

**“HUBUNGAN ANTARA REFLEKSI DIRI DENGAN PENYESUAIAN  
AKADEMIK MAHASISWA PADA TRANSFORMASI PEMBELAJARAN  
DA.RING KE LU.RING”**

**Skripsi**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)  
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh :

**FAIQ ANNAJIHI**

**(30 701900068)**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2023**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**HUBUNGAN ANTARA REFLEKSI DIRI DENGAN PENYESUAIAN**  
**AKADEMIK MAHASISWA PADA TRANSFORMASI PEMBELAJARAN**  
**DA.RING KE LU.RING**

**Dipersiapkan dan disusun oleh:**

**Faiq Annajihi**

**30701900068**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi  
persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi  
Pembimbing Tanggal

Inhastuti Sugrasih S.Psi, M.Psi,  
Psikolog

30 Juni 2023

Semarang, 30 Juni 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



**Joko Kuncoro, S.Psi, M.Psi**

NIK. 210799001

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA REFLEKSI DIRI DENGAN PENYESUAIAN**  
**AKADEMIK MAHASISWA PADA TRANSFORMASI PEMBELAJARAN**  
**DA.RING KE LU.RING**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

**Faiq Annajihi**  
**30701900068**

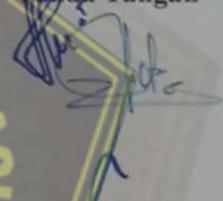
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 22 Agustus 2023

**Dewan Penguji**

1. Ruseno Arjanggal, S.Psi., MA., Psikolog
2. Titin Suprihain, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 22 Agustus 2023

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



**Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIK 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Faiq Annajihi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 23 Juni 2023

Yang menyatakan,



**Faiq Annajihi**  
30701900068

## MOTTO

*“Dia mengeluarkan mereka dari kegelapan (kekafiran) kepada cahaya (iman).*

**Al-Baqarah:257**

*“Belajarlaha, karena manusia tidak dilahirkan dalam keadaan berilmu, dan orang yang berilmu tidaklah seperti orang yang bodoh”*

**“Al-imam Syafi’I”**

*“Di masa kecil, kehormatanmu ada pada orang tuamu dan di masa dewasa kehormatan orang tuamu ada pada padamu”*

**“Al-Habib Ali Zaenal Abidin Assegaf”**

*“Bagaimana aku tidak bersyukur dengan segala keadaan, sedangkan Allah S.W.T sangat pengasih dan penyayang dengan rahmatNya yang begitu besar dan berlimpah”*

**“Faiq Annajihi”**



## PERSEMBAHAN

Atas nama Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan segala kasih dan sayang yang telah tcurahkan kepada kita semua, sehingga kita semua masih diberikan nikmat iman, nikmat Islam. Kepada Rasulullah yang telah membawakan anugerah terindah dalam hidup yang menuntun manusia dari kegelapan menuju cahaya. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, segala sesuatu pencapaian sampai detik ini dari masa kecil sampai dewasa ini kupersembahkan karya ini kepada Ibu, Bapak, dan kakak tersayang yang tak pernah tergantikan oleh siapapun segala jasa-jasanya dalam hidupku. Berkat do'a, dukungan, dan motivasi dari merekalah setiap langkah kaki, segala keputusan dalam perjalanan hidup sangat berpengaruh terhadap penulis, sehingga satu persatu mimpi-mimpi penulis terwujud.

Dengan segala keterbatasan penulis, saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing Ibu Inhasuti Sugiasih S.Psi., M.Psi., Psikolog yang dengan sabar membimbing, memberikan ilmu, masukan, dan nasehat. Terimakasih juga saya ucapkan kepada semua guru-guru penulis yang tidak bisa penulis sebut satu persatu. Almamater Unissula yang membuat penulis bangga dan mendapatkan makna dalam menuntut ilmu di Unissula.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah S.W.T berkat rahmat dan kasih sayangNya penulis mampu menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Refleksi Diri Dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Pada Transformasi Pembelajaran Da.ring Ke Lu.ring” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurah kepada Rasulullah S.A.W, keluarga, dan sahabatnya.

Dalam proses penulisan dan penelitian masih jauh dari kata sempurna. Dalam penyusunan ini penulis berusaha secara optimal dalam setiap prosesnya, tantangan dan rintangan maupun hambatan dalam proses penyusunan mampu penulis hadapi berkat kasih dan sayang dari Allah S.W.T dan diiringi dengan do'a dari Ibu, Bapak, kakak, maupun guru-guru penulis yang selalu mengiringi setiap langkah penulis sehingga mampu menyelesaikan dengan tepat waktu. Dengan penuh tawadu dan hormat penulis ucapkan kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasi dalam sistem akademik di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen pembimbing penulis yang dengan sabar dan menuntun penulis sampai terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Abdurrohim, S.Psi., M.Si., yang memberikan dukungan dan arahan dan petunjuk dari awal masuk dunia perkuliahan sampai penulis paham mengerti maksud esensi dunia pendidikan.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang atas dedikasinya dalam mencurahkan ilmu kepada penulis sehingga bermanfaat untuk kehidupan penulis.
5. Bapak dan Ibu Staf tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sangat membantu penulis dalam proses administrasi penulis sehingga mempermudah segala

keperluan administrasi penulis.

6. Ibu dan Bapakku Nur Baiti dan Ali Masyhar S.E., serta Kakakku Aida Childa Rosyida A.Md.A.K., serta seluruh guru-guru penulis yang tanpa disadari juga memberikan do'a yang tidak berhenti dan segala bentuk dukungan yang tidak berhenti menjadikan penulis untuk tetap berprogres dalam hidup agar menjadi lebih baik.
7. Seluruh subjek penelitian yang telah berpartisipasi dengan baik dalam meluangkan waktunya untuk berkontribusi mengisi skala dalam penelitian ini dengan baik.
8. Sahabatku semuanya, terkhususnya Yudha 43 Resimen Mahasiswa yang telah menjadi teman diskusi dalam setiap proses masalah dalam kehidupan penulis maupun dalam bidang akademik.
9. Seluruh keluarga besar saya yang tak henti memberikan cinta dan kasih kepada penulis.
10. Teman-teman Resimen Mahasiswa, grub professor psi, Leviosa, Neptune 19, Sema KM, dan semua teman yang tidak bisa disebut satu persatu.
11. Berbagai pihak yang telah turut mendukung dan membantu do'a penulis yang selalu mengalir kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis sadar karya ini jauh dari sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi.

Semarang, 30 Juni 2023

Faiq Annajihi

## Daftar Isi

Halaman Judul.....	i
Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan .....	iv
Motto .....	v
Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii
Abstrak.....	xiv
Abstract.....	xv
Bab I Pendahuluan .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
Bab II Landasan Teori.....	8
A. Penyesuaian Akademik.....	8
1. Definisi Penyesuaian Akademik.....	8
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik.....	9
3. Aspek-Aspek Dalam Penyesuaian Akademik.....	11
B. Self Reflection.....	13
1. Definisi Self Reflection.....	13
2. Pendekatan Praktik Self Reflection.....	14
3. Kriteria Self Reflection .....	17
4. Aspek-Aspek Self Reflection.....	18
C. Hubungan Antara Refleksi diri dengan Penyesuaian Akademik Pada Transformasi Pembelajaran Da.ring Ke Lu.ring .....	21

D. Hipotesis.....	23
Bab III Metode Penelitian .....	24
A. Identifikasi Variabel.....	24
B. Definisi Operasional.....	24
1. Penyesuaian Akademik Pembelajaran Lu.ring .....	24
2. Self Reflection.....	25
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel .....	25
1. Populasi .....	25
2. Sampel.....	25
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	25
D. Metode Pengumpulan Data.....	26
1. Skala Self Reflection.....	26
2. Skala Penyesuaian Akademik .....	26
E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas.....	27
1. Uji Validitas .....	27
2. Uji Daya Beda Aitem .....	28
3. Estimasi Reliabilitas.....	28
F. Teknik Analisis Data.....	28
Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan .....	29
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	29
1. Orientasi kanchah Penelitian.....	29
2. Persiapan Penelitian .....	30
B. Pelaksanaan Penelitian .....	34
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian .....	35
1. Uji Asumsi .....	35
2. Uji Hipotesis.....	36
D. Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
1. Deskripsi Data Self Reflection.....	37
2. Deskripsi Data Penyesuaian Akademik .....	38
E. Pembahasan.....	40
F. Kelemahan Penelitian.....	42

Bab V Kesimpulan dan Saran .....	43
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran.....	43
Daftar Pustaka .....	44

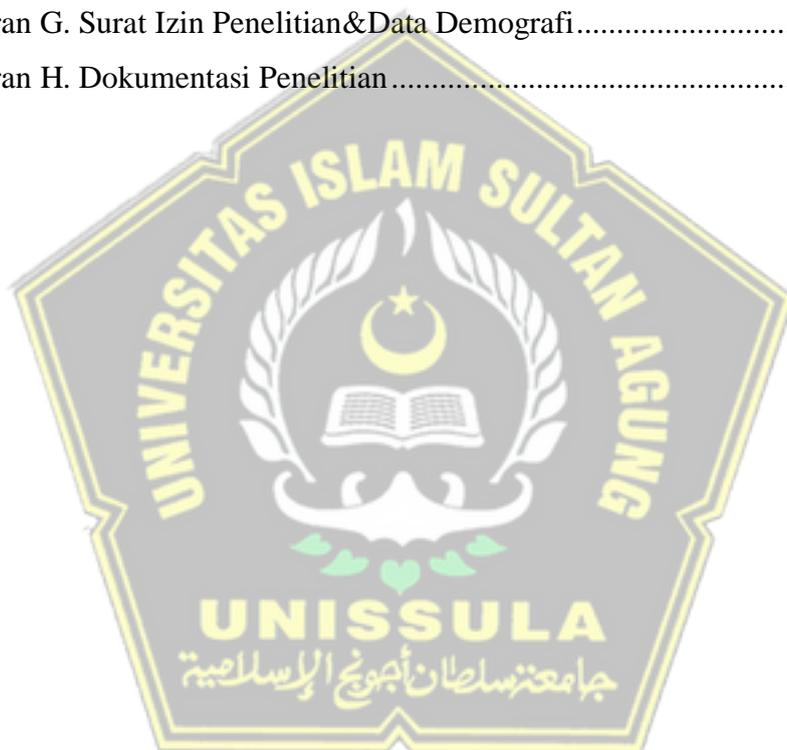


## Daftar Tabel

Tabel 1. Blueprint Skala Self Reflection.....	26
Tabel 2. Blueprint Skala Penyesuaian Akademik.....	27
Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Self Reflection.....	31
Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Akademik .....	31
Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Self Reflection .....	32
Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Penyesuaian Akademik .....	33
Tabel 7. Penomoran Ulang Pada Skala Self Reflection.....	33
Tabel 8. Penomoran Ulang Pada Skala Penyesuaian Akademik .....	34
Tabel 9. Data Demografi.....	35
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas .....	36
Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor .....	37
Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Self Reflection .....	37
Tabel 13. Norma Kategorisasi Pada Skala Self Reflection.....	38
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Penyesuaian Akademik .....	39
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Akademik.....	38

## Daftar Lampiran

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	48
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	57
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba .....	75
Lampiran D. Skala Penelitian .....	85
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	93
Lampiran F. Analisis Data .....	115
Lampiran G. Surat Izin Penelitian&Data Demografi.....	119
Lampiran H. Dokumentasi Penelitian.....	120



**HUBUNGAN ANTARA REFLEKSI DIRI DENGAN PENYESUAIAN  
AKADEMIK PADA TRANSFORMASI PEMBELAJARAN DA.RING KE  
LU.RING**

Oleh:

**Faiq Annajihi, Inhastuti Sugiasih**

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: [Faiqannajihi19@gmail.com](mailto:Faiqannajihi19@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring. Teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala refleksi diri dengan 15 aitem dengan koefisien *alpha cronbach's* 0.789 dan 30 aitem penyesuaian akademik dengan koefisien *alpha cronbach's* 0.888. Total responden sejumlah 179 dengan Hipotesis penelitian adalah ada hubungan positif antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik. Hasil dari analisis *pearson correlation* diperoleh skor koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0.495$  dengan skor signifikansi 0,000 ( $p < 0.01$ ). Selanjutnya, ada hubungan yang positif antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik mahasiswa pada transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring dengan korelasi yang cukup. Artinya, semakin tinggi refleksi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa.

