

Kebiasaan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari *Self-Management* dan Penyesuaian Diri

Yansen Alberth Reba¹, Natalia Horota², Musa Hefer Smas³, Meggy Merlin Mokay⁴
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Cenderawasih, Jayapura^{1, 2, 3, 4}

Email: yansenreba070189@gmail.com¹, nataliahorota@gmail.com²,
musahefersmas@gmail.com³, mokaymerlin@gmail.com⁴

Abstract:

The objectives of the present study were: 1) to analyze the correlation between self-management and study habit, 2) to analyze the correlation between academic self-adjustment and study habit, 3) to analyze the magnitude of the correlation between self-management, academic self-adjustment and study habit of the college student. This is a quantitative study that applies multiple correlational analysis method. The study population involved Guidance and Counseling students from the Faculty of Teacher Training and Education, Cenderawasih University, Class of 2017, 2018, 2019, 2020 as many as 60 students. The research sampling of the study employed non-probability sampling through total quota sampling method. The utilization of the method allowed all students to be the research sample. Based on the research findings, there was no significant correlation between self-management and study habit of the college student. There was a significant correlation between self-adjustment and study habit of the college student. There was a correlation between self-management with self-adjustment and study habit of the college student. Meanwhile, the simultaneous contribution of self-management with self-adjustment and study habit variables was 35% (0.350) while the other 65% was determined by other variables that affect study habit.

Keywords: self-adjustment, study habit, student

Received August 11, 2021; September 09, 2021; Accepted October 01, 2021

How to Cite: Reba, Y. A., Horota, N., Smas, M. H., & Mokay, M. M. (2021). Kebiasaan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self-Management dan Penyesuaian Diri. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 7(1), 07-15.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by author and Guidance and Counseling Program of Faculty of Education Sciences Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

PENDAHULUAN

Perubahan sistem belajar saat ini membuat perubahan kebiasaan belajar mahasiswa, salah satunya yaitu berdiskusi secara tidak langsung. Dengan adanya media internet untuk mendapatkan jurnal dan buku, ada waktu yang harus di atur ulang demi mencapai kegiatan belajar online yang maksimal (Pujiasih, 2020). Belajar adalah proses yang di lakukan oleh individu dalam memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman diri sendiri dan interaksi lingkungan (M. Hidayat, 2017). Berutu & Tambunan (2018) menjelaskan bahwa kebiasaan belajar sendiri adalah serangkaian perubahan yang di lakukan seseorang terus menerus atau berulang kali untuk hal yang sama tanpa perlu adanya lagi, kebiasaan belajar sendiri terbentuk dalam beberapa tahap yaitu “ perekaman, pengulangan, penyimpanan, pengulangan lagi, dan kebiasaan”.

Kebiasaan belajar juga merupakan aktivitas rutin yang di lakukan oleh mahasiswa baik di kampus ataupun di rumah yang terbagi ke dalam beberapa aktivitas yaitu menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mengulangi materi-materi perkuliahan, berdiskusi dengan dosen dan rekan sesama mahasiswa, dan berkunjung

ke perpustakaan (Lase, 2018). Agar dapat mempermudah memahami dan memperoleh pengetahuan mahasiswa, kebiasaan belajar haruslah sesuai dengan tujuan pembelajaran (Jannah et al., 2021). Namun kenyataan saat ini membutuhkan kebiasaan belajar baru yang mengharuskan mahasiswa dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan baik agar dapat mencapai kuliah online yang maksimal dan memiliki kebiasaan belajar yang baru dan baik (Hidayat et al., 2020).

Self management adalah strategi seseorang untuk menata segala sesuatu agar teratur dalam hidup, penggunaan waktu, pilihan, kepentingan, kegiatan, dan juga dalam kesiapan fisik dan mental (Asbari et al., 2020). Self management (pengelolaan diri) adalah suatu strategi yang mampu mendorong individu agar dalam mengarahkan perilaku sendiri dengan tanggung jawab atas tindakan untuk mencapai kemajuan diri (Biomantara, 2019). Setiawan & Dharsana (2018) menjelaskan bahwa self management adalah strategi secara umum yang mana untuk pengelolaan diri dan juga merupakan proses belajar dalam berhubungan baik dan juga strategi situasi yang bermasalah atau tidak. Mahasiswa di haruskan memiliki self-management yang baik agar dapat mengatur dirinya untuk mampu dalam penyesuaian diri pada kebiasaan belajar di masa Pandemi ini (Madura, 2020). Self-management merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi kebiasaan belajar dan memiliki peran yang sangat penting dalam kegiatan belajar (Ardiansyah & Sutijono, 2021). Self management yang baik merupakan motor penggerak dan pendorong bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan pembelajaran e-learning atau pembelajaran online (Rahmadani et al., 2017), di mana penyesuaian diri sendiri merupakan proses mahasiswa dalam menghadapi tuntutan lingkungan akademik (Wijanarko & Syafiq, 2013).

