

## **PENYESUAIAN AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS KATOLIK ATMA JAYA SAAT PANDEMI COVID-19**

**ADRIAN NUGRAHADI, HENNY CHRISTINE MAMAHT\***

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa,  
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

### **Abstrak**

Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan aktivitas perkuliahan dan mampu menyelesaikan permasalahan akademik dapat dikatakan sebagai penyesuaian akademik. Penyesuaian akademik mahasiswa dilakukan dengan memperhatikan pencapaian prestasi akademik yang baik (*successful performance*), perubahan intensional, dan usaha yang adekuat (*adequate effort*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian akademik mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya saat pembelajaran *online* selama pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Subjek penelitian ini secara keseluruhan adalah 117 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner penyesuaian akademik. Reliabilitas dari instrumen ini adalah 0.903. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,32% tingkat penyesuaian akademik mahasiswa aktif program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Hal ini berarti kondisi penyesuaian akademik mahasiswa termasuk dalam kategori cukup. Komponen pencapaian prestasi akademik yang baik merupakan komponen dalam urutan pertama dengan jumlah skor sebesar 3442. Saran dalam penelitian ini adalah agar mahasiswa yang memiliki skor rendah dalam kategori perubahan positif aktif adalah agar dapat melakukan refleksi diri secara mandiri atau dengan teman maupun dosen terkait hasil akademik yang didapat. Selain itu mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling yang termasuk rendah dalam kategori kematangan dalam persiapan karier, dapat mengikuti acara terkait karier yang diadakan oleh pihak Atma Jaya ataupun pihak luar.

Kata-kata kunci: Penyesuaian akademik, pembelajaran jarak jauh

### **Abstract**

**The ability of students to adjust to lecture activities and be able to solve academic problems can be said to be an academic adjustment. Students' academic adjustments are made by considering the achievement of good academic achievements (*successful performance*), intentional changes, and adequate effort. This study describes the academic adjustment of active students in the Guidance and Counseling study program at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia during online learning during the Covid-19 pandemic. This research is descriptive quantitative research. The subjects of this research as a whole were 117 students. Data were collected using an academic adjustment questionnaire. The reliability of this instrument is 0.903. The results showed that 57.32% of the academic adjustment level of active students in the Guidance and Counseling study program at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia. The result shows that the condition of student academic adjustment is included in the sufficient category. The component of good academic achievement is the first component, with a total score of 3442. This study suggests that students who have low scores in the category of active, positive change can self-reflect independently or with friends or lecturers regarding their academic results. In addition, Guidance and Counseling study program students who are low in the category of maturity in career preparation can participate in career-related events held by Atma Jaya or outside parties.**

**Key words: Academic adjustment, distance learning**

---

\*Penulis Korespondensi.

Email: nugrahadrii@gmail.com, henny.christine@atmajaya.ac.id\*

## PENDAHULUAN

Tahun 2020, WHO menetapkan *ncov-2019* sebagai *pandemic global* karena sudah berada di berbagai negara, lebih dari 2000 orang terjangkit khususnya di Wuhan. Indonesia merupakan salah satu negara yang sangat terdampak akibat virus ini (Lu et al., 2020). Maret 2020, Indonesia, khususnya di Jakarta memberlakukan pembatasan sosial berkala besar (PSBB). PSBB ini diberlakukan dengan tujuan agar mengurangi jumlah penularan virus corona dengan cara individu saling menjaga jarak satu sama lain. Kebijakan PSBB ini menimbulkan aktivitas baru yang dilakukan di rumah masing – masing seperti *work from home* dan *study from home*.

*Study from home* atau bisa disebut pembelajaran jarak jauh, merupakan kegiatan yang baru diterapkan sejak tahun 2020 di Indonesia. Hal ini membutuhkan kemampuan penyesuaian diri oleh setiap individu karena adanya aktivitas baru yang dilakukan. Penyesuaian diri adalah proses penting yang harus dihadapi oleh setiap individu. Menurut Gunarsa & Gunarsa dalam Khoyroh (2016) penyesuaian diri harus dilakukan agar terjadi keseimbangan dan tidak terjadi tekanan yang mengganggu kehidupan. Menurut Ali dan Asrori dalam Khoyroh (2016) penyesuaian diri adalah proses yang terdiri dari respon

mental dan perilaku yang dilakukan individu agar berhasil menyelesaikan tuntutan dari dalam diri sendiri maupun tuntutan dari sosial yang dihadapi.

UNIKA Atma Jaya melakukan pembelajaran jarak jauh dengan cara dosen dan mahasiswa berada di dalam satu ruangan virtual untuk melakukan kegiatan belajar mengajar. Universitas Katolik Atma Jaya menggunakan beberapa media-media kelas virtual seperti *Microsoft Teams*, *Google Classroom*, *Google Meet* dan *Zoom* untuk melangsungkan pembelajaran jarak jauh. Pembelajaran jarak jauh ini membutuhkan jaringan internet dan memberikan metode pembelajaran yang efektif seperti berlatih dengan adanya umpan balik, memadukan kegiatan kolaboratif dengan belajar mandiri (Ghirardini, 2011; Isman, 2016; dalam Ayuni et al., 2020).

