

## IDENTIFIKASI KESULITAN MAHASISWA DALAM PROSES ADAPTASI AKADEMIK: LITERATURE REVIEW

Iin Mutmainnah<sup>1</sup>, Anindita Rahma Putri<sup>2</sup>, Satriya Pranata<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Jurusan S1 Ilmu Keperawatan; Universitas  
Muhammadiyah Semarang <sup>1,2,3</sup>

Email: [1in.mutmain3ah@gmail.com](mailto:1in.mutmain3ah@gmail.com)<sup>1</sup>, [aninditarahma97@gmail.com](mailto:aninditarahma97@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[satriya.pranata@unimus.ac.id](mailto:satriya.pranata@unimus.ac.id)<sup>3</sup>

### Keywords

*Academic Difficulties;  
Academic Adjustment;  
College Students*

### Abstract

*This study aims to identify the form of students' difficulties in the academic adaptation process as well as factors related to the ability to adjust to the university environment. The research method used is Systematic Literature Review, the data search is focused on the keywords "Academic Difficulties", "Academic Adaptation" on Google Scholar and ResearchGate with publication criteria for the last 5 years 2022–2026. The results of the analysis of 10 articles were obtained based on the year of publication, title, research method, variables studied, and research results. Based on the analysis of the literature review, it is shown that the difficulties of students' academic adaptation include changes in learning patterns and demands for independence, task load management, emotional regulation, social interaction, culture shock, and adjustments to the learning system and environment in higher education. Psychological factors such as self-efficacy, optimism, self-leadership, resilience, and self-esteem are also related to students' ability to face academic demands. In general, good adaptability is related to learning motivation and the ability to cope with academic pressure, while adaptation difficulties can be related to stress and boredom in learning. The novelty of this study lies in the comprehensive mapping of the difficulties of academic adaptation from various literary contexts, which integrates academic, psychological, and social aspects. These findings can be a reference for higher education institutions in academic support systems, counseling services, and intervention strategies for students.*

*Kesulitan Akademik;  
Adaptasi Akademik;  
Mahasiswa*

*Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk kesulitan mahasiswa dalam proses adaptasi akademik serta faktor-faktor yang berkaitan dengan kemampuan penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review, pencarian data difokuskan pada kata kunci "Kesulitan Akademik", "Adaptasi akademik" di Google Scholar dan ResearchGate dengan kriteria terbitan 5 tahun terakhir 2022–2026. Hasil analisis 10 artikel diperoleh berdasarkan tahun publikasi, judul, metode penelitian, variabel yang dikaji, dan hasil penelitian. Berdasarkan analisis literature review menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi akademik mahasiswa meliputi perubahan pola belajar dan tuntutan kemandirian, pengelolaan beban tugas, regulasi emosi,*

*interaksi sosial, culture shock, serta penyesuaian terhadap sistem pembelajaran dan lingkungan di perguruan tinggi. Faktor psikologis seperti efikasi diri, optimisme, self-leadership, resiliensi, dan harga diri juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Secara umum, kemampuan adaptasi yang baik berkaitan dengan motivasi belajar dan kemampuan menghadapi tekanan akademik, sedangkan kesulitan adaptasi dapat berkaitan dengan stres dan kejenuhan dalam belajar. Kebaruan studi ini terletak pada pemetaan komprehensif mengenai kesulitan adaptasi akademik dari berbagai konteks literature, yang mengintegrasikan aspek akademik, psikologis, dan sosial. Temuan ini dapat menjadi rujukan bagi institusi pendidikan tinggi dalam sistem pendukung akademik, layanan konseling, dan strategi intervensi bagi mahasiswa.*

---

## **1. PENDAHULUAN**

Pembinaan sumber daya manusia yang luar biasa, cakap, dan dinamis, yang siap menghadapi dinamika global yang semakin kompleks, merupakan fungsi strategis utama dari pendidikan tinggi. Namun, transisi dari sekolah menengah atas (SMA/SMK/Sederajat) ke perguruan tinggi bukanlah proses yang sederhana atau mudah. Tahap ini merupakan titik balik penting dalam kehidupan seseorang, karena mereka harus meninggalkan lingkungan sekolah menengah yang nyaman dan memasuki lingkungan akademik yang jauh lebih mandiri serta menuntut tingkat tanggung jawab pribadi yang tinggi.