Kata kunci: Refleksi diri, penyesuaian akademik

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REFLECTION AND STUDENTS  
ACADEMIC ADJUSTMENT IN ONLINE TO OFFLINE LEARNING  
TRANSFORMATION**

By:

**Faiq Annajihi, Inhastuti Sugiasih**

*Faculty of Psychology, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*

Email: [Faiqannajihi19@gmail.com](mailto:Faiqannajihi19@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aimed to determine the relationship between self reflection and students academic adjustment in online to offline learning transformation. The sampling technique used in this study was cluster random sampling. The study employed two measurement tools, namely a self reflection scale consisting of 15 items with a reliability coefficient alpha cronbach's 0.789 and 30 items for students academic adjustment scale with a reliability coefficient alpha cronbach's 0.888. A total respondents is 179 with the research hypothesis is that there is positive relationship between self reflection and students academic adjustment. The analysis using pearson correlation coefficient score of  $r_{xy} = 0.495$  with a significance score of 0.000 ( $p < 0.01$ ). This indicated that there is a positive relationship between self reflection and students academic adjustment in online to offline learning transformation with sufficient correlations. It suggested that higher levels of self reflection are associated with higher levels of students' academic adjustment in online to offline learning transformation.

*Keywords: Self reflection, students academic adjustment*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini status pandemi Covid-19 telah menjadi endemi, perubahan status tersebut berakibat pada perubahan kebijakan, seperti halnya dalam bidang pendidikan. Perubahan kebijakan pada bidang pendidikan menjadi pembelajaran tatap muka bersyarat. Pada saat pandemi pembelajaran dilaksanakan secara da.ring selama kurang lebih 2 tahun sejak ditetapkan 24 Maret 2020. Pembelajaran da.ring dirasa kurang efektif sehingga banyak mengubah perilaku serta mental peserta didik maupun pendidik (Salsabila dkk., 2020 & Aryanto dkk., 2020). Pembelajaran da.ring menuai berbagai hambatan dan permasalahan diantaranya adalah kemampuan para pendidik dan pengelola pendidikan yang terbatas sehingga memunculkan rasa bosan, bahkan frustrasi (Parahita, 2021). Peserta didik tidak memiliki fasilitas yang cukup memadai untuk melaksanakan pembelajaran da.ring, kekuatan sinyal yang terbatas di sejumlah wilayah, dan kapasitas kuota internet yang terbatas pada sejumlah peserta didik yang menjadikan proses pembelajaran tidak berjalan efektif sehingga berakibat pada penurunan kualitas peserta didik, karena selama pembelajaran di rumah peserta didik kurang berkonsentrasi, sulit memahami pelajaran, dan malas jika soal yang dikerjakan sulit dan tidak membuahkan hasil (Annisa dkk., 2023). Semua hal tersebut berpotensi menimbulkan defisit kompetensi, bahkan lebih parah lagi dapat menimbulkan *learning loss* yang berkepanjangan (Era dkk., 2021).

Dampak pembelajaran da.ring juga berpengaruh kepada mahasiswa, karena mahasiswa cenderung menyepelkan hal-hal atau pembelajaran yang penting dan dianggap tidak penting, berpikir hanya formalitas sebagai penunjang nilai, permasalahan pada hubungan sosial, dan terhambatnya produktivitas mahasiswa (Salsabila dkk., 2022). Mahasiswa juga cenderung menunda dalam pengerjaan tugas yang diberikan, terjadi penurunan nilai, tidak suka melakukan diskusi untuk memecahkan masalah, dan mahasiswa tidak disiplin dalam pembelajaran, terlambat masuk kelas, terlambat pengumpulan tugas dan terkadang mahasiswa

juga membolos. Permasalahan penyesuaian akademik pada transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring ini diperkuat dari hasil wawancara terhadap beberapa mahasiswa. Berikut adalah hasil wawancara dari 7 mahasiswa :

*“Saya merasa agak kaget, tapi ada serunya, soal materi offline juga susah, ketika ada tugas mendadak merasa susah dan sulit, ya saya merasa kaya kurang...jadi sedih kaya kurang berhasil menangkap materi mas karena nilai saya rendah” (PAN/19/Semester 3/Teknik Informatika).*

*“Kalau dari saya pribadi sebenarnya sama teman-teman itu kaya masih asing, saya juga sebenarnya agak kaget, kok kaya gini sih gitu loh, ternyata yang ditemukan dari pandemi ini, selain juga itu mempengaruhi pola pergaulan, juga dalam pola pergaulan itu juga mempengaruhi pola belajar kami” (DV/20/Semester 5/Mahasiswa Hukum).*

*“Untuk kesiapan mungkin butuh waktu ya mas, untuk penyesuaiannya butuh waktu lama dikit, karena sudah kebiasaan online soalnya online itu udah lama, terkadang karena pembelajaran online itu udah lama, terkadang kita ingin pembelajarannya online aja, ya kadang kaya putek, males” (Frdn/21/Semester 5/Mahasiswa Teknik).*

*“Hehe, Ya mungkin untuk awalnya kaget si mas, harus beradaptasi gitukan, Yang awalnya bisa apa.., bisa nanya temen lewat Hp gitukan ya, trus pas kuliah offline harus tatap muka kan kaget, perlu adaptasi lagi, Untuk temen sudah akrab dulu di awal lewat kontak-kontakkan, kalau untuk Dosen paling ya mas, yang harus beradaptasi”.* (Frdan/20/Semester 3/Mahasiswa Teknik).

*“Karena, saya masuknya di kaum-kaum online ya mas, terus di semester ini terjadi offline, mungkin yang dirasakan utama yaitu aga kurang, eeee.., masih apa itu, adaptasi mas.., kalau menurut saya itu lebih enak online mas kalau merujuk ke akademik, mental juga berpengaruh, di waktu online kan ga terlalu ke pakai, waktu offline ini lebih ke mental”.* (Bal/19/Semester 3/Mahasiswa Teknik).

*“Waktu online saya bisa sambil rebahan, kalau menuju offline susah bangun, untuk enaknya dari segi ngerjakan tugas enakan online dan dirasa lebih menguntungkan karena saling nyontek, tapi kalau dari segi pemahaman materi enak offline”.* (Jkfr/20/Semester 5/Mahasiswa Teknik).

*“Saya merasa kaget dengan teman-teman saya jauh berbeda waktu dalam keadaan online, saya merasa bahwa saya kurang nyaman dengan keadaan pembelajaran offline, dampaknya IPS saya menurun,*

*ya karena mungkin waktu online masih bisa buka buku, nyontek teman yaa (Rnld/ 19/ Semester 6/ Mahasiswa hukum).*

Berdasarkan ungkapan dari tujuh responden di atas dapat disimpulkan bahwa transformasi pembelajaran dari da.ring ke lu.ring menyebabkan berbagai masalah pada mahasiswa diantaranya adalah mahasiswa belum efektif dalam penyesuaian dalam pendidikan, terhambatnya dalam penyesuaian hubungan sosial baik dari teman maupun hubungan terhadap dosen, sistem dan mekanisme pembelajaran offline, sehingga berpengaruh terhadap IP atau IPS, cukup tertekan dalam perubahan pembelajaran, terkadang juga kesulitan dalam mengatur waktu.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maranressy & Rozali (2021) bahwa beberapa hal yang menyebabkan rendahnya penyesuaian akademik mahasiswa diantaranya adalah cepat menyerah dalam belajar, menunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan, kurang menunjukkan usaha jika terdapat materi yang tidak dimengerti, memperoleh nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal, tidak suka melakukan diskusi, dan sering bolos dalam pembelajaran. Penjelasan tersebut merupakan ciri-ciri rendahnya penyesuaian akademik mahasiswa. Serta, perlu disadari bahwa tidak semua peserta didik memiliki penyesuaian akademik yang baik (Widyawati dkk., 2023). Rendahnya penyesuaian akademik terjadi karena banyak peserta didik mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan situasi akademik karena konflik mendasar antara apa yang mereka inginkan dari suatu pendidikan dan apa yang seharusnya diberikan oleh pendidikan (Warsito, 2012).

Mahasiswa memerlukan penyesuaian akademik dalam transisi pembelajaran (Ghufron, 2018). Proses perubahan pembelajaran, civitas akademika juga perlu persiapan yang kompleks guna membantu penyesuaian diri mahasiswa dalam pelaksanaannya (Hardiansyah dkk., 2021). Mahasiswa juga perlu membentuk perilaku baru pada perubahan pembelajaran pada awal masa pembelajaran lu.ring (Anggana & Pedhu, 2021). Menurut Anggana dan Pedhu (2021) penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dalam kehidupan perkuliahan dan menyelesaikan masalah-masalah akademik dan mampu mencapai prestasi akademik. Mahasiswa yang penyesuaian akademiknya

rendah mengalami kurang puas dengan apa yang dikerjakan, ketidak bahagiaan, mudah merasa kecewa saat gagal, mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut juga menyebabkan tidak tercapainya prestasi akademik yang maximal, sebaliknya penyesuaian akademik yang baik ditandai dengan tingginya prestasi akademik yaitu nilai-nilai optimal yang mampu diperoleh mahasiswa. Bisa berupa IP atau IPK atau ketepatan menyelesaikan studi (Anggana & Pedhu, 2021).

Permasalahan pada penyesuaian akademik tersebut terjadi karena terhambat dalam berinteraksi, perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi sehingga berpengaruh terhadap capaian tujuan belajar (Darmawati et al., 2022). Menurut Schneiders (1964) ada dua hal yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu faktor eksternal berupa lingkungan dan budaya dan faktor internal yaitu berupa mental/psikologis yang didalamnya juga dipengaruhi oleh regulasi diri yang juga berkorelasi dengan refleksi diri (Maranressy & Rozali, 2021). Menurut Arjanggi & Suprihatin (2010) refleksi diri berperan penting dalam *self-regulasi*.

Zimmerman (2008) menerangkan bahwa refleksi diri terdiri dari dua proses utama yaitu reaksi diri dan penilaian diri (*self judgement*), proses reaksi diri terdapat reaksi adaptasi yang menghasilkan penyesuaian diri peserta didik yang mengarah pada peningkatan efektivitas suatu metode belajar, pada refleksi diri meningkatkan kepuasan diri yang juga meningkatkan motivasi, sedangkan penurunan kepuasan diri akan meruntuhkan usaha belajar. Ketika seseorang mampu mengolah stresor yang didasarkan pada kesulitan dan hambatan yang dialami dengan refleksi diri dapat bermanfaat untuk perkembangan emosional jangka panjang yang sehat jika dirangkai dalam praktik reflektif adaptif. Refleksi diri membantu mahasiswa mengintegrasikan teori dengan pengalaman untuk mengembangkan praktik mereka sendiri didalam hambatan-hambatan yang terjadi pada kehidupan sehari-hari maupun lingkungan akademik (Crane dkk., 2019).

Refleksi diri merupakan faktor penting dalam suatu proses kegiatan, termasuk dalam sektor pembelajaran pendidikan (Lestari, 2019). Reaksi adaptasi

dalam refleksi diri yang menghasilkan penyesuaian peserta didik (Arjanggi & Suprihatin, 2010). Refleksi diri merupakan proses kegiatan yang aktif dan terus menerus, gigih, dan mempertimbangkan secara bersamaan tentang segala sesuatu yang dipercaya kebenarannya yang berdasar pada kesadaran siswa (Phan, 2008). Refleksi merupakan bentuk respon pembelajar terhadap pengalaman, refleksi sering dipicu oleh 'mismatch' atau ketidakcocokan pengetahuan, keterampilan, atau attitude yang dimiliki peserta didik alami saat hal tersebut terjadi atau disebut "experience of surprise" (Schon, 1983).