Penyesuaian diri merupakan interaksi yang berkelanjutan dengan diri sendiri, yaitu apa yang terdapat pada diri sendiri, tubuh, perilaku, pikiran, perasaan terhadap orang lain dan lingkungan (Sari & Jamain, 2019). Penyesuaian diri juga dapat didefinisikan dengan menguasai dan membuat rencana untuk mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa untuk mengatasi berbagai macam konflik, kesulitan dan frustrasi-frustrasi secara efisien. Mamesah & Kusumiati (2019) menyatakan penyesuaian diri akademik adalah suatu upaya yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi perubahan akademik yang terjadi. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik secara baik adalah mahasiswa yang dapat belajar dengan matang, efisien, dan bermanfaat, dan memuaskan serta dapat menyelesaikan konflik dan kesulitan yang dihadapi di akademik tanpa mengalami gangguan tingkahlaku dan keterbatasan yang dia miliki (Fitri & Kustanti, 2020). Putri (2018) menyatakan penyesuaian diri yaitu tindakan dan tingkah laku seseorang untuk dapat menyesuaikan diri atas tuntutan dirinya dan juga tuntutan yang dapat diterima di lingkungan sekitar agar ada keselarasan dalam kehidupan. Selain itu Al-Kariimah & Rosiana (2019) menjelaskan bahwa setiap mahasiswa yang memiliki self management secara baik berarti dia merupakan seorang mahasiswa yang dapat mengatur dirinya sendiri mengarahkan, memiliki strategi dan aktif dalam belajar.

Penyesuaian diri mahasiswa yang terjadi di karenakan pembelajaran online secara mendadak ini terjadi di sebabkan oleh pandemi covid-19 (Bahri & Bakar, 2020). Hal ini menyebabkan mahasiswa perlu memiliki self management yang baik, Untuk mengatur dirinya dalam proses penyesuaian diri dengan kebiasaan belajar yang baik agar tidak mengalami tekanan dan stress. Penyesuaian diri menuntut mahasiswa adar memiliki kemampuan untuk bergaul secara wajar dengan orang lain dan lingkungannya, sehingga ada rasa puas terhadap diri sendiri. Penyesuaian diri akan menjadi bekal yang penting membantu mahasiswa saat berada dalam lingkungan kampus dan juga berguna nanti saat sudah terjun di masyarakat. Penyesuaian diri juga merupakan syarat penting agar terciptanya kesehatan jiwa dan mental individu. Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan pelajaran dan lingkungannya terutama mahasiswa baru, cenderung terkait dengan keyakinan dan kesanggupan diri untuk mengikuti proses pembelajaran yang orientasinya pada hasil belajar. Hubungan kesejahteraan dalam hal akademik, sosial, stabilitas emosi, dan komitmen terhadap perguruan tinggi adalah penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi bagi mahasiswa (Fitri et al., 2020). Fanani & Jainurakhma (2020) menjelaskan bahwa proses individu merespon tuntutan lingkungan dan mampu untuk melakukan coping stress ini merupakan respon penyesuaian diri.

Perlu adanya self-management dan penyesuaian diri yang baik sehingga mahasiswa bimbingan dan konseling universitas cenderawasi, dapat mengendalikan dan menciptakan kebiasaan belajar yang baru dalam menyesuaikan diri di masa pandemi covid-19. Namun, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada Ketua program studi dan beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Cenderawasi, ternyata adanya kesenjangan misalnya: “cara mengikuti perkuliahan yang kurang serius, cara belajar mandiri yang minim bahkan tidak pernah dilakukan, dan juga jarang mempelajari buku teks”. Selain itu, “pengontrolan diri mahasiswa pada tujuan, perilaku, pikiran, dan perasaan belum begitu terarah dan teratur”. Bahkan, “masih terdapat pertimbangan-pertimbangan yang kurang rasional dan kemampuan untuk mengarahkan diri yang kurang, serta kurang adanya sikap realistis dan objektif dalam menilai situasi”. Akibatnya kebiasaan belajar mahasiswa menjadi tidak efektif dan jauh dari apa yang diharapkan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis korelasional berganda. Korelasi sendiri adalah analisis untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih arah hubungan, tingkat hubungan, dan signifikan (Sugiyono, 2017). Riset ini dilakukan dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan yang positif dan signifikan antara *Self-management* dan penyesuaian diri akademik dengan kebiasaan belajar mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Cenderawasih yang berlokasi di Jalan raya sentani Papua. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada 20 Juni tahun 2021.