Menurut Darin E. Hartley dalam Cucus & Aprilinda, (2016) pembelajaran jarak jauh merupakan jenis belajar mengajar yang membutuhkan bantuan media internet untuk menyampaikan bahan ajar ke siswa. Dengan dilakukannya *study from home* atau *e-learning*, maka dibutuhkan metode pembelajaran secara daring. Metode pembelajaran secara daring dapat dikatakan adalah hal baru bagi sistem pendidikan di Indonesia. *Study from home* menimbulkan tuntutan yang baru bagi pelajar. Pelajar harus

menyesuaikan diri dengan cara belajar yang baru salah satunya belajar di rumah dengan menggunakan gadget atau laptop. Dapat dikatakan bahwa pelajar butuh melakukan penyesuaian diri khususnya pada bidang akademik bagi pelajar saat *study from home*.

Individu yang dapat belajar dengan cara yang matang, bermanfaat dan memuaskan, dapat menyelesaikan konflik, frustrasi dan kesulitan akademik tanpa menghadapi gangguan tingkah laku dikatakan sebagai individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baik (Schneiders, dalam Fitri & Kustanti, 2020). Menurut Schneiders dalam Sopiayati, 2011), penyesuaian akademik adalah kemampuan atau proses individu memenuhi tuntutan dan persyaratan akademik secara tercukupi, berguna, dan memuaskan bagi diri masing – masing mahasiswa. Mahasiswa yang berhasil memenuhi semua tuntutan dan persyaratan akademik menunjukkan bahwa dirinya telah melakukan penyesuaian terhadap bidang studinya.

Berdasarkan studi literatur, peneliti menemukan penelitian terdahulu terkait penyesuaian diri akademik, antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rozali, Y. A. (2015), Wijaya, I. P. (2012), Maulina, B., & Sari, D. R (2018), dan Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Penelitian Rozali, Y. A. (2015) menunjukkan bahwa efikasi diri akademik

dan dukungan sosial orangtua secara bersamaan mempengaruhi penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas Esa Unggul, Jakarta, atau hipotesis diterima.

Maulina & Sari (2018) dalam penelitiannya mengatakan ada penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan tingkat stress berada pada nilai p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai r sebesar -0,697. Penelitian Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian Timur di Semarang dengan nilai koefisiensi korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,713 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi skor efikasi diri akademik maka semakin tinggi penyesuaian diri akademik, sebaliknya semakin rendah skor efikasi diri akademik maka semakin rendah penyesuaian diri akademik.

Penyesuaian diri pada penelitian ini adalah penyesuaian akademik dalam konteks pembelajaran jarak jauh. Peneliti melihat adanya perbedaan yang terjadi apabila siswa menjadi mahasiswa, seperti adanya perbedaan

jam studi. Peneliti ingin melihat kemampuan penyesuaian diri dalam akademik mahasiswa/i aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya. Hal ini menjadi alasan peneliti untuk melaksanakan penelitian tentang penyesuaian diri Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya ketika Pembelajaran Jarak Jauh. Berdasarkan pengalaman pribadi yang dialami, peneliti menemukan perbedaan dari segi waktu belajar. Saat masih menjalani kuliah tatap muka, peneliti melakukan belajar saat malam hari setelah jam kuliah selesai dan sebelum siang hari sebelum jam kuliah berlangsung, sedangkan saat menjalani kuliah secara daring, peneliti melakukan kegiatan belajar tanpa waktu yang terstruktur. Selain itu, peneliti juga ingin melihat cara belajar mahasiswa saat pembelajaran jarak jauh atau secara daring. Juga pengalaman pribadi yang peneliti alami saat menjalani masa psikoedukasi di SMA Kristoforus, peneliti menemukan tiga bidang yang menjadi masalah siswa dalam melakukan penyesuaian akademik, yaitu bidang kebiasaan belajar, penyesuaian dengan kurikulum dan persiapan karier.

Berdasarkan penelitian Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami materi saat

pembelajaran secara daring dilakukan. Bahan ajar biasa disampaikan dalam bentuk bacaan yang tidak mudah dipahami secara menyeluruh oleh mahasiswa (Sadikin, A., & Hakim, N., 2019). Dalam penelitiannya, mahasiswa mengatakan membutuhkan penjelasan secara langsung dari pengajar atau dosen, bukan hanya pemberian materi dan tugas saja. Garrison & Cleveland-Innes dan Swan dalam Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020) mengatakan mahasiswa dapat lebih mengerti materi yang diajarkan apabila dosen sering masuk kelas dan memberikan penjelasan dibandingkan dosen yang hanya memberikan tugas.

Selain itu, penyesuaian akademik menjadi penting bagi individu karena digunakan pada aspek perkuliahan yaitu menyesuaikan cara belajar, dan menyesuaikan waktu belajar dengan jadwal kuliah yang berbeda dengan jadwal sekolah. Berdasarkan latar belakang penelitian, diidentifikasi masalah sebagai berikut. Bagaimana gambaran umum penyesuaian diri akademik Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya?; Apa hambatan penyesuaian diri akademik yang terjadi pada Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya?; Bagaimana cara penyesuaian diri akademik yang dilakukan oleh Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling

Universitas Katolik Atma Jaya?; Apakah penyesuaian diri akademik yang dilakukan oleh Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya sudah efektif?; Apa saja penyesuaian diri akademik yang sudah ditampilkan Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya?; Bagaimana tingkat penyesuaian akademik pada Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas

Penelitian yang diangkat perlu dibatasi masalahnya agar penelitian dapat dilakukan lebih fokus dan memiliki hasil yang maksimal. Oleh karena itu, batasan masalah penelitian ini adalah Penyesuaian Diri Akademik Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya ketika Pembelajaran Jarak Jauh. Berdasarkan identifikasi dan pembatasan yang sudah peneliti paparkan maka dapat dirumuskan permasalahannya adalah bagaimana Tingkat Penyesuaian Akademik Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya?. Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui gambaran Penyesuaian Akademik Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya ketika Pembelajaran Jarak Jauh.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Penyesuaian akademik**

Individu yang dapat belajar dengan cara yang matang, bermanfaat dan memuaskan, dapat menyelesaikan konflik, frustrasi dan kesulitan akademik tanpa menghadapi gangguan tingkah laku dikatakan sebagai individu yang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baik (Schneiders, dalam Fitri & Kustanti, 2020). Menurut Schneiders (dalam Hartina & Mudjiran, 2019) penyesuaian akademik adalah proses mahasiswa mampu menghadapi tuntutan dan persyaratan akademik secara tercukupi, berguna dan memuaskan. Mahasiswa yang berhasil memenuhi semua tuntutan dan persyaratan akademik menunjukkan bahwa dirinya telah melakukan penyesuaian terhadap bidang studinya (Hartina & Mudjiran, 2019).

Menurut Schneiders (dalam Dewi, 2019) penyesuaian akademik merupakan sebuah keadaan yang menuntut dan mensyaratkan individu harus memenuhi akademis secara memadai, bermanfaat dan memuaskan. Menurut Bem. P. Allen (dalam Anggana, 2020) penyesuaian akademik ditingkat universitas adalah kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dan permasalahan saat menjalani perkuliahan.

Penyesuaian akademik menurut Arkoff (dalam Ghufron, 2018) adalah penyesuaian

secara ilmiah sebagai "individu" berinteraksi dengan lingkungannya". Menurut Young (dalam Ghufron, 2018) penyesuaian akademik adalah keadaan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan perilakunya dalam menghadapi situasi sulit. Menurut Ahmed (dalam Ghufron, 2018) mendefinisikannya sebagai momen keseimbangan yang dihasilkan dari konflik individu dengan lingkungannya, potensi dan peluang yang ada.

Baker dan Siryk (dalam Ghufron, 2018) mengatakan bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kegiatannya perkuliahan dan memiliki kepuasan nilai akademik. Berdasarkan teori dari para ahli, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan individu mengatasi tantangan yang dimiliki, bersifat internal maupun eksternal khususnya tantangan dalam akademik untuk mencapai keseimbangan antara tantangan yang terjadi dan kemampuan individu.

Berdasarkan teori terkait pengertian penyesuaian akademik di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa/i dalam menyesuaikan diri dengan aktivitas perkuliahan dan mampu menyelesaikan permasalahan akademik yang dimiliki.

Menurut Putri dan Yusuf (dalam Anggana, 2020) aspek dalam penyesuaian

akademik adalah manajemen waktu, strategi belajar, menghadapi ujian, dan persiapan karier. Manajemen waktu adalah kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu berdasarkan jadwal kegiatan sehari – hari yang dimiliki. Strategi belajar adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatur cara belajarnya sesuai dengan tipe belajar yang dimiliki. Menghadapi ujian adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kecemasan sebelum menghadapi ujian. Persiapan karir adalah kemampuan mahasiswa dalam merencanakan jurusan kuliah dan merencanakan karir yang diinginkan untuk mencapai masa depannya.

Menurut Friedlander (dalam Sakinah, 2017) faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik adalah stres, dukungan sosial, dan harga diri (*Self Esteem*). Garniwa (dalam Barseli, dkk, 2017) mengatakan stres adalah situasi yang terjadi karena ketidaksesuaian antara harapan yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu. Stres dapat merugikan individu karena mempengaruhi secara psikologis dan kesehatan (Sakinah, 2017). Beberapa tuntutan akademik yang dapat membuat mahasiswa mengalami stress adalah sistem penilaian yang berbeda, kegiatan belajar – mengajar yang berbeda dan juga lingkungan sosial yang berubah membuat mahasiswa. Namun, seiring

berjalannya waktu, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan juga secara bertahap tingkat stress mahasiswa menurun, hal ini menunjukkan bahwa penyesuaian yang dilakukan mahasiswa menjadi baik (Sakinah, 2017).

Alvin (dalam Barseli, dkk, 2017) mengatakan stres akademik adalah tekanan – tekanan yang terjadi di dalam diri individu yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik. Taufik (dalam Barseli, dkk, 2017) mengatakan stress akademik muncul saat harapan dalam meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Menurut Saddki, Sukerman & Mohamad (dalam Julika & Setiyawati, 2019) stres dapat membuat mahasiswa termotivasi untuk berubah, namun stress yang tidak dapat teratasi akan merusak fisik dan psikologisnya.

Mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan baik dan merasa kurang tertekan apabila mendapatkan dukungan sosial (Sakinah, 2017). Baron dan Byrne (dalam Adicondro dan Purnamasari, 2011) menyatakan bahwa dukungan sosial yang diberikan dapat berupa rasa aman secara fisik dan psikologis dari teman ataupun anggota keluarga.