Berdasarkan penelitian dari Mandoa dkk (2021) yang berjudul "Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Regulasi Diri dan *Self-Esteem*" bahwa, semakin tinggi regulasi diri semakin tinggi penyesuaian diri akademik mahasiswa. Selanjutnya, Penelitian dari Nisa dkk (2022) yang berjudul "Penyesuaian Akademik Pada Pembelajaran Da.ring Ditinjau dari Efikasi Diri" menunjukkan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik pada siswa, sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada siswa maka semakin rendah pula penyesuaian akademik pada siswa. Kemudian, penelitian dari Hartina & Mudjiran (2019) yang berjudul "Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Penyesuaian Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Jurusan Psikologi" menunjukkan bahwa, *self-efficacy* berperperan penting dan berpengaruh positif terhadap penyesuaian akademik pada peserta didik.

Selanjutnya, penelitian dari Safira & Damayanti (2022) yang berjudul "Pengaruh *Academic Self-Efficacy* Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Pada Pembelajaran Jarak Jauh" menunjukkan bahwa, dari empat dimensi *academic self efficacy* ada dimensi dalam efikasi diri yang tidak berperan dalam meningkatkan penyesuaian akademik yaitu dimensi *managing work, family, dan school*. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam *interaction at school, academic performance out class, dan academic performance in class*, maka penyesuaian akademik mahasiswa pun akan semakin tinggi. Kemudian, penelitian dari Maranressy & Rozali (2021) yang berjudul "Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Penyesuaian Akademik Siswa Smk Di Jakarta

Selama Pembelajaran Online” menerangkan bahwa SMK di Jakarta memiliki penyesuaian akademik yang buruk sebesar 53,3% yang juga ditandai dengan regulasi diri yang buruk.

Berdasarkan dari permasalahan yang telah dijelaskan dan fenomena yang ada, menarik untuk diteliti dan dikaji lebih jauh terhadap hubungan antara penyesuaian akademik dengan refleksi diri sehingga dapat diketahui hubungan yang jelas diantara keduanya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini menggunakan refleksi diri sebagai variabel bebas dan penyesuaian akademik sebagai variabel tergantung. Pada penelitian ini menguji refleksi diri terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pada masa transisi pembelajaran. Oleh karena itu, penelitian ini dengan judul “Hubungan Antara Refleksi Diri Dengan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Pada Transformasi Pembelajaran Da.ring Ke Lu.ring”.

### **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka rumusan masalahnya adalah apakah ada hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik mahasiswa pada masa transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring.

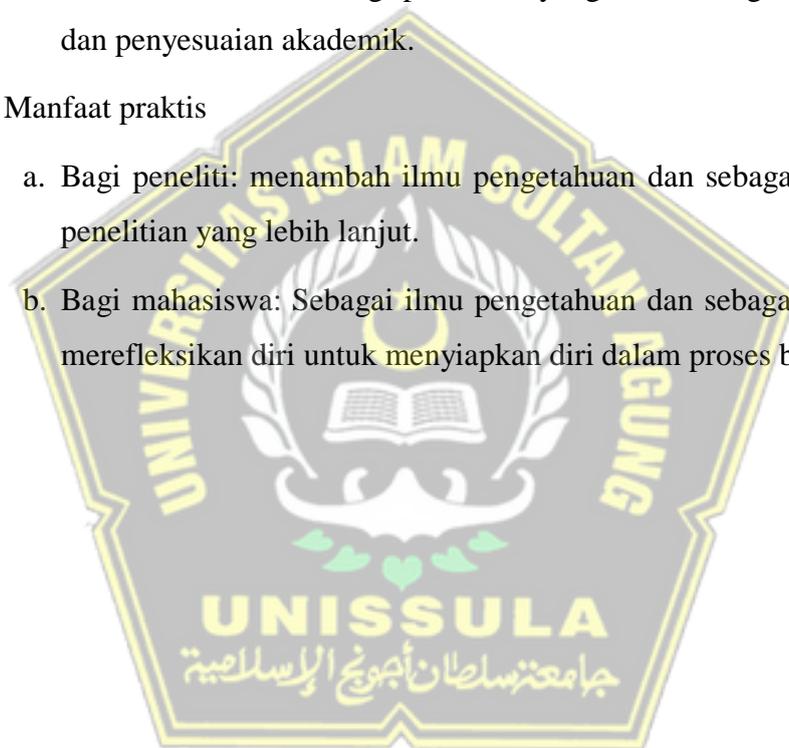
### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari adanya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik mahasiswa pada masa transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari adanya penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis
  - a. Menambah ilmu pengetahuan tentang refleksi diri terhadap penyesuaian akademik.
  - b. Menambah referensi bagi penelitian yang sesuai dengan refleksi diri dan penyesuaian akademik.
2. Manfaat praktis
  - a. Bagi peneliti: menambah ilmu pengetahuan dan sebagai acuan untuk penelitian yang lebih lanjut.
  - b. Bagi mahasiswa: Sebagai ilmu pengetahuan dan sebagai bahan untuk merefleksikan diri untuk menyiapkan diri dalam proses belajar.



**BAB II**  
**LANDASAN TEORI**  
**A. Penyesuaian Akademik**

1. Definisi Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) penyesuaian akademik adalah proses mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik untuk mencapai kepuasan akademik. Mahasiswa yang memiliki kemauan untuk memenuhi tuntutan akademik, tentunya akan selalu berusaha maksimal serta harus yakin akan kemampuan diri untuk mencapai tujuan hingga berhasil. Ghufron (2018) menerangkan definisi penyesuaian akademik ialah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan akademik baik dari dalam diri mahasiswa ataupun dari lingkungannya sehingga diperoleh keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan mahasiswa dengan tuntutan di bidang akademik serta dapat terbentuk keselarasan antara mahasiswa dengan kenyataan.

Menurut Choeriyah (2019) penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan akademik, termasuk motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, sukses dalam syarat akademik, berusaha untuk berhasil dan kepuasan dalam lingkungan akademik. Menurut Baker dan Siryk (1984) penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa beradaptasi dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi, seperti keterlibatan individu terhadap materi perkuliahan, sikap terhadap program studi, dan seberapa memadai upaya untuk mencapai hasil akademik (Javed, 2019). Nikmaturofiqoh dkk (2023) berpendapat penyesuaian akademik adalah keterampilan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik ataupun lingkungan akademik yang baru dengan merespon secara tepat sehingga mampu bertahan dalam menghadapi tuntutan akademik, termasuk keinginan yang kuat untuk mengerjakan tugas akademik dengan hasil yang memuaskan sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku maupun mengelola tuntutan secara sosial, psikologis, dan akademis.

Berdasarkan pengertian yang sudah dijelaskan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa

mengatasi tuntutan akademik dan menyeimbangkan antara pemenuhan kebutuhan mahasiswa dan lingkungan sekitar sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun psikologis.

## 2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penyesuaian Akademik

Menurut Schneiders (1964) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik yaitu:

### a. Kondisi Jasmani

Keadaan dan kondisi jasmani adalah faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa dalam suatu lingkungan dan situasi yang baru, kondisi jasmani pada sistem tubuh yang sehat adalah salah satu syarat untuk terwujudnya penyesuaian yang baik.

### b. Kematangan dan Perkembangan

Setiap tahap perkembangan mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri yang berbeda-beda. Penyesuaian diri akan mengalami perubahan sejalan dengan tahap-tahap perkembangan serta kematangan yang telah dicapai.

### c. Keadaan Psikologis

Salah satu syarat penyesuaian diri yang baik pada seseorang adalah mental individu. Adanya cacat mental, frustrasi, kecemasan, dapat menjadi hambatan dalam penyesuaian diri mahasiswa.

### d. Keadaan Lingkungan

Lingkungan yang sehat dan mampu menciptakan rasa aman, tentram, penuh pengertian, dan memberikan perlindungan terhadap anggota lingkungan menjadikan lancarnya proses penyesuaian.

Menurut Friedlander (2007) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik ada tiga yaitu:

### a. Stress

Stress mempengaruhi penyesuaian mahasiswa dan bermanfaat pada mahasiswa jika mampu mengatasi stress yang kemudian terdorong dan termotivasi untuk berubah. Tetapi, jika stress tidak mampu mengatasi maka akan merusak fisik dan psikologis mahasiswa.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial baik dari teman, keluarga, maupun lingkungan sekitar mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa. Orang tua merupakan faktor yang terpenting untuk memberikan dukungan kepada mahasiswa, sehingga mampu memberikan aura positif untuk proses pembelajaran yang diiringi dengan dukungan sosial teman sebaya atau lingkungan sekitar yang dirasakan mahasiswa sehingga merasa dihargai dan dicintai oleh lingkungan sekitar.

c. Harga Diri (*self-esteem*)

*Self-esteem* atau harga diri yang rendah berhubungan dengan kondisi psikologis, fisik dan konsekuensi sosial yang dapat mempengaruhi kesuksesan perkembangan masa transisi mahasiswa, sebaliknya *self-esteem* yang baik bermanfaat bagi perkembangan seseorang dan memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik.

Menurut Nikmaturofiqoh dkk., (2023) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik ada dua yaitu:

a. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan dari orang-orang di sekitarnya, seperti teman, keluarga, dan guru melalui komunikasi verbal maupun non verbal yang bisa berupa informasi, kepedulian, perasaan nyaman, dan dihargai yang bertujuan untuk memberikan bantuan berupa semangat, penghargaan, perhatian, dan bantuan lainnya, sehingga individu dapat mudah menyelesaikan masalah yang muncul.

b. Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap diri sendiri dalam menghadapi tuntutan atau tanggung jawab untuk berhasil dalam melakukan berbagai aktivitas akademik. Efikasi diri akademik meliputi tiga dimensi yaitu tingkat kesulitan, generalitas, dan kekuatan keyakinan..

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah kondisi jasmani, kematangan

dan perkembangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, stress, dukungan sosial, harga diri, dan efikasi diri akademik.

3. Aspek-Aspek Penyesuaian Akademik

Menurut Schneider (1964) penyesuaian akademik dapat dilihat dari 6 aspek yaitu:

a. *Successful Performance*

Kinerja yang berhasil dapat juga dilihat dengan adanya usaha yang maksimal, tanpa adanya usaha akan sulit untuk melihat sejauh mana mahasiswa tersebut mampu dalam menjalani tuntutan akademik.

b. *Adequate Effort*

Upaya yang memadai mahasiswa dengan melakukan sesuatu seperti apa yang mereka mampu sesuai dengan kapasitas yang dimiliki tanpa menghiraukan hasil yang akan diterima.

c. *Acquisition of Worth-While Knowledge*

Mahasiswa memperoleh nilai-nilai dari ilmu pengetahuan, sehingga mampu mengarahkan usahanya dengan tepat untuk mencapai sukses dalam bidang akademik.

d. *Intellectual Development*

Mahasiswa mengembangkan intelektual dengan belajar cepat dengan menggunakan dan memanfaatkan fakta-fakta dasar dan teori secara efisien dan jalan yang menguntungkan sehingga mampu menyesuaikan diri pada hambatan-hambatan dalam situasi yang baru dibidang akademik.

e. *Intellectual of Academic Goals*

Pencapaian tujuan akademik merupakan tujuan dan upaya mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik yang mencakup keahlian dari mahasiswa, integrasi dari lingkup pengetahuan yang berbeda, peningkatan kemampuan intelektual dan martabat, persiapan yang cukup untuk kelulusan, karir, dan pekerjaan.

f. *Satisfaction of Needs, Desires, and Interest*

Kepuasan terhadap kebutuhan, keinginan, dan kepentingan merupakan keberhasilan dalam bidang akademik yang berjalan ke arah pemuasan

kebutuhan akan status, pengakuan, pencapaian, persetujuan sosial dan pada tingkat yang lebih luas sehingga melakukan usaha yang serius untuk menggapai prestasi, status, pengakuan sosial dan yang lebih luas lagi.