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Cenderawasi, Angkatan 2017, 2018, 2019, 2020 yang berjumlah 60. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability sampling* dengan menggunakan *total quota sampling*. Dengan teknik tersebut maka mahasiswa yang diambil sebagai sampel adalah keseluruhan mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner/ angket, instrumen dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti yang tercantum dan tersusun dengan menggunakan model skala likert. Pada riset ini akan memakai 3 skala yaitu skala *Self-management*, Penyesuaian diri akademik, dan Kebiasaan belajar.

Dalam melakukan pengambilan data peneliti menyiapkan dan menyusun instrumen ukur yang akan digunakan dalam riset ini dan instrumen yang akan digunakan sudah harus teruji keterpercayaannya sehingga dapat memberikan data yang benar juga, kemudian peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Analisis prasyarat data pada penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis korelasi untuk mengetahui hubungan yang antara variabel X1, X2, dan Y.

HASIL

1. Deskripsi Variabel

a. Variabel Kebiasaan Belajar

Berdasarkan data yang diperoleh, ternyata jumlah skor hitung untuk variabel kebiasaan belajar = 6868 dan skor kriterium = 8700. Dengan demikian nilai kebiasaan belajar = $6868 : 8700 \times 100\% = 78,94\%$ dari yang diharapkan dengan kategori tinggi.

b. Variabel Self-Manajemen

Berdasarkan data yang diperoleh, ternyata jumlah skor hitung untuk variabel Self-Manajemen = 5523 dan skor kriterium = 6900. Dengan demikian nilai Self-Manajemen = $5523 : 6900 \times 100\% = 80,04\%$ dari yang diharapkan dengan kategori sangat tinggi.

c. Variabel Penyesuaian Diri

Berdasarkan data yang diperoleh, ternyata jumlah skor hitung untuk variabel Penyesuaian Diri = 6063 dan skor kriterium = 6900. Dengan demikian nilai Penyesuaian Diri = $6063 : 7800 \times 100\% = 77,73\%$ dari yang diharapkan dengan kategori tinggi.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah data yang dipakai dalam riset ini memiliki distribusi yang normal atau tidak. Di dalam penelitian ini menggunakan model perhitungan *One Sampel Kolmogorov-Smirnov* yang mana perhitungan ini dibantu dengan program SPSS 16. Pengujian ini ditentukan dengan taraf signifikan (P) 5% atau 0.05. Jika P lebih besar dari 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan jika nilai P kurang dari 0.05 maka data tersebut akan dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berikut adalah hasil dari uji normalitas tiga variabel riset disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		60
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.79463672
Most Extreme Differences	Absolute	.072
	Positive	.070
	Negative	-.072
Kolmogorov-Smirnov Z		.554
Asymp. Sig. (2-tailed)		.918

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan hasil table 1 uji normalitas dengan *kolmogorov smirnov test* di peroleh nilai nilai KLZ 0,554 dan hasil Asymp.sig di peroleh nilai 0,918 maka dapat di simpulkan data yang di peroleh dari hasil penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas ini untuk melihat adakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikan terbentuk linier atau tidak. Dalam menentukan linier taraf yang di perlukan ini taraf signifikan 0.05. jika Sig. Deviation linierity > 0.05 maka kesimpulannya terdapat hubungan.

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas

Variabel Yang di Ukur	Sig.	Kesimpulan
X1 Y	0.104	Linier
X2 Y	0.965	Linier

Berdasarkan tabel 2 di atas, untuk memunculkan nilai X1 terhadap Y di /peroleh nilai signifikan sebesar 0.104 > 0.05, maka ini menunjukan X1 dengan Y adalah Linier, begitu pula nilai X2 terhadap Y di peroleh nilai 0.965 > 0.05, maka dapat di simpulkan bahwa X2 dengan Y adalah **Linier**.

3. Uji Hipotesis

Berikut disediakan tabel klasifikasi koefisien person untuk menentukan seberapa erat hubungan antara variabel X dengan variabel Y:

Tabel 3. Klasifikasi Koefisien Pearson

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,80 - 1,000	Sangat Kuat
0,60 - 0,079	Kuat
0,40 - 0,599	Cukup Kuat
0,20 - 0,399	Rendah
0,00 - 0,199	Sangat Rendah

a. Melakukan Uji Hubungan (X1) Dengan (Y)

Dasar pengambilan keputusan adalah sebagai berikut: jika nilai Signifikansi < 0,05, maka variabel X berkorelasi dengan variabel Y, dan jika nilai Signifikansi > 0,05, maka variabel X tidak berkorelasi dengan Y. Sedangkan untuk mengetahui seberapa erat hubungan berdasarkan tabel Klasifikasi Koefisien Pearson.

