

## Regulasi Diri dan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Psikologi Jalur Mandiri dalam Menghadapi Proses Adaptasi Perkuliahan

Novita Dwi Aryani<sup>1</sup>, Kalila Nail Fawwaza<sup>2</sup>, Christhoper Eliezer Wenno<sup>3</sup>, Anisa Safina Salsabila<sup>4</sup>, Rashida Aulia Tsari<sup>5</sup>, Muhammad Adaffa Rizquh<sup>6</sup>, Elsy Natalia Hutabarat<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Psikologi, Universitas Negeri Semarang

<sup>1</sup>[novita35@students.unnes.ac.id](mailto:novita35@students.unnes.ac.id), <sup>2</sup>[kalilafawwaza088@students.unnes.ac.id](mailto:kalilafawwaza088@students.unnes.ac.id),

<sup>3</sup>[wennochristhoper@students.unnes.ac.id](mailto:wennochristhoper@students.unnes.ac.id), <sup>4</sup>[anisasafina@students.unnes.ac.id](mailto:anisasafina@students.unnes.ac.id),

<sup>5</sup>[auliatsary@students.unnes.ac.id](mailto:auliatsary@students.unnes.ac.id), <sup>6</sup>[adffarzqh@students.unnes.ac.id](mailto:adffarzqh@students.unnes.ac.id), <sup>7</sup>[elsyahutabarat@students.unnes.ac.id](mailto:elsyahutabarat@students.unnes.ac.id)

### Abstract

The transition period into university life requires significant personal adjustment, especially for first-year students. The success of this adjustment is influenced by internal factors, including self-regulation, the ability to control one's behavior and actions to achieve goals—and self-acceptance, which refers to maintaining a positive attitude toward one's own strengths and weaknesses. This study aims to explore how self-regulation and self-acceptance support new students at Universitas Negeri Semarang, particularly those in the Psychology Department admitted through the independent selection track, in adapting to the academic environment. A qualitative approach was employed to allow an in-depth understanding of the meanings, strategies, and underlying reasons behind students' regulation and acceptance processes within real academic contexts. The findings indicate that students' adaptation is shaped not only by academic factors but also by economic, familial, environmental, and individual conditions. It is expected that this study will contribute positively by helping minimize the risk of academic failure among UNNES students, especially those enrolled in the Psychology Department through the independent track.

**Keywords:** Self-regulation, Self-acceptance, Student adjustment, First-year students, Academic adaptation

### Abstrak

Masa transisi seseorang menjadi mahasiswa baru menuntut penyesuaian diri yang signifikan. Keberhasilan penyesuaian ini bergantung kepada faktor internal, yaitu regulasi diri yang merupakan kemampuan mengontrol perilaku dan aktivitas untuk mencapai tujuan, serta penerimaan diri yaitu sikap positif terhadap kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk melihat sejauh mana regulasi dan penerimaan diri dapat membantu mahasiswa baru Universitas Negeri Semarang, khususnya di Prodi Psikologi jalur mandiri dalam proses beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Para peneliti menggunakan metode atau pendekatan kualitatif pada penelitian ini karena memungkinkan untuk menggali makna, strategi, serta alasan di balik proses regulasi dan penerimaan diri mahasiswa dalam konteks nyata perkuliahan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa proses adaptasi seorang mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga oleh faktor-faktor lain, seperti faktor ekonomi, keluarga, lingkungan, serta kemampuan individu itu sendiri. Harapannya, penelitian ini mampu memberikan dampak positif yaitu mampu untuk membantu meminimalisir risiko kegagalan studi bagi mahasiswa UNNES, khususnya pada Prodi Psikologi Jalur Mandiri.