Menurut Bem. P. Allen (1990) ada 4 aspek penyesuaian akademik yaitu:

a. Manajemen Waktu

Mahasiswa yang mampu dan memiliki prinsip dalam manajemen waktu, mengatur jadwal sehari-hari, dan merencanakan tujuan jangka panjang.

b. Strategi Belajar

Mampu merencanakan strategi belajar yang efektif sehingga belajar menjadi efisien.

c. Menghadapi Ujian

Mahasiswa memiliki strategi dan mampu mengatasi kecemasan dalam menghadapi ujian.

d. Persiapan Karir.

Mahasiswa mempunyai pilihan diantara berbagai pilihan, dan memantapkan pada salah satu program studi, mempersiapkan dan merencanakan dengan maksimal untuk rencana masa depan.

Menurut Baker dan Siryk (1984) ada 4 aspek penyesuaian akademik yaitu:

a. Motivasi

Beyers dan Goossens (2002) menyatakan bahwa motivasi yang tinggi terjadi karena mahasiswa mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungan akademiknya. Artinya, motivasi merupakan suatu hal yang penting dalam suksesnya mahasiswa dalam menyesuaikan di bidang akademik.

b. Aplikasi

Aplikasi adalah individu mampu melakukan dan mengintegrasikan keterampilan yang mereka miliki kedalam konteks akademik, mahasiswa dikatakan mampu menerapkan apa yang dipelajarinya dengan baik ketika mereka mampu menyelesaikan tugas dan tuntutan (Mudhovozi, 2012).

c. Performa

Proses penyesuaian akademik individu yang baik dapat juga dilihat melalui prestasi akademik yang tinggi. Peserta didik yang dapat berkonsentrasi dan mengikuti proses belajar dengan baik, juga bisa menggambarkan bahwa dia bisa menyesuaikan diri dengan akademik dengan baik (Warsito, 2012).

#### d. Lingkungan Akademik

Lingkungan akademik mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri. Oleh karena itu, mahasiswa perlu bijak dalam mengeksplorasi, melalui, menguasai, menerima dan beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016).

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah *Successful Performance; Adequate Effort; Acquisition of Worthwhile Knowledge; Intellectual Development, Intellectual of Academic Goals; Satisfaction of Needs, Desires, and Interest*; Manajemen waktu; strategi belajar; menghadapi ujian; persiapan karir; motivasi; aplikasi; performa; lingkungan akademik.

## B. Refleksi Diri

### 1. Definisi refleksi diri

Menurut Phan (2008), refleksi diri merupakan sebuah proses kegiatan dalam diri individu yang aktif, terus-menerus, gigih, dengan mempertimbangkan secara seksama tentang segala sesuatu yang dipercaya kebenarannya yang berdasar pada kesadaran siswa. Menurut Lestari (2019) refleksi diri adalah bentuk respon pembelajaran seseorang dari pengalaman sehingga seseorang mencoba memahami fenomena yang membingungkan, meresahkan atau ketidakcocokan pengetahuan, keterampilan, atau attitude yang dimiliki mahasiswa “*missmatch*” dan secara bersamaan dengan yang dialami saat itu juga “*experience of surprise*” merenungkan tindakan, pemahaman, berpikir kritis dengan berdasar pada kesadaran, dan mewujudkan kedalam rencana dan keputusan yang tepat.

Yuniar dkk., (2022) berpendapat refleksi diri merupakan salah satu

keterampilan berpikir kritis dari pengalaman yang kemudian menganalisis kesalahan suatu hal yang terjadi dengan aktif, berhati-hati dan mempertimbangkan dengan baik sehingga mampu menyadari kesalahan dan mampu memberikan solusi dan mengambil keputusan yang tepat. Rodgers, (2002) menyatakan refleksi merupakan proses pembuatan makna yang menggerakkan pembelajar dari satu pengalaman ke pengalaman berikutnya dengan cara berpikir sistematis, teliti, disiplin, yang berakar pada penyelidikan ilmiah dan membutuhkan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungannya dengan pengalaman dan gagasan lain yang memungkinkan kesinambungan pembelajaran dengan memastikan kemajuan individu. Sedangkan Banu dkk., (2023) menerangkan bahwa refleksi diri memiliki tiga karakteristik yaitu refleksi dialogis, refleksi kritis, dan refleksi deskriptif dilakukan secara aktif dan hati-hati dalam menganalisis permasalahan dan mempertimbangkan dengan matang solusi yang akan diberikan terhadap suatu permasalahan.

Berdasarkan definisi refleksi diri yang sudah dijelaskan oleh para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa refleksi diri adalah proses berpikir kritis, sistematis, teliti, disiplin, yang berakar pada penyelidikan ilmiah, aktif dan terus menerus, guna menganalisis kesalahan atau ketidakcocokan pengetahuan, ketrampilan, maupun tindakan terhadap sistem atau lingkungan yang baru, sehingga mampu memberikan keputusan dan tindakan yang tepat.

## 2. Pendekatan praktik refleksi diri

### a. John Dewey (1904) *Reflective Thinking*

Menurut John Dewey (1904) refleksi diri terjadi karena peristiwa aktual yang menyebabkan kebingungan, ketidaknyamanan, masalah yang menjadi perhatian. Refleksi diri adalah alat atau kendaraan yang digunakan untuk mengubah pengalaman mentah menjadi teori yang bermakna berdasarkan pengalaman, diinformasikan oleh teori yang ada, dan melayani tujuan yang lebih besar dari perkembangan moral individu dan sosial. Ini adalah siklus berulang dari praktik ke teori dan dari teori ke praktik. Proses refleksi diri menekankan bahwa proses berpikir itu ketat, sistematis, dan berbeda dari jenis pemikiran tidak terstruktur lainnya.

Refleksi diri berakar pada metode ilmiah dan dengan demikian, mencakup langkah-langkah yang tepat yaitu mengamati dan mendeskripsikan suatu eksperimen secara mendetail, menganalisis eksperimen termasuk merumuskan penjelasan dan merumuskan teori, dan eksperimen - menguji teori. Pengalaman ini, yang melibatkan interaksi antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan seseorang, selanjutnya berfungsi sebagai pengalaman lebih lanjut dari mana pembelajaran dapat dilanjutkan, sebuah fenomena yang dicatat oleh Dewey dan disebut kontinuitas. Semua ini dapat terjadi sendiri, tetapi dalam komunitas terjadi dengan orang lain, mahasiswa memperluas pemahaman mereka tentang pengalaman yang tidak biasa yang dapat terjadi secara terpisah. Pada saat yang sama, berpikir membutuhkan disiplin kognitif, juga membutuhkan disiplin emosional individu. Sebisa mungkin, seseorang harus terus berpartisipasi dalam pengalaman saat itu terjadi, tidak terganggu, sehingga data dapat dikumpulkan melalui pengamatan dengan sepenuh hati dan terus terang. Seseorang juga harus tetap berpikiran terbuka, menerima banyak interpretasi dari pengalamannya agar tidak membatasinya. dari masalah saat ini, menghasilkan penjelasan yang mungkin dari pertanyaan masalah, memperluas sudut pandang penjelasan menjadi hipotesis yang lengkap, dan menguji atau menguji hipotesis yang telah dilakukan. Menurut Dewey, ada enam aspek yaitu pengalaman, interpretasi spontan dari pengalaman, memahami dan merumuskan masalah atau pertanyaan yang muncul dari pengalaman, menganalisis rumusan masalah atau pertanyaan yang muncul dari pengalaman, meluaskan pandangan menjadi hipotesis lengkap, menguji hipotesis atau melakukan percobaan.

b. Schon' *In action* dan *On action*

Menurut Schon' (1983) refleksi dibagi menjadi dua yaitu *In action* dan *On action*. *Self reflection in action*, yaitu refleksi yang dilakukan saat pengalaman itu terjadi, seperti memahami situasi kemudian merencanakan yang akan dilakukan kedepan saat menemukan permasalahan yang sama kembali. Sedangkan *self reflection on action*, yaitu refleksi yang dilakukan

sesudah pengalaman tersebut terjadi, seperti memahami atas rencana dan tindakan yang direncanakan sebelumnya yang kemudian menganalisis sehingga menemukan solusi dan tindakan yang lebih tepat. Dua komponen besar dalam refleksi yaitu: *experience* atau pengalaman dan aktivitas reflektif berdasarkan pengalaman. *Experience* merupakan seluruh respons seseorang terhadap situasi atau kejadian yang dipikirkan, dirasakan, dilakukan dan disimpulkan saat itu atau beberapa saat setelah terjadi. Selanjutnya, terjadi fase memproses yang disebut refleksi diri.

c. Zimmerman (2008) Refleksi diri bagian dari regulasi diri

Menurut Zimmerman (2008) refleksi diri merupakan bagian penting untuk terbentuknya disiplin diri atau pengaturan diri. Menurutnya keyakinan dan kesadaran yang ditemukan dalam refleksi diri berkorelasi dengan kebebasan dan motivasi yang tinggi terhadap mahasiswa. Refleksi diri memiliki 2 aspek yaitu *self judgement* dan *self reaction*. *Self judgement* yang terdiri dari *self evaluation* dan *causal attribution*. *Self reaction* yang terdiri dari *self-satisfaction/affect* dan *reaction adaptive defensive*. Menurutnya refleksi diri terjadi ketika mahasiswa mengevaluasi diri "*self evaluation*" dengan membandingkan diri sendiri dengan hasil performansi diri yang berdasar pada hasil observasi diri terhadap standar performansi yang sebelumnya, maupun performansi orang lain, atau standar performansi yang absolut. Sehingga, menemukan keyakinan tentang penyebab dari kesuksesan, kegagalan atau kesalahan yang kemudian mampu menilai diri "*causal attribution*" dari hal tersebut kemudian akan terjadi reaksi diri "*self reaction*" yang nantinya akan mempengaruhi dari kepuasan diri/*self-satisfaction* atau *affect* dan respon adaptif defensive/*reaction adaptive defensive*. Peningkatan pada kepuasan diri/*self-satisfaction* atau *affect* pada refleksi diri juga meningkatkan motivasi, sedangkan penurunan kepuasan diri menyebabkan runtuhnya usaha belajar. Reaksi defensive/*reaction defensive* mengarah pada usaha melindungi citra diri dengan cara menarik diri ataupun menghindari peluang untuk belajar, seperti melakukan batal tambah perkuliahan pada

Kartu Rencana Studi (KRS) saat perkuliahan sudah mulai berjalan atau menghindari mata kuliah yang nanti akan mendapatkan tugas yang cukup banyak. Reaksi adaptasi/*reaction adaptive* akan menghasilkan penyesuaian diri individu yang diarahkan pada peningkatan efektivitas suatu metode belajar.

d. Pendekatan refleksi diri Boud dkk

Proses reflektif dimulai dengan pengalaman yang dialami seseorang dan kemudian dihubungkan dengan perasaan yang dirasakan selama pengalaman tersebut. Ini berarti bahwa individu mampu memanfaatkan emosi positif dan menghilangkan emosi negatif yang menghambat tindakan. Kemudian menilai bagaimana pengalaman individu berhubungan dengan pemahaman mereka. Proses mengevaluasi pengalaman, individu menggunakan pengetahuan dan niat mereka untuk mengembangkan konsep baru berdasarkan pengalaman mereka. Boud dkk., (2005) menjelaskan bahwa proses reflektif dimulai dari perilaku, ide dan perasaan, artinya individu memiliki pengalaman yang dapat menghasilkan sikap, pemikiran dan perasaan yang dimiliki oleh orang tersebut rasakan dalam perjalanan pengalaman ini. Kembali ke pengalaman yang terjadi, individu mengingat pengalaman tersebut dan mengulanginya dalam pikirannya, sehingga arus bolak-balik terjadi selama individu merefleksikan pengalamannya. Kemudian orang tersebut menghadirkan emosi positif atau menghilangkan emosi yang mengganggu. Penggunaan emosi positif sangat penting karena dapat memotivasi individu untuk menghadapi situasi sulit dan memungkinkan keterlibatan yang lebih dalam dengan pengalaman individu dan terciptanya pembelajaran afektif baru (Boud dkk., 2005).