Uji Hipotesis Pertama:

H₀ = Tidak terdapat hubungan antara *Self-Management* dengan Kebiasaan Belajar

H₁ = Terdapat hubungan antara *Self-Management* dengan Kebiasaan Belajar

Tabel 4. Uji Correlations X₁ dengan Y

		Self-Management	Kebiasaan Belajar
Self-Management	Pearson Correlation	1	.121
	Sig. (2-tailed)		.356
	N	60	60
Kebiasaan Belajar	Pearson Correlation	.121	1
	Sig. (2-tailed)	.356	
	N	60	60

Berdasarkan tabel *Correlations* diketahui bahwa besarnya hubungan antara antara Self-Management (X₁) dengan Kebiasaan Belajar (Y) dapat dihitung dengan melihat nilai *Correlations* ditunjukkan dengan nilai Signifikansi sebesar 0.356 > 0,05 dan nilai *person correlation* adalah 0,121, ini menunjukkan **tidak ada hubungan** antara Self-Management (X₁) dengan Kebiasaan Belajar (Y).

b. Melakukan Uji Hubungan (X₂) Dengan (Y)

Uji Hipotesis Kedua:

H₀ = Tidak terdapat hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar

H₁ = Adanya hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar

Tabel 5. Uji Correlations X₂ dengan Y

		Penyesuaian Diri	Kebiasaan Belajar
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	1	.582**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	60	60
Kebiasaan Belajar	Pearson Correlation	.582**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	60	60

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

Berdasarkan tabel *Correlations* diketahui bahwa besarnya hubungan antara antara Penyesuaian Diri (X₂) dengan Kebiasaan Belajar (Y) dapat dihitung dengan melihat nilai *Correlations* yaitu dengan melihat nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, dan nilai *person correlation* adalah 0,582 ini menunjukkan **adanya hubungan** antara Penyesuaian Diri (X₂) dengan Kebiasaan Belajar (Y). Hal ini menunjukkan hubungan yang **cukup kuat**.

c. Melakukan Uji Hubungan (X₁) Dan (X₂) Dengan (Y)

Dasar Pengambilan keputusan dalam uji korelasi berganda adalah sebagai berikut: Jika nilai probabilitas 0,05 lebih kecil atau sama dengan nilai probabilitas sig. F change atau [0,05 < sig. Fchange], maka Ho diterima dan Ha ditolak, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y. Jika nilai probabilitas 0,05 lebih besar dari nilai probabilitas sig. F change atau [0,05 > sig. Fchange], maka Ho ditolak dan Ha diterima, artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel X dengan variabel Y.

Uji Hipotesis Ketiga:

H₀ = Tidak terdapat hubungan antara *Self-Management* dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar

H₁ = Terdapat hubungan antara *Self-Management* dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar

Tabel 6. Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.591 ^a	.350	.327	15.05195	.350	15.327	2	57	.000

a. Predictors: (Constant), X₂, X₁

Berdasarkan tabel Model Summary diketahui bahwa besarnya hubungan antara antara Self-Management (X_1) dan Penyesuaian Diri (X_2) dengan Kebiasaan Belajar (Y) yang dihitung dengan koefisien korelasi ditunjukkan dengan nilai R sebesar 0.591, dan Berdasarkan tabel Model Summary diperoleh nilai probabilitas (sig.F change) = 0.000 hal ini menunjukkan hubungan yang **cukup kuat**. Sementara itu, kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel Self-Management dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar adalah 35% (0,350), sedangkan 65% ditentukan oleh variabel lain. Karena nilai sig.F Cahange 0,000 < 0,05, maka keputusannya adalah H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Self-Management dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar.

PEMBAHASAN

1. Hubungan *Self-Management* dengan Kebiasaan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling universitas cenderawasih

Secara persial, tidak di temukan hubungan antara *Self-Management* dengan Kebiasaan Belajar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Dimana pada variabel *self-management* di peroleh nilai Signifikansi sebesar $0.356 > 0,05$, hal ini menunjukkan variabel *self-management* **tidak memiliki hubungan** yang signifikan dengan kebiasaan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Ulfa & Suarningsih (2018) yang menyatakan self management mampu meningkatkan kebiasaan belajar siswa. Dari hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-management* dengan kebiasaan belajar mahasiswa hal ini menunjukkan bahwa *self-management* (manajemen diri).