Ketika berhadapan dengan lingkungan baru, mahasiswa membutuhkan dukungan sosial yang tinggi agar dapat menyesuaikan

diri terhadap lingkungan perguruan tinggi (Prihandrijani, 2016). Menurut Cutrona (dalam Prihandrijani, 2016) mahasiswa baru dapat mengatasi permasalahan-permasalahan dan menjalani transisinya dengan baik apabila mendapatkan dukungan sosial yang baik.

House (dalam Anggana, 2020) berpendapat efek dari dukungan sosial dapat berdampak pada kesehatan jiwa individu yang semakin baik, hal ini dikarenakan terdapat afektif untuk meningkatkan percaya diri terhadap sesuatu hal baik maupun yang buruk dengan demikian dapat meningkatkan intrapersonal seseorang. Orang tua merupakan faktor utama dalam memberi dukungan kepada mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran dan sosialisasi saat kuliah (Wijaya dan Pratitis, dalam Anggana, 2020).

Saran dan dorongan dapat dapat meningkatkan peluang individu akan bergantung pada pemecahan masalah dan pencarian informasi yang aktif. Teknik ini dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan di lingkungan dan memfasilitasi proses penyesuaian yang positif (Holahan, dalam Sakinah, 2017).

*Self esteem* merupakan salah satu faktor utama dari cara individu melihat dirinya atau konsep diri dan menjadi determinan penting dalam perilaku manusia (Afari, Ward, & Lhine dalam Wibowo, 2016). Harga diri yang tinggi tampak sebagai hal penting bagi

perkembangan remaja dimana penghargaan diri sendiri yang rendah berhubungan pada kurang baiknya penyesuaian sosial. Artinya, individu diharapkan memiliki strategi yang lebih efektif untuk menghadapi tuntutan akademis dan sosial agar merasa nyaman dengan diri sendiri.

*Self-esteem* mengacu pada suatu penilaian individu mengenai kelayakan dirinya dan menunjukkan sejauh mana individu percaya dirinya mampu, signifikan, sukses, dan berharga (Coopersmith, dalam Khairat & Adiyanti, 2015). Lebih lanjut, Guindon (dalam Khairat & Adiyanti, 2015) berpendapat bahwa perasaan berharga dan penerimaan diri atas konsekuensi akan kesadaran kompetensi dan umpan balik dari luar diri disebut sebagai *self-esteem*. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dikatakan dapat menjalani kehidupan lebih bahagia dan produktif, sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah. (Heartherton & Wyland, dalam Khairat & Adiyanti, 2015).

Berikut ini beberapa kriteria keberhasilan dalam penyesuaian akademik menurut Schneider (dalam Sopiyan, 2018) :a) Prestasi yang baik (*successful performance*). Prestasi belajar adalah salah satu tolak ukur kesuksesan bagi seorang mahasiswa. Mahasiswa yang berprestasi rata-rata memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Komara, 2016). Prestasi akademik

merupakan istilah yang menunjukkan suatu pencapaian atau tingkat keberhasilan tentang suatu tujuan sebagai hasil dari usaha belajar yang telah dilakukan oleh seseorang secara optimal (Mardelina, & Muhson, 2017). Prestasi yang baik harus dimiliki untuk memenuhi tuntutan akademik dengan adekuat dan memuaskan (Sopiyan, 2018). Menurut Sabri (Siburian, dkk, 2019) tujuan kegiatan belajar ialah perubahan tingkah laku, baik yang menyangkut pengetahuan, keterampilan, sikap, bahkan meliputi segenap aspek pribadi. Perubahan tersebut bersifat intensional, positif-aktif dan efektif fungsional; b) Perubahan Intensional. Menurut Muhibbin (dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S, 2020) perubahan intensional adalah perubahan saat proses belajar terjadi karena pengalaman yang dilakukan dengan kesengajaan dan disadari. Dalam hal ini, individu sengaja melakukan kegiatan belajar dan mengalami perubahan dengan disengaja pula ini sesuai dengan pengertian Intensional secara harfiah yakni disengaja (John & Hassan dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S, 2020). Perubahan yang terjadi karena pengalaman atau yang dilakukan, dengan sengaja dan disadari. Misalnya, mahasiswa sadar bahwa pengetahuan akan selalu bertambah dan keterampilan yang dimiliki akan terus meningkat karena adanya proses belajar. Perubahan intensional terkait dengan



perubahakan positif-aktif, dan perubahan efektif fungsional (Muhibbin dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S., 2020).

Peneliti menyimpulkan bahwa perubahan efektif fungsional adalah perubahan yang memberikan pengaruh dan manfaat bagi mahasiswa, baik untuk saat ini maupun masa depan. Misalnya, mahasiswa mengikuti mata kuliah teknologi pendidikan. Mahasiswa tersebut mendapatkan pengetahuan dan keterampilan tentang teknologi pendidikan. Pengetahuan dan keterampilan tersebut dapat diterapkan oleh mahasiswa dalam aktivitas saat mengajar di kelas. Jadi, mahasiswa dapat mengintegrasikan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya dalam kehidupan nyata.