3. Kriteria refleksi diri

Menurut John Dewey (1933) ada 4 kriteria dalam refleksi diri yaitu:

a. Refleksi sebagai proses pembuatan makna

Refleksi merupakan proses rekonstruksi dan reorganisasi pengalaman yang menambah makna pengalaman dengan merumuskan “hubungan dan

kesinambungan” di antara unsur-unsur suatu pengalaman, antara pengalaman itu dan pengalaman lain, antara pengalaman itu dan pengetahuan yang dibawanya, dan antara pengetahuan diri sendiri dengan pengetahuan yang dihasilkan oleh pemikiran orang lain.

b. Refleksi sebagai cara berpikir yang ketat

Cara berpikir tertentu dan tidak dapat disamakan dengan sekadar “merenungkan” sesuatu sehingga dalam setiap proses refleksi melibatkan aliran kesadaran, penemuan, dan kepercayaan dengan menghubungkan satu pengalaman dengan pengalaman berikutnya yang memberikan arah dan mendorong untuk lebih berkembang maupun menemukan strategi dan solusi yang tepat terhadap masalah yang dihadapi.

c. Refleksi dalam komunitas

Refleksi komunitas merupakan ajang uji pemahaman individu saat bergerak dari ranah personal ke ranah publik. Refleksi komunitas membentuk individu atas dasar apa yang dia pikirkan atau rasakan sehingga bahasa menjadi hal yang penting dalam mengkomunikasikan pemahaman individu agar menjadi lebih sadar dan rasional sehingga mampu memberikan manfaat bagi diri sendiri dan komunitasnya.

d. Refleksi sebagai perangkat sikap

Refleksi mampu membuka jalan pikiran sehingga memberikan kesadaran penuh akan sikap, emosi, dan disiplin dengan melibatkan proses refleksi yang sepeenuh hati, keterusterangan, keterbukaan pikiran, dan tanggung jawab, meskipun lebih sulit, sehingga mampu menguatkan kesadaran seseorang.

4. Aspek-Aspek *Self Reflection*

Menurut Zimmerman (2008) aspek *self reflection* ada dua yaitu:

a. *Self Judgement*

*Self judgement* merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang didasarkan pada evaluasi diri “*self evaluation*” dengan membandingkan diri sendiri dengan hasil performansi diri yang berdasar pada hasil observasi diri terhadap standar performansi yang sudah ada sebelumnya, maupun

performansi orang lain, atau standar performansi yang absolut. Sehingga, menemukan keyakinan tentang penyebab dari kesuksesan, kegagalan atau kesalahan yang kemudian mampu menilai diri “*causal attribution*”.

b. *Self Reaction*

*Self reaction* merupakan reaksi dari keyakinan terhadap nilai diri sendiri sehingga akan mempengaruhi perencanaan kedepan. *Self reaction* terdiri dari kepuasan diri/*self-satisfaction* atau *affect* dan respon adaptif *defensive/reaction adaptive defensive*. Kepuasan diri/*self-satisfaction* atau *affect* meningkatkan motivasi, sebaliknya penurunan kepuasan diri menyebabkan runtuhnya usaha belajar. Reaksi *defensive/reaction defensive* mengarah pada usaha pertahanan diri dengan melindungi citra diri baik menarik diri ataupun menghindari peluang untuk belajar. Reaksi adaptasi/*reaction adaptive* akan menghasilkan penyesuaian diri individu yang diarahkan pada peningkatan efektivitas suatu metode belajar.

Menurut Boud dkk., (2005) refleksi mempunyai tiga aspek yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman menjadi fokus utama refleksi setriap individu, pengalaman juga mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi masalah pribadi dengan emosi. Pengalaman dapat berupa ingatan akan peristiwa penting yang kemudian menceritakan pengalaman kepada orang lain.

b. Perasaan

Gambaran dari pikiran dan perasaan individu yang terwujud sehubungan dengan peristiwa yang dialami. Ini mungkin melibatkan secara sadar mengingat pengalaman yang baik, memperhatikan hal-hal yang menyenangkan di lingkungan terdekat atau manfaat dari memproses peristiwa.

c. Perubahan Sikap

Cara pandang baru individu terhadap apa yang telah dialaminya, terutama terhadap perubahan tingkah laku dan kemauan bertindak dalam pembentukan ikatan. Proses reflektif merubah pendapat, cara pandang atau

pemikiran individu tentang pengalamannya.

Menurut Dewey (1933), ada enam aspek dalam refleksi diri yaitu:

a. Pengalaman

Pengalaman menjadikan acuan dasar seseorang dalam merefleksikan diri, tanpa pengalaman tindakan refleksi tidak bisa dilakukan. Pengalaman sendiri akan dicatat dan dipahami yang akan menjadi sebuah fakta.

b. Interpretasi spontan dari pengalaman

Rasa dari pengalaman akan diinterpretasi yang kemudian mengarah pada suatu tindakan, dan tindakan berdasarkan kesimpulan yang bisa menjadi tindakan yang memunculkan pada keterampilan yang dapat digunakan untuk merespons dikembangkan dengan baik seorang mahasiswa.

c. Memahami dan merumuskan masalah atau pertanyaan yang muncul dari pengalaman

Tahap ini merupakan intelektuasi pemikiran dalam menemukan masalah sehingga akan timbul fase observasi dan deskripsi pengalaman yang diproyeksikan secara keseluruhan baik itu reaksi emosional maupun fakta dari pengalaman yang akan menjadi objek pemikiran. Kemudian proses pemaknaan berlangsung dengan disiplin diri yang menuntut agar individu terus mendasarkan pemikirannya pada bukti dan tidak mengabaikan data penting yang mungkin tidak sesuai dengan gagasannya yang berkembang.

d. Menganalisis masalah atau pertanyaan yang muncul

Proses ini menyempurnakan interpretasi yang sudah ada ataupun menolak interpretasi yang tidak mungkin terjadi sehingga terbentuk hipotesis tentatif yang memunculkan penjelasan yang berasal dari sintesis makna yang diperoleh dari pengalaman saat ini dengan yang diambil dari pengalaman sebelumnya yang dipengaruhi oleh faktor luar, baik dari orang lain, lingkungan, buku yang kemudian memperdalam dan memperluas cakupan pemahaman seseorang.

e. Meluaskan pandangan menjadi hipotesis lengkap

Merekonstruksi atau mengatur ulang pengalaman yang menghabiskan cukup waktu dengan data dari sebuah pengalaman dengan segala kerumitannya yang mungkin menjadi reaksi berdasarkan analisis sederhana yang diubah menjadi respons reflektif yang mungkin berdasarkan pengetahuan penuh tentang konsekuensinya. Fase ini dapat dipahami sebagai serangkaian proses intelektual melalui masalah pertanyaan dan berbagai kesimpulannya untuk mengambil tindakan selanjutnya dengan cerdas.

f. Percobaan atau menguji hipotesis

Percobaan merupakan tahap penyelesaian, resolusi terhadap ketidakseimbangan seseorang sehingga merasa bahwa makna yang dianggap masuk akal dan dapat diandalkan dalam pengalaman masa depan yang kemudian menguji teorinya dalam tindakan yang akan dihadapkan untuk mengatasi lebih banyak pertanyaan, lebih banyak masalah, dan muncul lebih banyak ide.

Berdasarkan penjelasan diatas maka aspek dari refleksi diri adalah *self judgement, self reaction*, pengalaman, perasaan, perubahan sikap, interpretasi spontan dari pengalaman, memahami dan merumuskan masalah atau pertanyaan yang muncul dari pengalaman, menganalisis masalah atau pertanyaan yang muncul, meluaskan pandangan menjadi hipotesis lengkap, melakukan percobaan.

### **C. Hubungan Antara Self Reflection dengan Penyesuaian Akademik Pada Transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring**

Pada peralihan pembelajaran da.ring ke lu.ring terjadi perubahan sistem pembelajaran dari yang semula online menjadi offline. Mahasiswa dituntut secara tidak langsung untuk melakukan penyesuaian akademik. Perlu diketahui bahwa setiap mahasiswa memiliki penyesuaian yang berbeda beda. Penyesuaian yang berbeda beda inilah yang menimbulkan permasalahan pada penyesuaian akademik mahasiswa. Penyesuaian akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk

beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan dunia perkuliahan yang ditunjukkan dengan tingkat kepuasan maupun prestasi belajar (Warsito, 2012). Penyesuaian akademik juga merupakan hal yang penting bagi mahasiswa pada transformasi pembelajaran untuk mencapai suksesnya tujuan belajar. Refleksi diri adalah bagian terpenting dalam pembentukan pengaturan diri atau disiplin diri (Arjanggi & Suprihatin, 2010). Refleksi diri juga menambah kesadaran diri sehingga segala sesuatu yang sedang dihadapi seseorang akan lebih sadar mengenai segala perilaku diri sendiri yang kemudian mampu mengevaluasi diri, memikirkan lebih dalam tentang solusi, tindakan yang sesuai dengan tantangan, hambatan yang sedang dilalui dengan hasil pemikiran yang sistematis (Rodgers, 2002). Yuniar dkk., (2022) berpendapat refleksi diri merupakan salah satu keterampilan berpikir kritis dari pengalaman yang kemudian menganalisis kesalahan suatu hal yang terjadi dengan aktif, berhati-hati dan mempertimbangkan dengan baik sehingga mampu menyadari kesalahan dan mampu memberikan solusi dan mengambil keputusan yang tepat.

Penyesuaian akademik dapat dipengaruhi oleh refleksi diri apabila mahasiswa melakukan refleksi diri menganalisis dan mengidentifikasi diri sendiri sehingga mahasiswa perlu meningkatkan diri dan beradaptasi dalam lingkungan akademik. Mahasiswa dapat memahami kelemahan dalam belajar dan mencari cara untuk meningkatkannya. Dengan kata lain, refleksi diri dapat membantu individu mengembangkan keterampilan penyesuaian akademik yang lebih baik. Refleksi diri juga membantu mahasiswa untuk mengatasi stres dan kecemasan terkait tuntutan akademik. Mahasiswa yang mampu melakukan refleksi diri yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi mereka. Mahasiswa dapat menganalisis dan mengidentifikasi cara-cara yang tepat untuk menyelesaikan masalah dan menghadapi hambatan yang mungkin timbul dalam lingkungan akademik. Refleksi diri juga membantu memberikan kesadaran pada diri sendiri sehingga mahasiswa mampu mengembangkan keyakinan diri dalam belajar dan penyesuaian akademik. Ketika mahasiswa mampu memahami kekuatan dan potensi mereka sendiri melalui refleksi diri, mereka dapat merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tugas dan tantangan akademik. Refleksi diri

dapat membantu meningkatkan motivasi dan kinerja akademik (Arjangi & Suprihatin, 2010).

Dengan demikian, refleksi diri dapat berperan penting dalam penyesuaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu melakukan refleksi diri dengan baik akan meningkatkan kesadaran pada diri sendiri (Rodgers, 2002). Selanjutnya, mahasiswa memiliki kemampuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi perilaku atau bagian yang perlu untuk ditingkatkan, mengatasi stres dan kecemasan terkait tuntutan akademik, serta mengembangkan keyakinan diri dalam hal belajar dan penyesuaian akademik sehingga refleksi diri meningkatkan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan berhasil di lingkungan akademik.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan penjelasan diatas, hipotesis sementara yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada transformasi pembelajaran da.ring ke lu.ring. Semakin tinggi refleksi diri, semakin tinggi penyesuaian akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah refleksi diri maka semakin rendah penyesuaian akademik pada mahasiswa.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Identifikasi variabel merupakan tahap dalam suatu penelitian yang berfungsi untuk mengidentifikasi variabel utama dan menentukan fungsi dari setiap variabel (Azwar, 2017). Variabel adalah variasi tertentu yang memiliki ketetapan, bisa diukur atau memiliki nilai dan bisa dipelajari, yakni berupa objek, atribut atau kegiatan maupun nilai terhadap individu yang kemudian bisa ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Adapun variabel bebas adalah yang mempengaruhi variabel tergantung, dan variabel tergantung dipengaruhi oleh variabel bebas (Azwar, 2017). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas : Refleksi diri.
2. Variabel tergantung : Penyesuaian Akademik.