**Kata Kunci:** Regulasi diri, Penerimaan diri, Penyesuaian mahasiswa, Mahasiswa baru, Adaptasi akademik

## 1. PENDAHULUAN

Fenomena menjadi mahasiswa perantauan membawa berbagai tantangan yang tidak hanya bersifat akademik, tetapi juga psikologis dan sosial. Isu umum seperti Homesick dan Culture Shock seringkali dialami oleh mahasiswa yang harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda budaya dan jauh dari keluarga. Selain itu, tuntutan untuk menjadi mandiri semakin menguat karena mereka harus mengelola kehidupan sehari-hari tanpa bantuan langsung dari orang tua. Perubahan gaya belajar yang lebih menuntut kemandirian dan disiplin juga menjadi adaptasi penting yang harus dilakukan. Di sisi lain, isu-isu khusus seperti stres akibat

tekanan akademik dan beban harapan dari orang tua kerap menjadi beban mental yang cukup besar, sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan. Kondisi ini menuntut perhatian untuk memahami bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai tantangan tersebut agar dapat menjalani masa studi dengan optimal dan sehat secara mental.

Pemilihan judul ini didasari pada isu yang dirasakan oleh banyak para mahasiswa baru tak terkecuali peneliti. Isu yang diangkat adalah isu mengenai kesulitan-kesulitan beradaptasi, tekanan untuk menjadi pribadi yang mandiri, dan harapan orang tua bukan hanya sekadar fenomena akademis tetapi juga masalah psikososial yang relevan bagi sebagian besar mahasiswa baru khususnya di UNNES. Hal ini memberikan alasan kuat bagi peneliti untuk mendalami permasalahan yang sebagian besar mahasiswa baru rasakan di perantauannya.

Pentingnya penelitian ini juga menjadi hal yang sangat krusial karena beberapa alasan. Pertama, penelitian ini berfokus untuk membantu mencegah risiko kegagalan studi pada mahasiswa baru. Proses adaptasi yang gagal sering kali muncul lewat berbagai hal, seperti culture shock, tekanan akademik, sampai menurunnya motivasi yang mana pada akhirnya dapat membuat mahasiswa kehilangan arah, bahkan berpikir untuk berhenti kuliah. Kedua, masih banyak yang belum sadar kalau kesulitan beradaptasi bisa berujung pada masalah mental yang lebih serius. Misalnya, kecemasan berkepanjangan hingga depresi. Dampaknya pun bisa terlihat jelas dalam kegiatan sehari-hari, seperti rasa malas belajar, menunda tugas hingga hilangnya semangat kuliah.

Penelitian ini diyakini memiliki nilai tambah signifikan dengan mencari tahu apakah regulasi dan penerimaan diri dapat memaksimalkan proses adaptasi pada mahasiswa. Dengan mengidentifikasi peran dari faktor regulasi diri dan penerimaan diri terhadap proses adaptasi, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan landasan teoritis dan praktis bagi mahasiswa UNNES dalam merumuskan strategi yang tepat untuk memaksimalkan proses adaptasi yang diharapkan dapat membuat mahasiswa dapat lebih termotivasi dan fokus pada perkuliahan.

Pada karya tulis ilmiah acuan yang berjudul "Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi" oleh Anggi Raylian Arum dan Riza Noviana Khoirunnisa yang meneliti mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya, terdapat perbedaan utama dengan karya tulis ilmiah peneliti. Perbedaan tersebut terletak pada kondisi yaitu waktu penelitian dilakukan. Pada karya tulis ilmiah acuan, penelitian dilakukan pada masa pandemi covid-19, sementara pada karya tulis ilmiah peneliti, penelitian dilakukan di tahun 2025 di mana masa pandemi sudah berakhir. Hal tersebut menghasilkan perbedaan bahwa saat masa pandemi berlangsung, perkuliahan dilakukan secara daring (online), sedangkan pada tahun 2025 yaitu tahun penelitian karya tulis ilmiah ini, pandemi telah berakhir dan perkuliahan dilakukan secara luring (offline).

Terdapat pula kesenjangan penelitian berupa :

- a. Pada karya tulis ilmiah acuan, mayoritas subjek penelitiannya merupakan mahasiswa yang masih tinggal bersama orang tua, sedangkan subjek pada karya tulis ilmiah peneliti, mayoritas mahasiswanya merupakan mahasiswa rantau yang tinggal jauh dari orang tua.
- b. Pada karya tulis ilmiah acuan, penelitiannya lebih membahas mengenai dampak dari regulasi diri yang baik maupun buruk dalam akademik mahasiswa baru psikologi UNESA. Sedangkan pada karya tulis ilmiah peneliti, para peneliti membahas mengenai strategi regulasi diri mahasiswa baru psikologi UNNES jalur mandiri.