Menurut Wahyuningsih (2020) self-managemet artinya menata segala sesuatu dalam kehidupan secara baik dan tertib, menggunakan waktu, pilihan, minat, aktivitas, serta keseimbangan fisik dan mental. Ini juga berarti mendorong diri untuk lebih maju dan mampu mengelola semua elemen pribadi dan mengendalikan kemampuan potensi untuk mencapai tujuan yang lebih baik. *Self manegement* dibutuhkan agar individu dapat menjadi dirinya sebagai manusia yang bermanfaat dan berkualitas dalam menjalankan kehidupannya, sehingga dapat mengarahkan setiap tindakannya kea rah yang lebih positif (Eitel et al., 2020). Tujuan dari self management yaitu agar perilakunya tidak menimbulkan masalah terhadap diri sendiri maupun orang lain. Self management memiliki tahapan antara lain taha monitor diri atau observasi diri, tahap evaluasi diri, dan tahap pemberian penguatan, penghapusan dan hukuman (Mahmudah et al., 2021). Kebiasaan belajar merupakan perilaku yang sudah tertanam dalam waktu yang cukup laman dan memiliki ciri individu itu sendiri yang dilakukan secara berulang-ulang. (Harahap, 2020) Kebiasaan belajar akan mempengaruhi belajar itu sendiri yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, sikap, kecakapan, dan keterampilan (Berutu & Tambunan, 2018). Hal itu biasanya dilakukan dengan membuat jadwal dan pelaksanaan, konsentrasi, mengulangi bahan pelajaran, mengerjakan tugas, membuat catatan, dan membaca. Kebiasaan belajar dapat dibagi menjadi dua bagian yaitu yaitu *Delay Avoidan* (DA), dan *Work Methods* (WM) (Albarado & Eminita, 2020). DA menunjuk kepada ketepatan waktu penyelesaian tugas-tugas akademis, menghindari diri dari hal-hal yang memungkinkan tertundanya penyelesaian tugas, dan menghilangkan rangsangan yang akan mengganggu konsentrasi dalam belajar. Adapun WM menunjuk kepada penggunaan cara (prosedur) belajar yang efektif, dan efisien dalam mengerjakan tugas akademik dan keterampilan belajar (Lase, 2018).

Berdasarkan hasil kajian tersebut diatas maka di kemukakan bahwa *self-management* dengan kebiasaan belajar merupakan kedua komponen yang bisa saja di pisakan karena kedua komponen ini tidak memiliki hubungan dalam mendorong seorang mahasiswa untuk memiliki kebiasaan belajar yang baik. (Rahmadani et al., 2017) juga menjelaskan bahwa *self Management* akademik bermanfaat bagi mahasiswa agar mampu dalam mengelola motivasi, perilaku, dan pembelajaran mereka untuk menjadi pelajar yang lebih sukses. Kebiasaan belajar sendiri merupakan kegiatan mahasiswa yang telah terdapat dan tertanam dalam diri mahasiswa sampai menaruh karakteristik-karakteristik pada aplikasi kegiatan belajarnya (Retnowati, 2017). Namun pada faktanya sebagian mahasiswa tidak memiliki manajemen diri yang baik, dalam mengelola motivasi, perilaku, pembelajaran mereka sehingga hal ini membuat kebiasaan belajar mereka tidak optimal.

2. Hubungan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling universitas cenderawasih

Secara persial, ada di temukan hubungan antara Penyesuaian diri dengan Kebiasaan Belajar mahasiswa yang menjadi subjek penelitian. Dimana nilai signifikansinya sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai *person correlation* adalah 0,582 ini menunjukkan **adanya hubungan** hubungan yang signifikan antara variabel Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar mahasiswa bimbingan dan konseling. Dari penelitian yang dilakukan Fanani & Jainurakhma (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara penyesuaian diri dengan efektifitas

pembelajaran daring. Sebagian besar responden mempunyai penyesuaian diri yang tinggi terhadap pembelajaran daring, dan beberapa diantaranya sudah terbiasa dengan pembelajaran tersebut.

Penyesuaian diri merupakan proses suatu pencapaian atau titik temu antara syarat diri sendiri dan lingkungan. Individu diminta agar menyesuaikan dirinya menggunakan syarat sosial, psikologi dan lingkungan alam sekitar (Putri, 2018). Menurut Putri (2018) penyesuaian diri juga adalah suatu proses yang cepat pada merubah konduite individu supaya lebih sinkron menggunakan lingkungannya dan gampang beradaptasi. Proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku seseorang yang mana individu sedang berusaha menghadapi stress, frustasi, dan pertarungan menggunakan lingkungan ini adalah penyesuaian diri (Bahri & Bakar, 2020).