Standar penilaian prestasi belajar mahasiswa Universitas Atma Jaya Jakarta diberikan bahwa nilai A = 4,00 (Sangat baik), A- = 3,7 (Baik), B+ = 3,3 (Baik), B = 3 (Baik), B- = 2,7 (Cukup) C+ = 3 (Cukup), C = 2 (Cukup), D = 1 (Kurang) E = 0 (gagal). Berdasarkan standarisasi diatas bahwa nilai kelulusan yang diperoleh mahasiswa harus atau lebih dari C, apabila mahasiswa tersebut mendapatkan nilai kurang dari C atau 2 maka mahasiswa tersebut dinyatakan tidak lulus; dan yang terakhir adalah c) Usaha yang adekuat (*adequate effort*). Mahasiswa melakukan usaha yang sesuai dengan kapasitas yang dimiliki. Dalam proses

pembelajaran, setiap mahasiswa memiliki kapasitas masing – masing dalam memahami materi, ada yang cepat dan ada yang membutuhkan waktu relatif lama dalam memahami materi. Mahasiswa yang melakukan usaha yang adekuat mampu menunjukkan tuntutan dalam bidang akademik, misalnya lulus pada setiap mata kuliah, mampu memahami materi, berusaha untuk memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, dan mampu memantapkan persiapan karirnya (Anggana, 2020). Jadi setiap mahasiswa harus melakukan usaha yang maksimal terhadap kapasitas dirinya masing-masing. (Sopiyanti, 2018).

### **Pembelajaran jarak jauh**

Bagi Elliott Masie, Cisco and Cornelia (dalam Herdianto, 2018), e-learning merupakan pembelajaran yang dilakukan melalui media elektronik. Pendapat ini didukung oleh Martin Jenkins, dkk (dalam Herdianto 2018) yang mengatakan bahwa e-learning merupakan proses belajar yang difasilitasi serta didukung lewat pemanfaatan teknologi data komunikasi. Bagi Moore, dkk (dalam Sadikin & Hamidah, 2020) pembelajaran daring ialah pembelajaran yang memakai jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, serta keahlian buat memunculkan bermacam tipe interaksi pembelajaran. Pembelajaran daring

pada penerapannya memerlukan dukungan perangkat-perangkat *mobile* seperti *smartphone*, tablet serta laptop yang bisa digunakan buat mengakses data dimana saja serta kapan saja.

Penggunaan teknologi *mobile* memiliki kontribusi besar di dunia pendidikan, termasuk di dalamnya adalah pencapaian tujuan pembelajaran jarak jauh (Korucu & Alkan, dalam Sadikin, & Hamidah, 2020). Berbagai media juga dapat digunakan untuk mendukung pelaksanaan pembelajaran secara online, misalnya kelas-kelas virtual menggunakan layanan *Google Classroom*, *Edmodo*, dan *Schoology* dan aplikasi pesan instan seperti *WhatsApp* (So, dalam Sadikin, & Hamidah, 2020). Pembelajaran secara online bahkan dapat dilakukan melalui media social seperti Facebook dan Instagram (Kumar & Nanda dalam Sadikin, & Hamidah, 2020).

Pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran. Pembelajaran jarak jauh adalah pembelajaran yg mengandalkan bantuan internet untuk menghadapkan mahasiswa dan dosen melaksanakan interaksi pembelajaran (Kuntarto, dalam Sadikin, & Hamidah, 2020). Pada pelaksanaannya pembelajaran jarak jauh

memerlukan dukungan perangkat – perangkat *mobile* seperti *smartphone*, laptop, komputer, dan tablet yang dapat dipergunakan untuk mengakses informasi kapan saja dan dimana saja (Gikas & Grant, dalam Sadikin, & Hamidah, 2020).

Menurut Thome (dalam Yanti, dkk, 2020) pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang memanfaatkan teknologi multimedia, video, kelas virtual, teks online animasi, pesan suara, email, telepon konferensi, dan video streaming online. Pembelajaran jarak jauh yaitu program penyelenggaraan kelas belajar untuk menjangkau kelompok yang masif dan luas melalui jaringan internet. Pembelajaran dapat dilakukan secara masif dengan jumlah peserta yang tidak terbatas, bisa dilakukan secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih & Qomarudin, dalam Yanti, dkk, 2020).

Pembelajaran jarak jauh yaitu penyelenggaraan kelas pembelajaran dalam jaringan untuk menjangkau kelompok target yang masif dan luas, sehingga pembelajaran daring dapat diselenggarakan dimana saja serta diikuti secara gratis maupun berbayar (Bilfaqih dalam Ayuni, dkk, 2020). Selain itu, pembelajaran jarak jauh memanfaatkan jaringan internet dalam proses pembelajaran dan memberikan metode pembelajaran yang efektif seperti berlatih dengan adanya umpan balik, menggabungkan kegiatan kolaboratif

dengan belajar mandiri, personalisasi pembelajaran berdasarkan kebutuhan anak yang menggunakan simulasi dan permainan (Ghirardini, 2011; Isman, 2016; dalam Ayuni, dkk, 2020). Menurut Nichols & McLachlan (dalam Ayuni, dkk, 2020), pembelajaran daring atau penerapan *e-learning* dalam pendidikan anak usia dini telah menjadi solusi praktis untuk masalah yang dihadapi.