Fenomena yang sering kali dialami mahasiswa baru dalam menghadapi beberapa tekanan seperti homesick, culture shock, dan kesulitan menyesuaikan perubahan gaya belajar dari masa sekolah ke masa kuliah. Di sisi lain, mahasiswa dibebankan dengan harapan atau tekanan dari orang tua agar mahasiswa tersebut mendapatkan hasil sesuai standar yang diinginkan oleh orang tua. Apabila tidak bisa beradaptasi dengan baik, tekanan ini dapat membuat seorang mahasiswa mengalami stres, depresi dan berbagai masalah kesehatan mental yang akan membuat seorang mahasiswa memiliki rasa malas untuk berkuliah, belajar, atau bahkan keinginan untuk berhenti berkuliah. Hal tersebut merupakan bentuk nyata dari kegagalan beradaptasi yang sering kali tidak disadari banyak orang. Keberhasilan mahasiswa di kampus tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan, melainkan juga kesiapan mental dan psikologis internal mahasiswa.

Fenomena ini menegaskan bahwa faktor psikologis, yaitu regulasi diri (self-regulation) dan penerimaan diri (self-acceptance), memegang peranan yang besar dalam mengelola tekanan tersebut. Solusi untuk mengatasi adaptasi ini dimulai dari manajemen emosi, waktu, dan keterampilan mahasiswa untuk bersosialisasi.

Penelitian ini berfokus untuk melihat sejauh mana regulasi diri dan penerimaan diri dapat membantu mahasiswa baru Universitas Negeri Semarang, khususnya di Prodi Psikologi jalur mandiri dalam proses beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah nyata untuk meminimalkan risiko kegagalan studi bagi mahasiswa UNNES. Dengan begitu, penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat secara akademis, tetapi juga berperan langsung dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa baru serta dapat menjadi acuan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri begitu pula dengan pihak kampus dalam merancang program pembinaan atau pendampingan yang mendukung kesejahteraan dan keberhasilan belajar mahasiswa, khususnya jalur mandiri.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami secara mendalam pengalaman adaptasi mahasiswa jalur mandiri Program Studi Psikologi UNNES angkatan 2025. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali makna, strategi, serta alasan di balik proses regulasi diri dan penerimaan diri mahasiswa dalam konteks nyata perkuliahan. Desain penelitian yang digunakan adalah studi kasus ganda, agar peneliti dapat membandingkan pola pengalaman beberapa partisipan dan memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika adaptasi mahasiswa baru.

Subjek penelitian adalah mahasiswa jalur mandiri yang sedang menempuh semester pertama. Dari total 127 mahasiswa jalur mandiri, sekitar 15% ( $\pm 19$  orang) dijadikan dasar penentuan partisipan. Pemilihan partisipan dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria: mahasiswa jalur mandiri angkatan 2025, aktif mengikuti perkuliahan semester pertama, dan bersedia mengisi instrumen penelitian secara jujur.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pertanyaan terbuka (esai) melalui Google Form. Partisipan diminta mendeskripsikan pengalaman mereka terkait regulasi dan penerimaan diri selama proses adaptasi. Prosedur pengumpulan data meliputi penyusunan instrumen berbasis studi literatur, konsultasi dengan dosen pembimbing, pemilihan partisipan, penyebaran kuesioner, pemeriksaan kelengkapan jawaban, serta penyimpanan data secara digital. Seluruh tahapan dilaksanakan dengan menjaga kerahasiaan partisipan dan disertai persetujuan (informed consent).

Data dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Analisis dilakukan untuk menemukan tema-tema utama terkait bagaimana mahasiswa mengelola diri, menyesuaikan emosi, dan menerima pengalaman baru selama proses adaptasi perkuliahan. Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dan member check, dengan membandingkan jawaban antart partisipan serta meminta konfirmasi terkait interpretasi data. Selain itu, peneliti melakukan refleksi diri untuk meminimalkan bias dan menjaga kredibilitas hasil penelitian.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Hasil Temuan Penelitian

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan dengan penyebaran kuesioner kepada responden, yaitu mahasiswa baru Psikologi UNNES 2025, peneliti memperoleh gambaran tentang bagaimana Regulasi dan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang Program Studi Psikologi Jalur Mandiri berperan dalam menghadapi proses adaptasi perkuliahan. Hal yang paling menonjol pada proses adaptasi adalah kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, mengatasi masalah, melakukan refleksi diri, serta menjaga tanggung jawab dan kemandirian, khususnya bagi mahasiswa perantau.