Lingkungan yang baru bagi beberapa individu kadang menjadi stimulus munculnya berbagai permasalahan yang salah satunya adanya penyesuaian diri mahasiswa dalam belajar. Begitu juga jika mahasiswa yang baru mengenal lingkungan universitasnya, yang memiliki karakteristik berbeda dengan lingkungan yang terjadi saat masih SMA. Kemampuan menyesuaikan diri individu yang baik terhadap lingkungannya, merupakan syarat penting agar terciptanya kesehatan mental individu (Marpaung & Wati, 2020). Penyesuaian diri mahasiswa merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mempertemukan diri sendiri dan lingkungan kampus, baik secara aktif maupun secara pasif. Melibatkan respon mental dan tingkah laku agar tercapai hubungan yang harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan universitas. Penyesuaian diri memiliki dua karakteristik antara lain penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang negative. Ada empat aspek penyesuaian diri antara lain aspek *self knowledge* dan *self insight*, aspek *self objectivity* dan *self acceptance*, aspek *self development* dan *self control*, aspek *satisfaction*.

Berdasarkan hasil kajian tersebut di atas maka di kemukakan bahwa penyesuaian diri akademik dan kebiasaan belajar mahasiswa merupakan kedua komponen yang tidak dapat di pisakan satu sama lain di mana karena keduanya memiliki hubungan yang sangat erat di mana dapat mendorong seorang mahasiswa memiliki kebiasaan belajar yang baik. Penyesuaian diri adalah proses yang cepat pada perubahan konduite individu supaya lebih sinkron menggunakan lingkungannya dengan gampang beradaptasi. Proses ini mencakup respon mental dan tingkah laku seseorang yang mana individu sedang berusaha menghadapi stress, frustasi, dan pertarungan menggunakan lingkungan ini adalah penyesuaian dirinya (Abdi & Mafirja, 2019). Mahasiswa yang memiliki penyesuaian diri yang baik mampu memproses psikologis dan perilakunya baik internal maupun eksternal dalam penyesuaian akademik di mana mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan yang mana mahasiswa memiliki kebiasaan belajar yang baik hal ini untuk dapat mencapai prestasi akademik yang baik dan bukan hanya peretasi saja melainkan mahasiswa juga dapat beradaptasi dan bersosialisasi dengan mahasiswa lainnya di kampus secara baik pula.

3. Hubungan antara *Self-Management* dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar mahasiswa bimbingan dan konseling universitas cenderawasih.

Secara simultan, ada di temukan hubungan antara antara *Self-Management* (X_1) dan Penyesuaian Diri (X_2) dengan Kebiasaan Belajar (Y) yang dihitung dengan koefisien korelasi ditunjukkan dengan nilai R sebesar 0.591, hal ini menunjukkan hubungan yang **cukup kuat**. Sementara itu, kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel *Self-Management* dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar adalah 35% (0,350), sedangkan 65% ditentukan oleh variabel lain. Berdasarkan kajian di atas maka di kemukakan bahwa *Self-Management* dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Cenderawasih memiliki hubungan yang positif dan signifikan.

Mahasiswa yang memiliki *Self-Management* baik dapat menetapkan tujuan yang akan di capai, mengelola berbagai sumber yang di miliki, melepaskan stres, menyembuhkan penyakit, dan meningkatkan kemampuan belajar, serta mampu mengontrol diri dan lingkungan secara baik. Rahmadani et al (2017) menjelaskan bahwa *self Management* akademik bermanfaat bagi mahasiswa karena seorang mahasiswa yang memiliki *self management* mampu dalam mengelola motivasi, perilaku, dan pembelajaran mereka untuk menjadi pelajar yang lebih sukses. Bukan hanya *self management* yang baik mahasiswa juga perlu memiliki Penyesuaian diri akademik yang baik pula di lingkungan kampus Penyesuaian diri akademik sendiri adalah suatu upaya yang di lakukan mahasiswa dalam menghadapi perubahan akademik yang terjadi. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik secara baik merupakan mahasiswa yang dapat belajar dengan matang, efisien, dan bermanfaat, memuaskan serta dapat menyelesaikan konflik dan kesulitan yang di hadapi di akademik tanpa mengalami gangguan tingkahlaku dan keterbatasan yang dia miliki (Fitri & Kustanti, 2020).