Menurut Prawiyogi, dkk (2020) pembelajaran jarak jauh memiliki keunggulan tersendiri, yaitu dapat terjadinya distribusi pendidikan ke seluruh daerah dengan kapasitas daya tampung yang tidak terbatas. Pendidik dan peserta didik hanya membutuhkan fasilitas komputer yang terhubung dengan internet; tidak terbatas oleh waktu. Pembelajar dapat menentukan waktu untuk belajar sesuai dengan waktu yang tersedia; Fleksibilitas topik. Peserta didik dapat memilih topik sesuai dengan keinginan dan kebutuhan. Pembelajaran akan sangat efektif jika sesuai dengan keinginan dan kebutuhan peserta didik; Durasi belajar bergantung pada kemampuan peserta didik. Jika peserta didik telah mencapai tujuan, ia dapat menyelesaikannya. Namun, jika masih memerlukan waktu lebih, peserta didik dapat mengulang tanpa tergantung oleh peserta didik lainnya; dan kesesuaian materi pembelajaran dengan zaman. Materi

pembelajaran mudah diperbaharui sesuai dengan perkembangan jaman. Peserta didik juga dapat menanyakan hal yang kurang dipahami secara langsung kepada pendidik sehingga mendapatkan jawaban yang akurat.

## METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya. Alasan peneliti memilih Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya menjadi subjek penelitian karena peneliti ingin melihat penyesuaian akademik individu saat pembelajaran jarak jauh berlangsung. Jumlah subjek mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya berjumlah 117 yang terbagi dalam 35 sebagai data ujicoba dan 82 sebagai data penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penyesuaian akademik Mahasiswa Aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya pada masa pandemi Covid-19. Peneliti menggunakan skala penilaian dalam mengumpulkan data. Skala penilaian terdiri dari 5 alternatif pilihan, yaitu SL (selalu) artinya selalu atau sangat sering dilakukan,

SR (sering) artinya sebagian besar atau kerap kali dilakukan, KD (kadang-kadang) artinya kadang dilakukan, JR (jarang) artinya jarang dilakukan, TP (tidak pernah) artinya tidak pernah dilakukan sama sekali. Pernyataan-pernyataan disusun berdasarkan pernyataan positif dengan skor nilai pernyataan positif yang dipilih yaitu, Tidak Pernah (TP) = 1, Jarang (JR) = 2, Kadang-kadang (KK) = 3, Sering (S) = 4 dan Selalu (SL) = 5. Tujuan dari pemberian instrumen skala penilaian untuk mengukur kemampuan penyesuaian akademik yang dimiliki individu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Hasil analisis yang dilakukan pada 35 responden dengan signifikan 5% maka  $r$  tabel adalah 0,334. Pernyataan dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*). Uji validitas pada penelitian ini dilakukan dalam tiga kali putaran untuk mendapatkan pernyataan yang valid semua. Pada penelitian ini, instrumen penyesuaian akademik memiliki reliabilitas sebesar 0,903. Hasil ini menunjukkan bahwa instrument ini layak digunakan untuk mendapatkan gambaran terkait variabel penyesuaian akademik

mahasiswa aktif Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya.

Berdasarkan penghitungan data statistik pada tabel di atas, menunjukkan bahwa gambaran penyesuaian akademik saat pembelajaran jarak jauh pada mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya memiliki skor rata-rata sebesar 72.54 dan skor nilai tengah sebesar 73. Frekuensi terbanyak yang sering muncul adalah 76, selanjutnya diketahui simpangan baku sebesar 11.845, variasi sebesar 140.301 dan rentang/jangkauan skor adalah 56. Berdasarkan tabel tersebut, juga dapat diketahui skor terendah yaitu 42, skor tertinggi 98 dan total jumlah data sebesar 5948. Untuk mengetahui tingkat penyesuaian akademik mahasiswa Prodi BK selama pembelajaran *online* adalah sebagai berikut.

Tabel 1 Klasifikasi Variabel Penyesuaian Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	77-105	32	39.02%
Sedang	49-76	47	57.32%
Rendah	21-48	3	3.66%
Jumlah		82	100%

Berdasarkan hasil perhitungan tabel 1, dapat diketahui bahwa pada kategori tinggi sebanyak 32 dengan persentase 39,02%, selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 47 dengan persentase 57,32%, dan hanya 3 (3,%) responden yang berada dikategori rendah. Hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat

penyesuaian akademik mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Penelitian dan Bahasa Universitas Katolik Atma Jaya Jakarta berada pada tingkat sedang.

Komponen variabel penyesuaian akademik masalah memiliki masing-masing skor yang berbeda. Rincian skor pada tiap komponen dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Distribusi Rata-rata Komponen Variabel Penyesuaian Akademik

Komponen	Indikator	Jumlah Pernyataan	Total Skor	Rata-rata Skor	Urutan
A	A1	3	878	293	1
	A2	3	813	271	5
	A3	6	1751	292	2
<b>Sub total</b>		<b>12</b>	<b>3442</b>	<b>287</b>	
B	B1	3	854	285	3
	B2	6	1652	275	4
<b>Sub total</b>		<b>9</b>	<b>2506</b>	<b>278</b>	
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>5948</b>	<b>283</b>	

A: Prestasi akademik yang baik (*Successful performance*)