Temuan ini juga memperlihatkan bahwa proses adaptasi seorang mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti faktor

ekonomi, keluarga, lingkungan, serta kemampuan individu itu sendiri dalam mengatur perilaku, emosi, dan tanggung jawab sehari-hari.

### 3.2. Penyajian Data

---

1. Apa tantangan paling besar yang anda hadapi dalam mengatur waktu antara kuliah, tugas, dan aktivitas organisasi? Jelaskan bagaimana cara mengatasinya

---

- a. Kesulitan mengelola waktu, diatasi dengan manajemen waktu yang baik.
  - b. Kemalasan dan rasa pressure.
  - c. Diatasi dengan membuat jadwal mingguan, daftar prioritas, berkomunikasi dengan tim organisasi, dan tidak menunda pekerjaan.
  - d. Ajakan teman untuk nongkrong, diatasi dengan berani berkata tidak dan menyertakan alasan yg jelas.
  - e. Menerapkan skala prioritas.
  - f. Menjaga keseimbangan aktivitas akademik dan non akademik, diatasi dengan cara menaruh skala prioritas, jangan malas, tidak menunda pekerjaan dan menyisihkan waktu untuk istirahat.
  - g. Harus mengurus semua sendiri, diatasi dengan membuat targetan waktu dan memberi timer kepada diri, kapan waktu untuk berhenti dan memulai kegiatan.
  - h. Tidak memiliki free time, diatasi dengan scheduling.
  - i. Membuat skala prioritas.
  - j. Sulit membagi waktu, diatasi dengan membuat skala prioritas.
  - k. Rasa ngantuk, diatasi dengan mengutamakan kegiatan penting.
  - l. Waktu dan jadwal bertabrakan, diatasi dengan membuat skala prioritas.
  - m. Waktu dan jadwal bertabrakan, diatasi dengan membuat jadwal dan skala prioritas, istirahat dengan cukup.
  - n. Kesulitan memahami seluruh materi, diatasi dengan direview berulang.
  - o. Waktu dan jadwal bertabrakan, diatasi dengan membuat skala prioritas
  - p. Waktu dan jadwal bertabrakan, diatasi dengan membuat skala prioritas dan menyicil pekerjaan.
  - q. Waktu dan jadwal bertabrakan, diatasi dengan membuat skala prioritas.
- 

2. Jelaskan strategi belajar anda secara spesifik untuk memastikan anda tetap fokus saat menghadapi tekanan di lingkungan perkuliahan! (Homesick, Culture Shock, Tuntutan hidup mandiri, Perubahan gaya belajar, dll)

---

- a. Sempel, karena menonton video edukasi dan bertanya menggunakan AI terkait.
  - b. Tidak ada yang spesial, hanya mengerjakan tugas ketika waktu senggang.
-

- c. Membuat jadwal yang terlebih dahulu di prioritaskan dan tidak lupa *healing*.
  - d. Melakukan pengulangan materi yang sudah dipelajari.
  - e. Berusaha untuk menikmati setiap prosesnya.
  - f. Membuat sistem belajar yang fleksibel tetapi konsisten dan menetapkan tujuan.
  - g. Memberi waktu sejenak untuk melegakan perasaan setelah itu kembali fokus.
  - h. Mencari teman untuk belajar dan mencari suasana baru yang tidak membosankan.
  - i. Belum menemukan strategi yang tepat, tapi mungkin dengan membagi waktu saja.
  - j. Beradaptasi dengan menjalin pertemanan dan rutin berkomunikasi dengan keluarga lewat serta menerapkan teknik Pomodoro.
  - k. Mencoba memahami ulang materi dan mencari materi di internet.
  - l. Mencoba untuk belajar setiap malam untuk memahami konsep dari materi tersebut.
  - m. Belajar di tempat yang nyaman dan belajar sedikit setiap hari serta kalau *homesick* atau stres VC ke keluarga/teman.
  - n. Belajar sambil mendengarkan lagu.
  - o. Menentukan gaya belajar yang cocok dan nyaman dilakukan berulang kali.
  - p. Fokus pada tujuan awal, membuat jurnal *planner*, dan mencari pertemanan yang mau berkembang.
  - q. Mengutamakan lingkungan yang nyaman serta memutar musik agar tidak merasa sendiri.
- 