Penyesuaian diri khususnya di lingkungan akademik ini di mana mahasiswa di tuntut untuk mampu beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan, memiliki keterlibatan dengan mahasiswa lain, dan juga memiliki hubungan terhadap institusi dan memiliki komitmen, agar dalam perkuliahan mahasiswa dapat bergaul dan belajar dengan teman kuliahnya secara baik dan mengikuti aturan akademik. Mahasiswa di haruskan memiliki *self-management* yang baik agar dapat mengatur dirinya untuk mampu dalam penyesuaian diri pada kebiasaan belajar di lingkungan akademik. Kebiasaan belajar yaitu aktivitas rutin yang di lakukan oleh mahasiswa baik di

kampus ataupun di rumah yang terbagi ke dalam beberapa aktivitas antara lain menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu, mengulangi materi-materi perkuliahan, berdiskusi dengan dosen dan rekan sesama mahasiswa, dan berkunjung ke perpustakaan (Yuliyani et al., 2017).

4. Keterbatasan Penelitian

Penelitian yang di lakukan ini tidak luput dari keterbatasan, dan keterbatasan yang di alami adalah di mana peneliti sulit untuk mencari responden dan mengumpulkan data karena ada beberapa mahasiswa yang acuh tak acuh dan juga tidak memiliki akses internet atau *handphone* untuk mengakses kuesioner pengumpulan data.

SIMPULAN DAN SARAN

Tidak adanya hubungan yang signifikan antara *self-management* dengan kebiasaan belajar pada mahasiswa dimana nilai Signifikansi sebesar $0.356 > 0,05$ dan nilai *person correlation* adalah 0,121. Hasil ini menunjukkan bahwa variabel *self-management* dengan kebiasaan belajar tidak memiliki hubungan yang signifikan. Rendahnya *self-management* mahasiswa memungkinkan rendahnya juga kebiasaan belajar mahasiswa. Adanya hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kebiasaan belajar mahasiswa dimana nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai *person correlation* adalah 0,582 ini menunjukkan variabel Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan Belajar memiliki hubungan yang **cukup kuat**. Sehingga semakin tinggi variabel penyesuaian diri maka semakin tinggi pula kebiasaan belajar mahasiswa, sebaliknya jika semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa maka semakin rendah pula kebiasaan belajar mahasiswa. Adanya hubungan *self-management* dan penyesuaian diri dengan kebiasaan belajar mahasiswa di mana nilai R sebesar 0.591, hal ini menunjukkan hubungan yang **cukup kuat**, sehingga untuk meningkatkan kebiasaan belajar yang baik mahasiswa perlu meningkatkan *self-management* dan penyesuaian diri akademik yang baik. Sementara itu, kontribusi atau sumbangan secara simultan variabel Self-Management dan Penyesuaian Diri dengan Kebiasaan belajar adalah 35% (0,350), sedangkan 65% ditentukan oleh variabel lain yang mempengaruhi Kebiasaan belajar.

Saran bagi program studi bimbingan dan konseling perlu mengadakan pelatihan untuk meningkatkan pemahaman pada mahasiswa selama mengerjakan skripsi dan juga memiliki buku panduan pengerjaan skripsi/makalah dalam metode Kualitatif maupun kuantitatif. Mahasiswa hendaknya memiliki *self-management* dan penyesuaian diri akademik yang baik agar mampu dalam mengatur dan mengelolah dirinya dalam menyesuaikan diri di lingkungan akademik dan di luar lingkungan akademik serta memiliki kebiasaan belajar yang baik. Penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu mengenai Hubungan *self-management* dan Penyesuaian diri dengan kebiasaan belajar, serta dapat memberikan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti permasalahan yang sama serta ingin mengembangkan penelitian ini lebih luas lagi. Dimana peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel yang berhubungan dengan kebiasaan belajar atau menggunakan metode lain seperti kualitatif dengan metode observasi dan wawancara, sehingga hasilnya dapat beragam.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdi, S., & Mafirja, S. (2019). Pelaksanaan Konseling Kelompok menggunakan Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa SMA Dayah Inshafudin Banda Aceh. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 1(2), 46–52.
- Albarado, A. P., & Eminita, V. (2020). Pengaruh Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Mts Khazanah Kebajikan. *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika*, 6(2), 167–174.
- Al-Kariimah, G. Q., & Rosiana, D. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi.
- Ardiansyah, M. I., & Sutijono, S. (2021). Pengaruh Strategi Self Management Dalam Konseling Kelompok Terhadap Kedisiplinan Belajar Siswa Kelas XI IPS 2 SMA Giki 1 Surabaya. *RISDA: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 6(1), 1–9.
- Asbari, M., Pramono, R., Kotamena, F., Sihite, O. B., Liem, J., Imelda, D., Alamsyah, V. U., Setiawan, S. T., & Purwanto, A. (2020). Bekerja Sambil Kuliah dalam Perspektif Self Management: Studi Etnografi pada karyawan Etnis Jawa di Kota Seribu Industri Tangerang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 253–263.
- Bahri, S., & Bakar, A. (2020). Penyesuaian Diri Siswa Terhadap Pembelajaran Daring Di Sma Laboratorium Unsyiah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar Nasional LP3M*, 2.