A2: Perubahan Intensional

A3: Perubahan Positif Aktif

A1: Perubahan Efektif Fungsional

B: Melakukan usaha yang adekuat

B1: Respon terhadap tuntutan akademik

B2: Kematangan dalam persiapan karier

Rata-rata skor tiap komponen pada tabel di atas yaitu komponen prestasi akademik yang baik (*Successful performance*) sebesar 856; komponen melakukan usaha yang adekuat sebesar 560. Komponen tertinggi atau pada urutan pertama yaitu komponen prestasi akademik yang baik dengan indikator yang tertinggi perubahan intensional, setelah itu indikator perubahan efektif fungsional mendapati urutan kedua. Pada urutan ketiga

adalah komponen melakukan usaha yang adekuat dengan indikator tertinggi adalah respon terhadap tuntutan akademik. Pada urutan keempat adalah komponen melakukan usaha yang adekuat dengan indikator tertinggi adalah kematangan dalam persiapan karakter. Pada urutan kelima atau komponen yang terendah adalah komponen prestasi akademik yang baik dengan indikator yang menonjol adalah perubahan positif aktif.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 32 mahasiswa dengan persentase 39,02% dalam kategori tinggi, 47 mahasiswa dengan persentase 57,32% dalam kategori sedang, dan 3 mahasiswa dengan persentase 3,66% dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya berada pada kategori cukup dalam melakukan penyesuaian akademik saat pembelajaran daring berlangsung.

Berkaitan dengan hasil perhitungan rata-rata pada komponen prestasi akademik yang baik, dimensi perubahan intensional menduduki peringkat pertama dan perubahan positif aktif menduduki peringkat terakhir. Muhibbin (dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S, 2020) mengatakan perubahan intensional adalah perubahan dalam proses belajar karena pengalaman yang dilakukan dengan kesadaran

diri. Beberapa contoh dari perubahan intensional yang dilakukan mahasiswa antara lain mendapatkan nilai yang lebih baik dengan berusaha untuk membuat ringkasan sendiri, berusaha untuk mendapatkan nilai yang lebih baik dari hasil sebelumnya, dan menentukan jam belajar di luar jam perkuliahan.

Terkait perubahan fungsional, Muhibbin (dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S., 2020) mengatakan perubahan itu disebut efektif apabila perubahan itu membawa, pengaruh, makna dan manfaat tertentu bagi peserta didik. Sedangkan perubahan yang bersifat fungsional memiliki arti bahwa perubahan yang dihasilkan oleh belajar tersebut dapat digunakan kapan saja ketika diperlukan dengan artian “siap pakai” baik dalam ujian maupun pengamalannya dalam kehidupan. Dengan demikian perubahan fungsional melihat pada perubahan yang didapat cenderung bersifat tetap dan dapat dijaga dan digunakan dalam jangka waktu yang relatif lama. Beberapa contoh dari perubahan efektif fungsional yang dilakukan mahasiswa antara lain yaitu belajar dari berbagai referensi untuk menambah wawasan dan pengetahuan, mempelajari keterampilan penggunaan media teknologi selama kuliah daring berlangsung, berusaha membuat ringkasan untuk mempermudah saat belajar, memiliki target nilai untuk memacu semangat belajar, dan

mendengarkan kembali rekaman kuliah untuk membantu memahami materi dan berusaha untuk belajar secara mandiri.

Terkait perubahan positif aktif, Muhibbin (dalam Leuwol, N., & Gaspersz, S., 2020) mengatakan bahwa terdapat dua perubahan macam sifat yaitu positif dan aktif, dalam artian bahwa perubahan yang terjadi akibat proses belajar itu bersifat positif yaitu dalam artian bermanfaat, baik, dan sesuai dengan harapan pembelajaran tersebut, dengan kata lain perolehan dari belajar itu menambah dan memperbaiki kualitas ilmu baik pengetahuan, keterampilan, sikap dan sebagainya. Sedangkan aktif diartikan bahwa perolehan tersebut diperoleh dengan usaha (Muhibbin, 2003). Beberapa contoh dari perubahan positif aktif yang dilakukan mahasiswa adalah menghubungi teman untuk membicarakan atau berdiskusi tentang materi setelah dosen menjelaskan, menambah jam belajar agar nilai dapat meningkat, dan membuat catatan saat kuliah berlangsung.

Peneliti juga menemukan bahwa pada analisis perangkatan, bahwa komponen melakukan usaha yang adekuat ditemukan pada 4 angkatan, yaitu 2015, 2016, 2017, dan 2019, sedangkan komponen prestasi yang baik ditemukan pada 3 angkatan, yaitu 2018, 2020 dan 2021. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah mengambil banyak mata kuliah lebih memilih untuk melakukan

usaha yang adekuat untuk memenuhi tuntutan akademik dibandingkan mahasiswa yang belum banyak mata kuliah memilih untuk memiliki prestasi akademik yang baik untuk memenuhi tuntutan akademiknya.

Berdasarkan wawancara tertutup yang peneliti lakukan kepada mahasiswa terkait faktor penyesuaian akademik, mendapatkan jawaban yang beragam. Jika dihubungkan dengan teori Friedlander terkait faktor penyesuaian akademik, terdapat beberapa hal yang membuat mahasiswa stress ataupun dapat mengatasi stress, seperti kegiatan belajar-mengajar dan dari lingkungan sosial.