3. Apakah menjadi mahasiswa Psikologi Unnes jalur mandiri sesuai dengan harapan atau plan anda? Bagaimana cara anda menerima hal tersebut?

---

- a. Tidak sesuai dengan plan, cara menerimanya adalah dengan tetap fokus pada apa yang ingin dicapai.
  - b. Tidak, karena hanya diterima di UNNES.
  - c. Prodi nya sesuai dengan plan, tetapi tidak dengan jalur masuknya. Diatasi dengan cara pelan-pelan menerima.
  - d. Tidak sesuai, bersyukur karena tetap bisa masuk di prodi impian.
  - e. Sudah sesuai harapan.
  - f. Tidak, ubah mindset dan bersyukur karena masih berkesempatan belajar di prodi impian.
  - g. Tidak sesuai plan. Caranya adalah dengan pelan-pelan menerima, berusaha mencapai apa yang sudah direncanakan, dan percaya rencana Allah.
  - h. Tidak sesuai, percaya rencana Allah.
  - i. Tidak, menerima kenyataan.
-

- j. Tidak sesuai harapan, cara menerimanya adalah dengan bersyukur dan berkomitmen dalam menjalaninya.
  - k. Tidak, cara mengatasinya adalah dengan pelan-pelan menerima.
  - l. Tidak sesuai, menerima kenyataan.
  - m. Jurusannya sesuai dengan harapan, tetapi tidak dengan jalur masuknya. Diatasi dengan pelan-pelan menerima.
  - n. Tidak sesuai plan, cara mengatasinya adalah dengan bersyukur dan melakukan hal-hal baru yang menyenangkan.
  - o. Tidak sesuai harapan, menerima karena psikologi adalah prodi impian.
  - p. Tidak sesuai harapan namun sesuai plan. Cara mengatasinya menjalani dengan ikhlas.
  - q. Tidak sesuai dengan plan dan harapan, cara mengatasinya adalah dengan bersyukur karena masuk prodi impian.
- 

4. Dari skala 1-5 (1 sangat mudah - 5 sangat sulit) berapa tingkat kesulitan anda dalam beradaptasi di lingkungan UNNES, jelaskan kondisi apa yang membuat anda memilih penilaian tersebut?

---

- a. 2, Responden mudah bergaul.
  - b. 1, Responden merasa mudah untuk beradaptasi.
  - c. 2, Lingkungan dan pertemanan yang ramah membantu responden beradaptasi dengan mudah.
  - d. 1, Kesiapan beradaptasi dalam akademik dan pertemanan.
  - e. 2, Responden merasa lumayan mudah untuk beradaptasi.
  - f. 3, Lingkungan yang supportif memudahkan responden dalam proses beradaptasi.
  - g. 3, Perbedaan budaya yang menjadi tantangan responden untuk beradaptasi.
  - h. 3, Tantangan dalam manajemen keuangan dan waktu responden untuk hidup mandiri.
  - i. 2, Kontinuitas jaringan pertemanan semasa SMA.
  - j. 4, Kesulitan berbahasa Jawa sebagai bahasa sehari-hari menghambat proses adaptasi responden.
  - k. 3, Perasaan terasingkan akibat dominasi kelompok pertemanan yang sudah terbentuk.
  - l. 2, Adaptasi responden terhambat akibat perbedaan kultural.
  - m. 3, Perbedaan kultural berupa kuliner dan infrastruktur lingkungan dari tempat responden berasal.
  - n. 2, Responden merasa mampu beradaptasi dengan baik.
  - o. 3, Responden sulit berinteraksi dengan orang baru.
  - p. 1, Responden tidak merasakan kesulitan untuk beradaptasi.
-

- 
- q. 2, Penerimaan lingkungan terhadap responden memfasilitasi kemudahan responden dalam proses beradaptasi.
- 