- Berutu, M. H. A., & Tambunan, M. I. H. (2018). Pengaruh minat dan kebiasaan belajar terhadap hasil belajar biologi siswa SMA se-kota Stabat. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi Dan Biologi*, 1(2), 109–116.
- Biomantara, G. A. (2019). Pengaruh pendekatan konseling kognitif strategi self management yates dengan strategi self management cormier & cormier terhadap self achievement ditinjau dari tipe kepribadian siswa kelas XI SMK NEGERI 1 Kubutambahan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 3(2), 1–12.
- Eitel, A., Endres, T., & Renkl, A. (2020). Self-management as a bridge between cognitive load and self-regulated learning: The illustrative case of seductive details. *Educational Psychology Review*, 1–15.
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285–292.
- 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.
- Harahap, S. R. (2020). Konseling: Kebiasaan Belajar Siswa Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 30–35.
- Hidayat, D. R., Rohaya, A., Nadine, F., & Ramadhan, H. (2020). Kemandirian belajar peserta didik dalam pembelajaran daring pada masa pandemi COVID-19. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 147–154.
- Hidayat, M. (2017). Pengaruh Kebiasaan Belajar, Lingkungan Belajar, dan Dukungan Orang Tua terhadap prestasi belajar mata pelajaran ekonomi pada siswa kelas IX IPS di Man Bangkalan. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 3(1), 103–114.
- Jannah, D. M., Hidayat, M. T., Ibrahim, M., & Kasiyun, S. (2021). Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3378–3384.
- Lase, S. (2018). Hubungan antara motivasi dan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar matematika siswa smp. *Jurnal Warta Edisi*, 56, 1–829.
- Madura. (2020). DILEMA PERGURUAN TINGGI DALAM MENERAPKAN PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19. *Bunga Rampai*, 65.
- Mahmudah, F. N., Fatmawati, L., & Nafi'a, Z. I. (2021). Peningkatan self-management siswa melalui outbond untuk mengembangkan pemahaman stress management dan organizations. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan*, 3(1), 426–434.
- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT yang Merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *PSIKOLOGI KONSELING*, 14(1).
- Marpaung, I. M. N., & Wati, C. L. S. (2020). Hubungan Antara Harga Diri, Efikasi Diri Akademik, dan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Sekolah Para Siswa Kelas VII di SMP St. Kristoforus 1. *Psiko Edukasi*, 18(1), 18–31.
- Pujiasih, E. (2020). Membangun generasi emas dengan variasi pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 5(1), 42–48.
- Putri, P. A. (2018). *Dukungan Sosial Teman Sebaya, Loneliness. Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Indonesia*.
- Rahmadani, H., Arlizon, R., & Saam, Z. (2017). *Hubungan Manajemen Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Bimbingan Konseling Semester IV Universitas Riau [PhD Thesis]*. Riau University.
- Retnowati, F. (2017). Hubungan kebiasaan belajar dan lingkungan sekolah terhadap hasil belajar IPS Kelas V. *Joyful Learning Journal*, 6(3), 197–205.
- Sari, N. P., & Jamain, R. R. (2019). Pengaruh kecerdasan dan minat pribadi sosial terhadap penyesuaian diri mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 75–80.
- Setiawan, G. D., & Dharsana, I. K. (2018). Strategi Self Management Model Yates dan Model Cormier Terhadap Pengembangan Self Outonomy ditinjau dari Pola Asuh. *Bisma The Journal of Counseling*, 2(1), 48–57.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *PSIKOLOGI KONSELING*, 12(1).
- Wahyuningsih, D. D. (2020). *Panduan Untuk Konselor Teknik Self Management Dalam Bingkai Konseling Cognitive Behavior Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Siswa SMP*. Penerbit CV. SARNU UNTUNG.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79–92.
- Yuliyani, R., Alamsyah, N., & Awaludin, A. A. R. (2017). Pengaruh Minat dan Kebiasaan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Statistika Lanjut Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika*, 1(1), 86–93.