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang memberikan makna pada suatu variabel yang didasarkan pada ciri atau karakteristik yang perlu diamati dalam pelaksanaan pengukuran variabel sehingga memberikan batasan-batasan variabel agar pengukuran terarah. Definisi operasional dalam penelitian ini sebagai berikut:

##### 1. Penyesuaian Akademik

Penyesuaian akademik merupakan kemampuan individu dalam mengatasi mengatasi tuntutan akademik dan menyeimbangkan antara pemenuhan kebutuhan mahasiswa dan lingkungan sekitar sehingga mampu menghadapi tuntutan baik secara akademik, sosial, maupun psikologis. Adapun penyusunan alat ukur dalam penelitian ini menggunakan teori penyesuaian akademik dari Baker & Siryk (1984) dan aspek dari teori tersebut adalah motivasi, aplikasi, performa, dan lingkungan akademik. Tinggi rendahnya penyesuaian akademik subjek dilihat dari skor total perolehan. Semakin tinggi skor total yang

diperoleh



semakin tinggi pula penyesuaian akademik subjek, begitu sebaliknya.

## 2. Refleksi diri

Refleksi diri adalah proses berpikir kritis, sistematis, teliti, disiplin, yang berakar pada penyelidikan ilmiah, aktif dan terus menerus dan dilakukan dengan berhati-hati, guna menganalisis kesalahan atau ketidakcocokan pengetahuan, ketrampilan, maupun tindakan terhadap sistem atau lingkungan yang baru, yang berdasarkan pada pengalaman mahasiswa, mempertimbangkan secara seksama sehingga mampu memberikan keputusan dan tindakan yang tepat. Penyusunan alat ukur refleksi diri dalam penelitian ini menggunakan teori dari Zimmerman (2008) yang terdiri dari dua aspek yaitu *self judgement* dan *self reaction*. Tinggi rendahnya penyesuaian akademik subjek dilihat dari skor total perolehan. Semakin tinggi skor total yang diperoleh semakin tinggi pula penyesuaian akademik subjek.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik dan kualitas yang sesuai dengan munculnya fenomena permasalahan yang kemudian ditetapkan sehingga dapat dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010). Kriteria populasi penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif jenjang pendidikan S1 yang pernah melaksanakan pembelajaran da.ring dan sedang melaksanakan pembelajaran lu.ring.

#### 2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik dan kualitas yang sesuai dengan munculnya fenomena permasalahan yang bersifat representatif dan menggambarkan populasi sehingga dapat mewakili populasi (Sugiyono, 2010). Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Fakultas Hukum Universitas Semarang angkatan 2021, dan 2022.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* yaitu pengambilan data dari subjek dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok apabila objek yang akan diteliti sangat luas (Azwar, 2017).

## D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala psikologi. Skala yaitu susunan perangkat pertanyaan yang berfungsi mengungkap atribut tertentu melalui respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan model skala dengan aitem tipe *likert*. Aitem dengan tipe *likert* terdiri dari pernyataan yang isinya sesuai dengan stimulus dari indikator berperilaku (*favorable*) atau yang tidak sesuai (*unfavorable*) yang diikuti oleh lima pilihan respon berjenjang (Azwar, 2021). Pada aitem *favorable* skor untuk pilihan tiap jawaban sangat setuju (SS) adalah 5, setuju (S) 4, Netral (N) adalah 3, tidak setuju (TS) 2, sangat tidak setuju (STS) 1. Pada aitem *unfavorable* skor untuk pilihan tiap jawaban sangat setuju (SS) adalah 1, setuju (S) 2, tidak setuju (TS) 3, sangat tidak setuju (STS) 4. Skala yang digunakan yaitu

### 1. Skala Refleksi Diri

Skala refleksi diri bertujuan untuk mengungkap refleksi diri pada mahasiswa. Skala ini menggunakan teori refleksi diri yang disusun oleh Zimmerman (2008) yaitu *self judgement* dan *self reaction*. Total aitem *favorable* keseluruhan berjumlah 10 dan 10 aitem *unfavorable*. Berikut merupakan *blueprint* dari skala refleksi diri:

**Tabel 1 Blueprint Skala Refleksi Diri**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Self judgement</i>	5	5	10
2.	<i>Self reaction</i>	5	5	10
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

## 2. Skala Penyesuaian Akademik

Skala penyesuaian akademik bertujuan untuk mengungkap tingkat penyesuaian akademik mahasiswa pada transformasi pembelajaran dari lingkungan ke lingkungan. Skala ini menggunakan teori penyesuaian akademik yang disusun oleh Baker & Siryk (1984) yaitu motivasi, aplikasi, performa, dan lingkungan akademik. Total aitem *favorabel* keseluruhan berjumlah 16 aitem dan 16 aitem *unfavorable*. Berikut ini adalah *blueprint* skala penyesuaian akademik :

**Tabel 2 Blueprint Skala Penyesuaian Akademik**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Motivasi	4	4	8
2.	Aplikasi	4	4	8
3.	Performa	4	4	8
4.	Lingkungan Akademik	4	4	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

### E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas dalam alat ukur berfungsi untuk menguji sejauh mana skala alat ukur dapat menjalankan fungsi alat ukurnya. Uji validitas mengacu pada aspek ketepatan dan kecermatan hasil pengukuran. Tujuan pengukuran berfungsi mengetahui seberapa banyak aspek psikologis dalam diri seseorang (dalam arti kuantitatif) yang dinyatakan oleh skornya pada instrumen pengukuran yang bersangkutan. Semakin tinggi hasil skor tampak (Skor subjek) dan mendekati skor murni berarti semakin tinggi validitas, begitu sebaliknya (Azwar, 2021).

Uji validitas penelitian ini menggunakan pengujian validitas isi. Uji validitas isi merupakan pengujian aitem alat ukur pada skala dengan menganalisis dan menilai kelayakan tampilan aitem-aitem dengan tujuan menilai kelayakan isi aitem sebagai jабaran dari indikator berperilaku atribut yang diukur. Penilaian dalam validitas isi bersifat kualitatif dan *judgemental*

dilaksanakan oleh suatu panel *expert* bukan dari penulis atau perancang alat ukur. Validitas isi pada skala penelitian ini melibatkan penilai professional yaitu dosen pembimbing penulis, sehingga prosedur ini menghasilkan *logical validity* dan seberapa tinggi *experts* dari penilaian kelayakan suatu aitem dapat diestimasi dan dikuantifikasi yang kemudian dapat dijadikan indikator validitas isi aitem dan validitas isi tes (Azwar, 2012).

## 2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem bertujuan sebagai pembeda antara satu individu dengan individu lainnya. Uji daya beda aitem dilaksanakan berdasarkan kesesuaian antara fungsi aitem dengan fungsi alat ukur dengan fungsi skala (Azwar, 2012). Kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem total, dengan batasan koefisien  $\geq 0.30$ , sehingga aitem yang hasilnya sama atau lebih dari 0.30 maka dinyatakan memenuhi syarat psikometrik sebagai bagian dari tes. Akan tetapi boleh menurunkan batas koefisien sebesar 0.25 apabila terdapat jumlah aitem yang berdaya beda tinggi tidak mencukupi dan sebagai pertimbangan (Azwar, 2017).

Teknik korelasi *product moment* menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 2.0 digunakan dalam penelitian ini untuk membantu perhitungan.

## 3. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas merupakan seberapa tinggi pengukuran bisa dipercaya, memiliki konsistensi, keterandalan, kestabilan, kejelasan, dan sebagainya dalam menghasilkan data yang relatif sama (Azwar, 2012). Koefisien reliabilitas antara 0.0 sampai 1.0 artinya jika koefisien reliabelnya mendekati satu maka alat ukur dikatakan reliabel. Alat ukur dalam penelitian ini adalah penyesuaian akademik dan *self reflection*.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu teknik mengolah hasil data dan digunakan untuk menarik kesimpulan (Azwar, 2017). Analisis yang dilaksanakan dengan mengelompokan data sesuai dengan variabel dan jenis responden, selanjutnya tabulasi data sesuai dengan data dari variabel pada seluruh responden, dilanjutkan dengan penyajian data berdasarkan yang diteliti oleh peneliti, lalu memperhitungkan data untuk menjawab rumusan masalah untuk menguji hipotesis yang diajukan dan dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah menggunakan analisis korelasi product moment.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kancan Penelitian**

Orientasi kancan penelitian dilaksanakan sebelum pelaksanaan penelitian untuk menyiapkan hal-hal yang berkaitan dengan proses penelitian sehingga dapat berjalan secara optimal. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Hukum Universitas Semarang dengan jumlah mahasiswa reguler angkatan 2021, 2022 Fakultas Hukum Universitas Semarang berjumlah 480 dengan program studi S1 ilmu hukum. Fakultas Hukum Universitas Semarang berdiri pada tanggal 23 November 1993 yang juga menawarkan 2 jenjang pendidikan yaitu S1 dan S2 dengan beralamatkan Jl. Soekarno Hatta, dengan kode pos 50196. Fakultas Hukum Universitas Semarang memiliki karakteristik mahasiswa yang memiliki latar belakang asal daerah, agama yang beragam. Adapun dengan visi pada tahun 2023 menjadi salah satu fakultas yang unggul dan berkompeten dalam bidang hukum korporasi (corporate law) dengan menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, dan dengan misi menyelenggarakan pendidikan, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang diorientasikan kepada peningkatan kompetensi dalam bidang ilmu hukum, khususnya aspek-aspek hukum korporasi (corporate law) dengan meningkatkan kualitas, produktivitas, efisiensi dan efektivitas semua aspek kehidupan kelembagaan serta sumberdaya manusia yang ada.

Peneliti memilih Fakultas Hukum Universitas Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan berbagai pertimbangan sebagai berikut:

- a. Berdasarkan munculnya fenomena dari hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan terdapat masalah mengenai penyesuaian akademik.
- b. Belum pernah dilakukan penelitian dengan judul hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada transformasi pembelajaran dari lingkungan ke lingkungan.

c. Karakteristik subjek dan populasi yang sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.

## 2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang dapat menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian dilaksanakan dalam beberapa tahapan yakni:

### a. Persiapan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, syarat yang harus dipenuhi adalah perizinan penelitian. Penelitian diawali dengan mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada pihak Fakultas Hukum Universitas Semarang sebagai tempat penelitian dengan nomor surat 546/C.1/Psi-SA/V/2023 kepada Tata Usaha Fakultas Hukum Universitas Semarang.

### b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur disusun berdasarkan aspek-aspek dalam satu variabel. Penelitian ini menggunakan skala refleksi diri dan penyesuaian akademik. Setiap skala terdiri dari dua aitem, yakni aitem *favorable* dan aitem *unfavorable*. Kedua skala tersebut memiliki pilihan lima jawaban berjenjang. Jawaban berjenjang tersebut memiliki 5 (lima) pilihan jawaban dan skor masing-masing, pada aitem *favorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 5, sesuai (S) skor 4, netral (N) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk item *unfavorable* yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, netral (N) Skor 3, tidak sesuai (TS) skor 4 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 5. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

#### 1) Skala refleksi diri

Skala refleksi diri dalam penelitian ini didasarkan pada teori dari Zimmerman (2008) dengan 2 aspek yaitu *self judgement* dan *self reaction*. Berikut adalah tabel sebaran aitem skala refleksi diri:

**Tabel 3. Sebaran Aitem Skala Refleksi Diri**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Self judgement</i>	1,2,3,4,5	11,12,13,14,15	10
2.	<i>Self reaction</i>	16,17,18,19,20	6,7,8,9,10	10
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

## 2) Skala Penyesuaian Akademik

Skala penyesuaian akademik didasarkan dari aspek penyesuaian akademik yang disusun oleh Baker & Syirk (1984) yaitu motivasi, aplikasi, performa, dan lingkungan akademik. berikut adalah tabel sebaran aitem skala penyesuaian akademik:

**Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Penyesuaian Akademik**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Motivasi	1,2,3,4,	17,18,19,20	8
2.	Aplikasi	21,22,23,24	5,6,7,8	8
3.	Performa	9,10,11,12,	25,26,27,28	8
4.	Lingkungan Akademik	29,30,31,32	13,14,15,16	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

## c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur atau yang biasa disebut dengan *try out* bertujuan untuk mengetahui alat ukur yang digunakan layak untuk digunakan dalam penelitian. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 6 – 10 Juni 2023. Pengambilan data dilakukan melalui *google form* yang bisa diakses menggunakan tautan: <https://forms.gle/Gd1UrnQLtAkqobS86>,

Peneliti melakukan penyebaran tautan dengan menggunakan media sosial yaitu *WhatsApp*. Skala yang telah terisi kemudian diberikan penilaian sesuai dengan ketentuan dan dianalisis menggunakan SPSS versi 2.0. Total keseluruhan responden adalah 103.