5. Apa pengalaman paling berkesan bagi anda dalam proses beradaptasi di UNNES?

---

- . Tidak ada pengalaman berkesan.
  - b. Bertemu dengan teman-teman divisi sponsorship pada acara Sejuk Fest.
  - c. Menjadi lebih mandiri, mindset lebih luas, dan soft skill meningkat melalui presentasi & wawancara.
  - d. Menjalin pertemanan dan belajar memahami perilaku orang, serta beradaptasi dengan lingkungan baru setelah dari pondok.
  - e. Mengatur diri dengan kesibukan antara event, kelas, juga termasuk tugas.
  - f. Saat mengikuti kegiatan PKKMB dan bertemu teman dari berbagai daerah.
  - g. Bertemu banyak orang baru dari berbagai latar belakang.
  - h. Memiliki teman baru meskipun belum sepenuhnya menggantikan teman lama.
  - i. Bertemu teman dengan latar belakang unik dan menarik.
  - j. Ketika ospek jurusan, karena disitu saya bertemu dengan teman satu program studi dan kegiatannya sangat seru meskipun melelahkan.
  - k. Bertemu teman yang sefrekuensi dan mudah diajak ngobrol.
  - l. Berteman dengan orang-orang yang latar belakangnya mirip atau berbeda namun tetap menyenangkan.
  - m. Lingkungan UNNES yang sejuk dan hijau membuat cepat merasa nyaman.
  - n. Bisa main sampai malam hari.
  - o. Mendapatkan teman dari berbagai daerah dan mendengar pengalaman mereka.
  - p. Bertemu teman yang seru, terbuka, tidak menghakimi, dan saling mendukung.
  - q. Memiliki banyak kenalan dan teman baru yang baik.
- 

### 3.3. Pembahasan

#### 3.3.1. Regulasi Diri dalam Manajemen Waktu

Secara keseluruhan, tantangan terbesar yang dihadapi para responden dalam menyeimbangkan kewajiban akademik dan peran organisasi berakar kuat pada isu manajemen waktu. Mayoritas mengakui bahwa kepadatan jadwal yang sering bertabrakan, serta penumpukan tugas menjelang tenggat waktu adalah sumber utamanya.

Respons terhadap tantangan ini sangat berorientasi pada solusi terstruktur, di mana langkah proaktif yang paling sering diambil adalah penerapan skala prioritas yang tegas untuk menentukan antara pekerjaan atau kegiatan yang mendesak dan penting, serta membuat jadwal atau rencana harian, mingguan, hingga bulanan yang detail sebagai panduan agar tetap disiplin.

Temuan ini sejalan dengan teori regulasi diri yang menekankan perencanaan dan pengaturan perilaku sebagai kunci keberhasilan adaptasi akademik.

### 3.3.2. Problem Solving dalam Menghadapi Tuntutan Perkuliahan

Dari sisi kemampuan *problem solving*, para responden menunjukkan inisiatif yang beragam. Sebagian mengatasi jadwal yang bertabrakan dengan meningkatkan komunikasi, membagi tugas secara adil antara akademik dan organisasi, atau melakukan negosiasi waktu. Sementara itu, ada pula yang fokus pada taktik pribadi seperti mencicil pekerjaan agar tidak menumpuk, atau menetapkan batas waktu spesifik (menggunakan timer) untuk menghentikan dan memulai suatu kegiatan.

Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa tidak hanya mengandalkan strategi reaktif, tetapi juga mulai menerapkan pendekatan proaktif untuk mencegah penumpukan tugas dan mengurangi stres akademik.

### 3.3.3. Refleksi Diri Sebagai Penghambat dan Penguat Adaptasi

Kemampuan refleksi diri juga menjadi salah satu kunci utama dalam proses adaptasi. Responden mengidentifikasi beberapa hambatan internal seperti kemalasan, rasa lelah atau ngantuk, dan tekanan (*pressure*). Lali ada pula hambatan eksternal seperti ajakan nongkrong atau distraksi sosial.

Kesadaran terhadap faktor penghambat tersebut membantu mahasiswa untuk mengambil tindakan disiplin, seperti membatasi interaksi sosial di waktu tertentu atau menetapkan aturan pribadi, serta berani berkata "tidak" pada ajakan sosial yang mengganggu.

