan dan dihindari selama proses perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga cukup mampu melakukan evaluasi diri, di mana mereka menilai apakah kegiatan yang telah dilakukan sudah sesuai dengan tujuan utama yang telah ditetapkan, setelah mengetahui mana hal yang baik dan buruk. Setelah evaluasi, mahasiswa melakukan respons terhadap diri sendiri atau reaksi diri dengan mencoba memperbaiki kegiatan yang sebelumnya belum terlaksana dengan baik. Selanjutnya, mereka melakukan refleksi diri dengan tujuan akhir mengamati apakah tujuan awal sudah tercapai dengan baik dan bertanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan. Mahasiswa kemudian dapat memberikan penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan dalam mengatur regulasi diri dengan baik, dan sebaliknya, mereka juga harus bertanggung jawab jika belum berhasil melakukannya (Nisa et al., 2018).

Regulasi diri merupakan salah satu aspek penting yang berperan dalam mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki dampak terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa yang sedang menjalani magang. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik cenderung mencapai keberhasilan baik dalam aspek akademik maupun dalam beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Penelitian

oleh Erwilya et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik akan memperoleh prestasi akademik yang lebih tinggi. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dan Karyani (2020), yang menjelaskan bahwa individu memiliki dorongan untuk belajar karena mereka memahami kekuatan dan keterbatasan dirinya, menetapkan target yang ingin dicapai, serta mengetahui strategi yang perlu digunakan untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa dengan tingkat regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu menyesuaikan diri secara optimal.

Penyesuaian diri pada mahasiswa dapat diamati melalui beberapa aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964), seperti kemampuan untuk tidak bereaksi secara emosional secara berlebihan, memiliki mekanisme pertahanan diri yang rendah, tingkat frustrasi pribadi yang minimal, kemampuan berpikir rasional, mampu mengarahkan diri sendiri, serta mampu belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu. Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru jika mereka mampu mengendalikan aspek-aspek tersebut. Selain itu, menurut Schneiders dalam (Ali & Asrori, 2006), terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kemampuan penyesuaian diri, salah satunya adalah regulasi diri. Dengan demikian, regulasi diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat menunjang keberhasilan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang diterima pada penelitian ini, dapat diartikan bahwa penelitian ini dapat memperkuat penelitian-penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis yang dilakukan memperlihatkan nilai signifikan variabel regulasi diri dan penyesuaian diri sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang memiliki arti bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, maka hal ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Besarnya variabel hubungan regulasi diri dan penyesuaian diri dapat dilihat dari nilai korelasi. Pada penelitian ini nilai korelasi yang didapatkan adalah sebesar 0,563 > 0,1614 yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa magang.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil uji asumsi klasik dan uji korelasi pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Hasil tersebut diperoleh melalui 148 responden mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 22 yang sedang magang. Pengujian ini dibantu dengan menggunakan SPSS, perolehan nilai pearson correlation Sig. (2-tailed) antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri sebesar 0,000 < 0,05. Nilai  $r$  hitung (Pearson Correlation) untuk hubungan regulasi diri dengan penyesuaian diri sebesar 0,563 > 0,1614 ( $r$  tabel) yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa magang. Semakin baik regulasi diri, maka semakin baik penyesuaian diri pada mahasiswa magang dan begitu pula sebaliknya.

#### Daftar Referensi

- Anjani, D. (2019). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri pada Siswa Kejuruan Pemasaran di Tempat Magang*. 11(1), 1-14.  
[http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484\\_SISTEM\\_PEMBETUNGAN\\_TERPUSAT\\_STRATEGI\\_MELESTARI](http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI)

- Ali, M., & Asrori, M. (2006). Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Bumi Aksara.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa. *Jurnal Penelitian Psikolog*, 8(8), 187-198.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332.
- Cahyadi, universitas buddhi dharma. (2022). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Terhadap Keputusan Pembelian Baja Ringan Di Pt Arthanindo Cemerlang. *Ekonomi Dan Manajemen Bisnis*, 1, 60-73.
- Damayanti, Eka. 2015. Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri Dan Penyesuaian Diri Terhadap Prestasi Belajar Siswi Madrasah Tsanawiyah Muallimat Yogyakarta. *Jurnal Biotek*. Vol. 3, No. 2: 54-69.
- Erwilya, G., Gita, Batubara, Sahmin, Yunus, & Abdullah. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan prestasi akademik mahasiswa fakultas dakwah universitas islam negeri sulthan thaha saifuddin jambi.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). Teori kepribadian
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180-1189.
- Imam Gunawan. (2016). *Pengantar Statistika Inferensial*. <https://www.scribd.com/document/444718489/PENGANTAR-STATISTIKA-INFERENSIAL-Imam-Gunawan-S-Pd-M-Pd>
- Jannah, M. (2016). *Psikologi Eksperimen: Sebuah Pengantar*.
- Narimawati, U., Sarwono, J., Munandar, D., & Winarti, M. B. (2020). *Metode Penelitian dalam Implementasi Ragam Analisis*.
- Nisa, K., Triarti, S., & Mularsih, H. (2018). Peran dukungan teman sebaya dan regulasi diri belajar terhadap penyesuaian akademis mahasiswa perguruan tinggi kedinasan berasrama XYZ. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(1), 318-328
- Ormrod, J. E. (2012). *Human learning*. Pearson
- Pangesti, W. P., & Affandi, G. R. (2024). *Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru*. 1(1), 1-15.
- Permatasari, S. I., & Karyani, U. (2020). Hubungan regulasi diri dengan prokastinasi akademik mahasiswa aktivis dan non aktivis universitas muhammadiyah surakarta
- Priyatno, D. (2018). *SPSS : panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum*.
- Schneiders, A. A. (2008). *Personal adjustment and mental health*. Renhart and Winston Inc. <https://doi.org/10.1037/14399-018>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuanitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Zimmerman, B., & Schunk, D. (2011). *Self-Regulation of Learning and Performance*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203839010>