Beberapa hal yang dapat mengatasi stress mahasiswa yaitu metode pembelajaran yang diberikan cukup variatif, selain itu dosen juga menggunakan setidaknya dua aplikasi saat perkuliahan berlangsung, hal ini membuat mahasiswa semangat dalam mengikuti perkuliahan. Pemberian tugas dari dosen yang sudah sesuai dengan rancangan pembelajaran semester yang diberikan di awal semester. Waktu perkuliahan yang berlangsung antara satu hingga dua jam, dimana hal ini sudah sesuai dengan rancangan pembelajaran semester. Terkait ujian, ujian yang diberikan dosen selama pembelajaran daring cukup menantang, hal ini membuat mahasiswa terpacu memberikan hasil terbaik yang dimilikinya. Selanjutnya, interaksi antara dosen dengan mahasiswa yang berjalan cukup

komunikatif, hal ini membuat mahasiswa terbantu saat ada kesulitan dalam akademik. Hal ini didukung oleh pendapat Garrison & Cleveland-Innes dan Swan dalam Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020) yang melaporkan bahwa kelas yang dosennya sering masuk dan memberikan penjelasan memberikan pembelajaran lebih baik dibandingkan kelas yang dosennya jarang masuk kelas dan memberikan penjelasan.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Penyesuaian akademik mahasiswa aktif prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya diperoleh sebanyak 32 mahasiswa (39,02%) memiliki penyesuaian akademik yang tinggi, 47 mahasiswa (57,32%) memiliki penyesuaian akademik yang sedang dan terdapat 3 mahasiswa (3,66%) memiliki penyesuaian akademik yang rendah. Berdasarkan hasil analisis komponen, prestasi akademik yang baik (*successful performance*) merupakan komponen dengan rata-rata skor tertinggi dengan jumlah 3442. Komponen melakukan usaha yang adekuat (*adequate effort*) berada pada urutan kedua dengan rata-rata skor 2506. Berdasarkan hasil analisis indikator, perubahan intensional merupakan indikator tertinggi dengan skor 878, dan perubahan

positif aktif merupakan indikator terendah dengan skor 813.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat diberikan sebagai berikut. Bagi Pembimbing Akademik (PA), agar dapat membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian dalam akademik, dosen dapat memberikan bimbingan dan pendampingan dengan metode konseling kelompok maupun konseling individu secara berkala untuk mengontrol mahasiswa bimbingannya. Bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling yang termasuk rendah dalam kategori perubahan positif aktif dapat melakukan refleksi diri secara mandiri atau dengan teman maupun dosen terkait hasil akademik yang didapat. Juga bagi mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling yang termasuk rendah dalam kategori persiapan dalam karier, dapat mengikuti acara terkait karier yang diadakan oleh pihak Atma Jaya ataupun pihak luar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). *Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII*. Universitas Ahmad Dahlan.
- Anggana, W.T. (2020). *Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Pendidikan dan Bahasa. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya: Jakarta.
- Arikunto, S. (2001). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan*. Jakarta: Aksara.
- Ayuni, D., Marini, T., Fauziddin, M., & Pahrul, Y. (2020). Kesiapan Guru TK Menghadapi Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 414-421.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.



- Cucus, A., & Aprilinda, Y. (2016). Pengembangan E-Learning Berbasis Multimedia untuk Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh. *Explore: Jurnal Sistem Informasi dan Telematika (Telekomunikasi, Multimedia dan Informatika)*, 7(2).
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Empati*, 7(2), 491-501.
- Ghufron, M. N. (2018). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *KONSELING EDUKASI" Journal of Guidance and Counseling"*, 1(1).
- Hartina, H., & Mudjiran, M. (2019). PENGARUH SELF-EFICACY TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA JURUSAN PSIKOLOGI. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- Herdianto, R. (2018). *Roadmap Pengembangan E-Learning Berbasis E-Learning Maturity Model (eMM): Studi kasus Universitas Negeri Malang*.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 1(3).
- Khoyroh, I. (2016). *Hubungan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menjalani Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) tematik posdaya berbasis masjid tahun 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa. *Jurnal Psikopedagogia*, 5(1), 33-42.
- Leuwol, N., & Gaspersz, S. (2020). Perubahan Karakter Belajar Mahasiswa Di Tengah Pandemi Covid-19. *Civic-Culture: Jurnal Ilmu Pendidikan PKN dan Sosial Budaya*, 4(1 Extra), 32-44.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.

- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5.
- Prawiyogi, A. G., Purwanugraha, A., Fakhry, G., & Firmansyah, M. (2020). Efektivitas Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Pembelajaran Siswa di SDIT Cendekia Purwakarta. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 94-101.
- Prihandrijani, E. (2016). *Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa SMA "X" di Surabaya* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(02), 126455.
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19:(Online Learning in the Middle of the Covid-19 Pandemic). *Biodik*, 6(2), 214-224.
- Sakinah, U. (2017). *Identifikasi Faktor-Faktor Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Pendidikan Tata Boga UNIMED*.
- Sanjaya, W. (2013). *Penelitian pendidikan: jenis, metode dan prosedur*.
- Sudarnoto, L.F.N. (2018). *Metodologi penelitian*. Jakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289-304.
- Siburian, J. H., Tanjung, S., & Saragih, A. H. (2019). Pengaruh Strategi Pembelajaran Inkuiri dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Belajar Pelestarian Lingkungan Hidup. *Jurnal Teknologi Pendidikan (JTP)*, 12(1), 62-74.