Hal ini menunjukkan bahwa refleksi diri membantu mahasiswa dalam memahami pola perilaku yang menghambat produktivitas serta mendorong perubahan kebiasaan ke arah yang lebih adaptif.

### 3.3.4. Tanggung Jawab dan Kemandirian Mahasiswa Jalur Mandiri

Tanggung jawab dan kemandirian adalah kunci terakhir yang sangat berpengaruh dalam proses adaptasi, terutama bagi responden yang berstatus perantau. Mereka tidak hanya mengelola tugas akademik dan organisasi, tetapi juga kewajiban domestik sehari-hari (memasak, mencuci, membersihkan tempat tinggal). Kondisi tersebut menuntut pengelolaan waktu yang lebih komprehensif. Singkatnya, keberhasilan mereka bergantung pada kombinasi antara alat perencanaan yang terstruktur dan penguasaan disiplin diri untuk menghadapi godaan internal dan eksternal secara mandiri tanpa dukungan langsung dari keluarga.

Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kemandirian merupakan bagian integral dari regulasi diri dalam konteks mahasiswa tahun pertama. Lalu pengelolaan hidup sehari-hari yang efektif sangat berkontribusi pada keberhasilan adaptasi perkuliahan.

## 3.4. Temuan Baru Penelitian

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa jalur mandiri memiliki pola regulasi diri yang khas, yaitu mengandalkan kombinasi antara strategi terstruktur (perencanaan, prioritas) dan strategi adaptif sehari-hari (penyesuaian jadwal, pembatasan distraksi). Kebaruan temuan ini ada pada penggabungan peran beban domestik, status perantau, dan tuntutan organisasi sebagai faktor yang secara simultan memengaruhi regulasi diri dan penerimaan diri pada mahasiswa baru. Hal tersebut merupakan suatu hal yang masih belum banyak dibahas dalam penelitian sebelumnya.

## 4. SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa Mahasiswa Baru Psikologi Unnes Jalur Mandiri memiliki regulasi dan penerimaan diri yang baik. Hal ini dibuktikan dari hasil survei yang telah dilakukan. Hasil survei menunjukkan, meskipun sebagian besar responden mengakui bahwa menjadi Mahasiswa Baru Psikologi Unnes Jalur Mandiri tidak sesuai dengan rencana awalnya, baik dari jalur masuk, maupun universitas. Namun, para responden berhasil menerapkan regulasi dan penerimaan diri yang baik sebagai langkah awal untuk maju. Proses ini dimulai dari

kesadaran bahwa jalur masuk bukanlah penentu keberhasilan. Para responden menggunakan mekanisme koping yang sehat, mayoritas responden lebih memilih bersyukur dan meyakini bahwa apa yang di dapat saat ini adalah rencana Tuhan yang akan berakhir baik. Daripada larut dalam penyesalan, para responden lebih memilih untuk mengubah pola pikir yang positif, yang pada akhirnya membuahkan hasil berupa perasaan nyaman dan senang yang muncul setelah menjalani proses adaptasi. Hal ini menunjukkan regulasi diri yang efektif, di mana para responden berhasil mengarahkan emosi negatif menjadi energi positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Albi Anggito, & Johan Setiawan. (2018). Metodologi penelitian kualitatif (Ella Deffi Lestari, Ed.). CV Jejak.
- Arianticha, R. S., Makki, M. A., Kiai, I. N., Achmad, H., & Jember, S. (n.d.). Hubungan Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bekerja Fakultas Psikologi di Universitas Yudharta Purwosari Kabupaten Pasuruan.
- Fadilla Helmi, A. (n.d.). BEBERAPA TEORI PSIKOLOGI LINGKUNGAN.
- Psikologi, J. (n.d.-a). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PSIKOLOGI Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa.
- Psikologi, J. (n.d.-b). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU PSIKOLOGI Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa.
- Sugiarta Purba, L., & Eko Yulianto, J. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 3(1), 16–25.
- Yuliani, W. (2018). QUANTA METODE PENELITIAN DESKRIPTIF KUALITATIF DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING. 2(2). <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>