## d. Uji daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Aitem dapat dikatakan baik apabila mampu membedakan individu dengan atribut yang diukur atau tidak. Aitem-aitem dalam suatu skala dilakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas. Menurut

Azwar, (2017) daya beda aitem yang dianggap tinggi adalah jika memiliki koefisien korelasi aitem total  $r_{ix} \geq 0,30$ . Akan tetapi boleh menurunkan batas koefisien sebesar 0.25 apabila terdapat jumlah aitem yang berdaya beda tinggi tidak mencukupi dan sebagai pertimbangan. Pendapat koefisien korelasi antara skor item dengan total skor, dilakukan analisis product moment dengan menggunakan bantuan SPSS. Berikut ini adalah hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala:

#### 1. Skala Refleksi Diri

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 20 aitem ditemukan 15 aitem dengan daya beda tinggi dan 5 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi antara 0,269 sampai 0,562. koefisien daya beda aitem rendah berkisar antara 0,00 sampai 0,198 estimasi reliabilitas skala refleksi diri menggunakan *alpha cronbach's* dari 15 aitem senilai 0.789 sehingga disebut reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 5. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Self Reflection*:**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Self judgement</i>	1,2,3,4,5	11,12,13*,14,15*	10
2.	<i>Self reaction</i>	16,17,18,19,20*	6,7,8*,9,10*	10
<b>Total</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

\*) aitem dengan daya beda rendah

#### 2. Skala Penyesuaian Akademik

Dari hasil uji coba daya beda aitem dari 32 aitem ditemukan 30 aitem dengan daya beda tinggi dan 2 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi 0,256 sampai 0,639. koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,205 sampai 0,242 estimasi reliabilitas skala penyesuaian akademik menggunakan *alpha cronbach* dari 30 aitem senilai 0.888 sehingga disebut reliabel. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

**Tabel 6. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Penyesuaian Akademik**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Motivasi	1,2,3,4,	17,18,19,20	8
2.	Aplikasi	21,22,23,24	5,6,7*,8	8
3.	Performa	9,10,11,12,	25,26,27,28	8
4.	Lingkungan Akademik	29*,30,31,32	13,14,15,16	8
<b>Total</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>32</b>

\*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran Ulang

a. Skala refleksi diri

Setelah dilakukan uji daya beda aitem tahap selanjutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem dengan daya beda rendah dihapus sedangkan aitem yang memiliki daya beda tinggi yang selanjutnya digunakan untuk penelitian. Berikut ini adalah susunan penomoran yang baru pada skala refleksi diri:

**Tabel 7. Penomoran Ulang Pada Skala Self Reflection**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	<i>Self judgement</i>	1,2,3,4,5	11 (9),12 (10),14 (11)	8
2.	<i>Self reaction</i>	16 (12), 17 (13),18 (14), 19 (15)	6,7,9 (8)	7
<b>Total</b>		<b>9</b>	<b>6</b>	<b>15</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

b. Skala Penyesuaian Akademik

Setelah dilaksanakan uji daya beda aitem pada skala penyesuaian akademik, langkah berikutnya yaitu menyusun aitem dengan nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dihapus dan aitem dengan daya beda tinggi digunakan untuk penelitian. Berikut ini adalah susunan penomoran yang baru pada skala penyesuaian akademik:

**Tabel 8. Penomoran Ulang Pada Skala Penyesuaian Akademik**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
1.	Motivasi	1,2,3,4,	17,18,19,20	8
2.	Aplikasi Performa	21,22,23,24	5,6,8 (7) 25 (24),26	7
3.		9(8),10(9),11(10), 12(11),	(25),27 (26),28 (27)	8
4.	Lingkungan Akademik	30 (28),31 (29) ,32 (30)	13(12),14 (13),15 (14),16 (15)	7
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>30</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian.

### B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari tanggal 11 Juli 2023 sampai 22 Juli 2023. Penyebaran kuesioner skala penelitian menggunakan tautan *google form* dengan tautan: <https://forms.gle/tSFQqkaPpMGkHe468>. Penyebaran skala dilakukan dengan cara menghubungi ketua kelas masing-masing angkatan 2021 dan 2022 Fakultas Hukum Universitas Semarang melalui *whatsapp*. Penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* yaitu pengambilan data dari subjek dengan melakukan randomisasi terhadap kelompok apabila objek yang akan diteliti sangat luas dan tanpa spesifikasi karakteristik yang detail (Azwar, 2017 ). Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang angkatan 2021 dan 2022 dengan jumlah 179 responden.

**Tabel 9. Data Demografi**

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1.	Jenis Kelamin			
	a. Laki-laki	38	21.2%	179
	b. Perempuan	141	78.8%	
2.	Usia			
	a. 18	5	2.8%	179
	b. 19	18	10.1%	
	c. 20	51	28.5%	
	d. 21	46	25.7%	
	e. 22	40	22.3%	
	f. 23	13	7.3%	
	g. 24	5	2.8%	
	h. 25	1	0.5%	
3.	Tahun Masuk			
	a. 2021	133	74.3%	179
	b. 2022	46	25.7%	

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

Analisis dilakukan apabila data sudah terkumpul maka kemudian dilakukan uji asumsi, meliputi uji normalitas dan uji linieritas agar dapat memenuhi asumsi dasar teknik korelasi, setelah itu maka dilakukan uji hipotesis dan uji deskriptif untuk melihat gambaran kelompok subjek yang dikenai penelitian.

#### 1. Uji Asumsi

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut berdistribusi dengan normal jika signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 10. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig	Std	Ket.
Refleksi diri	54.74	5.635	0.990	0.281	> 0.05	Normal
Penyesuaian Akademik	109.75	13.080	0.960	0.315	> 0.05	Normal

Dari hasil tersebut diketahui bahwa variable refleksi diri dan penyesuaian akademik terdistribusi secara normal.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi mengetahui hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel tergantung pada suatu penelitian. Data yang terkumpul kemudian diujikan menggunakan means dengan *test for linearity* dengan bantuan program SPSS for windows versi 2.0. Hasil uji linieritas pada variabel variabel refleksi diri dan penyesuaian akademik didapatkan  $F_{linear}$  sebesar 57.566 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,454 ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variable refleksi diri dan penyesuaian akademik memiliki korelasi yang linear.

#### 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji *pearson correlation* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik non parametrik. Pengujian hipotesis bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa. Data variable refleksi diri dan data variabel penyesuaian akademik terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji *pearson correlation* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,495$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada korelasi positif antara variable refleksi diri dengan penyesuaian akademik dengan korelasi yang cukup kuat dimana semakin tinggi refleksi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal yang berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Berikut norma kategorisasi yang digunakan:

**Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = Mean hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

##### 1. Deskripsi Data Skor Refleksi diri

Skala refleksi diri terdiri dari 15 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 15 dari  $(15 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 75 dari  $(15 \times 5)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 60 dari  $(75 - 15)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(75-15):6 = 10$  dan hasil mean hipotetik 45 dari  $(75 + 15): 2$ . Deskripsi skor skala refleksi diri diperoleh skor minimum empirik 36, skor maksimum empirik 71, mean empirik 54.74 dan nilai standar deviasi empirik 5.6.

**Tabel 12. Deskripsi Skor Pada Skala Self Reflection**

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	15
Skor Maximum	71	75
Mean (M)	54.74	45
Standar Deviasi	5.6	10

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor

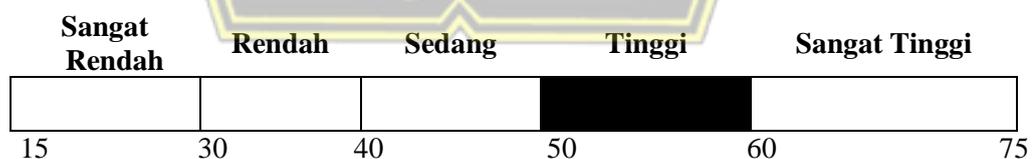
subjek berada pada kategori Tinggi yaitu sebesar 54.74. Adapun deskripsi data variable refleksi diri keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

<b>T</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<b>a</b> $60 < x$	Sangat Tinggi	25	14%
<b>b</b> $50 < x \leq 60$	Tinggi	115	64.2%
<b>e</b> $40 < x \leq 50$	Sedang	38	21.2%
<b>l</b> $30 < x \leq 40$	Rendah	1	0.6%
<b>l</b> $x \leq 30$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>179</b>	<b>100%</b>

### 13. Norma Kategorisasi Skala Refleksi Diri

Tabel norma kategorisasi skala refleksi diri diatas dapat disimpulkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variable refleksi diri sebanyak 25 (14 %), kategori tinggi ada 115 mahasiswa (64,2%), kategori sedang ada 38 mahasiswa (21.2%), kategori rendah ada 1 mahasiswa (0.6%), dan kategori sangat rendah tidak ada mahasiswa yang termasuk ke dalamnya. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor refleksi diri dalam kategori tinggi.

Hal tersebut terperinci dalam gambar norma refleksi diri sebagai berikut:



## 2. Deskripsi Data Skor Penyesuaian Akademik

Skala refleksi diri terdiri dari 30 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang didapat subjek adalah 30 dari  $(15 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 150 dari  $(30 \times 5)$ , untuk rentang skor skala yang didapat 120 dari  $(150 - 30)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(150-30):6 = 20$  dan hasil mean

hipotetik 90 dari  $(75 + 15) : 2$ ). Deskripsi skor skala refleksi diri diperoleh skor minimum empirik 67, skor maksimum empirik 150, mean empirik 109.75 dan nilai standar deviasi empirik 13.

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	67	30
Skor Maximum	150	150
Mean (M)	109.75	90
Standar Deviasi	13	20

**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Penyesuaian Akademik**

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori Tinggi yaitu sebesar 109.75. Adapun deskripsi data variable refleksi diri keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Penyesuaian Akademik**

<b>Rentang Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$120 < x$	Sangat Tinggi	32	17.9%
$100 < x \leq 120$	Tinggi	108	60.3%
$80 < x \leq 100$	Sedang	35	19.6%
$60 < x \leq 80$	Rendah	4	2.2%
$x \leq 60$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>		<b>179</b>	<b>100%</b>

Dari tabel diatas disimpulkan mahasiswa yang termasuk dalam kategori sangat tinggi pada variabel Penyesuaian Akademik sebanyak 32 (17.9 %), kategori tinggi ada 108 mahasiswa (60,3%), kategori sedang ada 35 mahasiswa (19.6%), kategori rendah ada 4 mahasiswa (2.2%), dan kategori sangat rendah tidak ada mahasiswa yang termasuk ke dalamnya. Artinya, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian memiliki nilai rata-rata skor Penyesuaian Akademik dalam kategori tinggi.

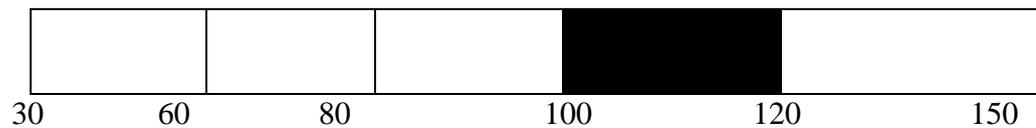
**Sangat  
Rendah**

**Rendah**

**Sedang**

**Tinggi**

**Sangat Tinggi**



### E. Pembahasan

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa. Berdasarkan hasil uji *pearson correlation* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,495$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada korelasi positif antara variabel refleksi diri dengan penyesuaian akademik dengan hubungan korelasi yang cukup sehingga kesimpulannya adalah semakin tinggi refleksi diri maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa, begitu sebaliknya semakin rendah refleksi diri semakin rendah juga penyesuaian akademik. Nikmaturofiqoh dkk (2023) menerangkan bahwa penyesuaian akademik merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik maupun dalam lingkungan akademik sehingga mahasiswa perlu merespon secara tepat agar mampu bertahan dalam menghadapi tuntutan akademik. Transisi metode pembelajaran dari *da.ring* ke *lu.ring* mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan lingkungan akademik hal ini pula yang menjadikan mahasiswa harus mampu mengelola tuntutan secara sosial, psikologis, dan akademik.

Proses penyesuaian akademik mahasiswa berusaha untuk memahami fenomena yang membingungkan terlebih pada angkatan 2021 dan 2022 yang dari sejak dari SMA/SMK pelaksanaan pembelajaran terbiasa dilaksanakan dengan pembelajaran online sehingga mahasiswa menghadapi perpindahan pembelajaran menjadi bingung, meresahkan atau ketidakcocokan pengetahuan, keterampilan, atau *attitude* yang dimiliki mahasiswa “*missmatch*” dan secara bersamaan dengan yang dialami saat itu juga “*experience of surprise*” karena hal itulah dalam proses usaha penyesuaian akademik, mahasiswa memiliki salah satu usaha untuk merenungkan tindakan, pemahaman, berpikir kritis dengan berdasar pada kesadaran, dan mewujudkan kedalam rencana dan keputusan yang tepat agar

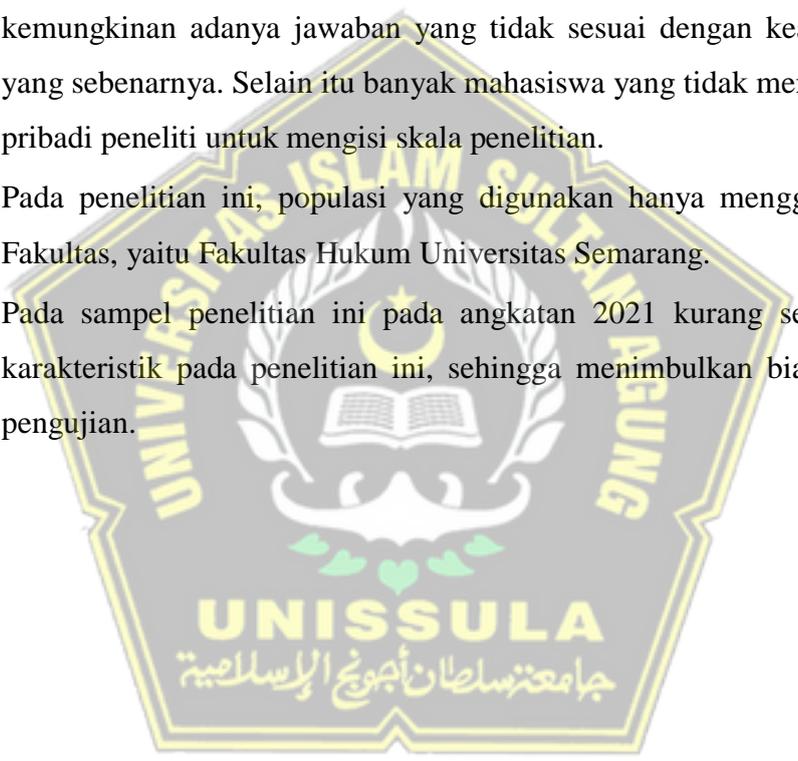
mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik maupun lingkungan akademik dengan kata lain melakukan refleksi diri untuk penyesuaian akademik terhadap fenomena yang dihadapi (Lestari, 2019).

Uraian hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa penyesuaian akademik mahasiswa pada kategori tinggi. Tingginya penyesuaian akademik terjadi karena kebijakan pembelajaran lu.ring sudah berjalan hampir 1 tahun. Maka dari itu, sebagian mahasiswa mampu melakukan penyesuaian akademik. Berikut merupakan deskripsi variable refleksi diri dan penyesuaian akademik. Deskripsi skor skala refleksi diri dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa mean empirik sejumlah 54.74 dan mean hipotetik sejumlah 45 sehingga dapat diketahui bahwa refleksi diri pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang angkatan 2021, 2022 adalah tinggi. Tingginya refleksi diri mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang angkatan 2021, 2022 tersebut karena *self judgement* dan *self reaction* dari mahasiswa tersebut tinggi. Hasil deskripsi skor skala penyesuaian akademik memiliki skor dalam kategori tinggi, dengan mean empirik 109.75 dan mean hipotetik sejumlah 90. Sehingga dapat diketahui, bahwa penyesuaian akademik mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang tinggi. Berdasarkan uraian analisis yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa refleksi diri pada mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 Fakultas Hukum Universitas Semarang maka semakin tinggi refleksi diri mahasiswa maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa begitu juga sebaliknya semakin rendah reflski diri mahasiswa semakin rendah pula penyesuaian akademiknya sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

## F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan pada penelitian ini adalah:

1. Minimnya pengawasan terhadap responden dikarenakan penyebaran skala penelitian dengan menggunakan *google form* sehingga terjadi kemungkinan adanya jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan subjek yang sebenarnya. Selain itu banyak mahasiswa yang tidak membalas pesan pribadi peneliti untuk mengisi skala penelitian.
2. Pada penelitian ini, populasi yang digunakan hanya menggunakan satu Fakultas, yaitu Fakultas Hukum Universitas Semarang.
3. Pada sampel penelitian ini pada angkatan 2021 kurang sesuai dengan karakteristik pada penelitian ini, sehingga menimbulkan bias pada hasil pengujian.





## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis diterima, yaitu: Terdapat hubungan positif antara refleksi diri dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang. Semakin tinggi refleksi diri mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Semarang, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah refleksi diri mahasiswa semakin rendah pula penyesuaian akademiknya.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang bisa diberikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa disarankan untuk mempertahankan refleksi diri yang tinggi dengan cara menghubungkan perasaan dan pengalaman yang dialami. Kemudian, memanfaatkan emosi positif dan menghilangkan emosi negatif yang menghambat tindakan. Selanjutnya, menilai bagaimana pengalaman berhubungan dengan pemahaman yang kemudian mengevaluasi pengalaman tersebut menggunakan pengetahuan dan niat mengembangkan konsep baru berdasarkan pengalaman ketika menghadapi situasi baru. Sehingga dalam model pendidikan memiliki penyesuaian akademik yang tinggi pula. Dengan kata lain mampu menyesuaikan diri dengan baik ketika memiliki refleksi diri.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak / ingin melakukan penelitian yang serupa perlu memperhatikan lebih baik pada saat studi pendahuluan, sehingga penelitian yang disusun menjadi lebih maksimal.

### Daftar Pustaka

- Allen, Bem P. (1990). *Personality, social, and biological perspective on personal adjustment*. Pacific Grove, California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19(1), 105–115. ISSN: 2716-2184
- Annisa, Nassta R., Syafa D. P., Zahira A. T., & Ahmad F. (2023). Pengaruh pembelajaran dalam jaringan terhadap minat dan pemahaman peserta didik dalam pelajaran matematika. *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan Dan Bahasa*, 2(1), 98–110. <https://doi.org/10.58192/insdun.v2i1.419>
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2010). Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 14(2), 91. <https://doi.org/10.7454/mssh.v14i2.666>
- Aryanto, S., Nurkaeti, N., & Nuryadin, A. (2020). Upaya antisipatif menghadapi covid-19 di era disruptif melalui pengembangan antologi puisi berbasis ecopreneurship. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 61–72. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.270>
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.2.179>
- Beyers, W & Goossens, L. (2002). Concurrent and predictive validity of the student adaptation to college questionnaire in a sample of European freshman student. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 527-538. <https://doi.org/10.1177%2F00164402062003009>
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: The systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress and Coping*, 32(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
- Darmawati, D., Zatrachadi, M. F., Istiqomah, I., Rahmad, R., Miftahuddin, M., & Suhaimi, S. (2022). Komunikasi guru dalam proses persiapan pembelajaran online kembali offline. *JKIP: Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan*, 2(2), 73–81. <https://doi.org/10.55583/jkip.v2i2.212>

- David Boud, Rosemary Keogh, D. W. (2005). *Reflection: Turning experience into learning* (1st ed.). New York: Nichols Publishing Company.
- Era, N., Sundari, S., Wijayatiningsih, T. D., & Mulyadi, D. (2021). Scaffolding : Proses pembelajaran bahasa inggris melalui pembelajaran tatap muka terbatas pada era new normal. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 4, 1002–1010.
- Ghufron, M. N. (2018). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling,"* 1(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Gita Safira, & Temi Damayanti D. (2022). Pengaruh academic self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 109–118. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.462>
- Hardiansyah, M. A., Ramadhan, I., Suriyanisa, S., Pratiwi, B., Kusumayanti, N., & Yeni, Y. (2021). Analisis perubahan sistem pelaksanaan pembelajaran daring ke luring pada masa pandemi covid-19 di SMP. *Jurnal Basicedu*, 5(6), 5840–5852. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i6.1784>
- Hartina, & Mudjiran. (2019). Pengaruh self-eficacy terhadap penyesuaian akademik ada mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 000(1), 1–10. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i1.6507>
- Lestari, S. M. P. (2019). Perbedaan tingkat refleksi diri dalam pembelajaran mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati tahun 2019. *CORE Provided by Portal Jurnal Malahayati (Universitas Malahayati) Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk* 6, 257–263.
- Mandoa, F., Saud, H., & Reba, Y. A. (2021). Penyesuaian diri akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi emosi dan self-esteem. *Psychocentrum Review*, 3(1), 119–127. <https://doi.org/10.26539/pcr.31595>
- Maranressy, Y. A. A., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh self-regulated learning terhadap penyesuaian akademik siswa smk di jakarta selama pembelajaran online. *Psychommunity: Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(9), 78–90. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/208>
- Mudhovozi, P. (2012). Social and academic adjustment of first-year university students. *Journal Social Science*, 33(2), 251–259. <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103>
- Nisa, K., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Penyesuaian akademik pada pembelajaran daring ditinjau dari efikasi diri. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*.10(4), 633–643. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4p->

## ISSN

- Parahita, B. N. (2021). Urgensi dan ironi pembelajaran daring generasi Z sebagai refleksi pembelajaran pasca pandemi. In *Resiliensi, Inovasi dan Motivasi Pertemuan Tatap Muka Terbatas, Volume* (Volume Editors:Adi W. Hairuddin.Santiana & Dian A Pradana; Editor in Chief: Akhyak). Tulungagung: Akademia Pustaka.
- Phan, H. P. (2008). Achievement goals, the classroom environment, and reflective thinking: A conceptual framework. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. ISSN, 16(63), 1696–2095.
- Salsabila, S., Syamsir., Putri, A. N., Sundari, F., Rahmayanti, A., (2022). Analisis dampak perkuliahan da.ring (online) pada saat pandemi terhadap hubungan sosial mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, dan Budaya*. 2, 204–216. ISSN: 2827-9689
- Warsito, H. (2012). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (Studi Pada Mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya). *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29. <https://doi.org/10.24036/pendidikan.v9i1.119>
- Widyawati, K., Sutja, A., Sarman, F. (2023). Pengaruh lingkungan teman sebaya terhadap penyesuaian akademik siswa kelas IX di SMP Negeri 1 Muaro Jambi. 7, 134–142. ISSN: 2614-3097
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>