Lingkungan belajar di perguruan tinggi telah berubah secara drastis. Mahasiswa kini diharapkan untuk secara aktif mencari, mengevaluasi, mengembangkan, dan menguji pengetahuan secara mandiri dengan memanfaatkan berbagai sumber literatur ilmiah serta tugas-tugas yang menantang, alih-alih hanya dianggap sebagai penerima pasif atau diberikan materi pembelajaran harian seperti yang lazim terjadi di sekolah menengah. Pergeseran ini menuntut tingkat fleksibilitas intelektual yang tinggi. Kemampuan beradaptasi secara akademis adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan tantangan di lingkungan perguruan tinggi, yang mencakup penerapan metode belajar mandiri, pengelolaan jadwal yang padat, pemenuhan kriteria penilaian yang ketat, serta pemahaman yang mendalam terhadap materi perkuliahan (Kwan et al., 2023).

Namun, kenyataannya menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat berhasil melewati tahap transisi ini. Menurut sejumlah penelitian empiris terkini, tahun pertama

perkuliahan sering kali menjadi masa yang paling krusial akibat berbagai tantangan psikologis dan kognitif. Sebagian besar mahasiswa tahun pertama sering mengalami “*academic shock*” yang ditandai dengan kecemasan akut saat mengikuti ujian formatif atau sumatif atau berpartisipasi dalam diskusi kelas, kesulitan memahami materi mata kuliah yang spesifik, kebingungan terhadap metode pengajaran dosen yang berbeda-beda, serta ketidakmampuan mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik (Nasir, 2022).

Baik variabel pemicu internal maupun eksternal turut menambah kompleksitas proses adaptasi ini. Hambatan internal utama meliputi kurangnya mekanisme koping adaptif, kemampuan manajemen waktu yang kurang memadai, serta dorongan intrinsik yang tidak mencukupi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pustaka Bangsa (2026), siswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan diri lebih rentan mengalami kelelahan akademik ketika mereka dihadapkan pada banyak tugas rumah. Sementara itu, literasi teknologi yang tinggi menjadi hal yang sangat diperlukan akibat perubahan dalam teknik pengajaran, yang kini semakin bergantung pada lingkungan digital dan hibrida. Hal ini telah muncul sebagai penyebab baru stres akademik bagi siswa yang belum terbiasa dengan teknik pembelajaran mandiri berbasis digital atau yang menghadapi masalah infrastruktur. Selain itu, kesulitan akademik ini sering kali saling terkait secara kompleks dengan *culture shock* dan kurangnya dukungan sosial di lingkungan sekolah baru bagi siswa yang jauh dari rumah (Sianturi et al., 2026).

Dampak jangka panjang dan sistemik dari berbagai tantangan adaptasi akademik ini tidak dapat diabaikan jika tidak ditangani. Hambatan akademik jangka panjang secara psikologis telah dikaitkan dengan tingkat kecemasan akademik yang lebih tinggi, stres jangka panjang, kelelahan mental, dan bahkan risiko depresi pada mahasiswa. Akumulasi kegagalan adaptasi ini di tingkat institusi mengakibatkan penurunan tajam pada Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), masa studi yang lebih lama dari biasanya, serta peningkatan jumlah mahasiswa yang mengundurkan diri atau putus kuliah, yang semuanya merugikan mahasiswa, keluarga, dan institusi pendidikan tinggi itu sendiri.

Pemetaan menyeluruh yang menyoroti berbagai jenis kesulitan tertentu beserta faktor pemicunya melalui metode *literature review* masih sangat dibutuhkan, meskipun masalah transisi mahasiswa telah berulang kali didokumentasikan dalam berbagai konteks pendidikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya umumnya bersifat terpisah

dan hanya mengkaji masalah tersebut dalam program akademik atau wilayah geografis tertentu. Untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam adaptasi akademik, sangatlah penting agar tinjauan pustaka ini mengintegrasikan hasil-hasil penelitian ilmiah sebelumnya secara menyeluruh dan sistematis. Konteks inilah yang menjadi dasar judul penelitian ini, yaitu *Identifikasi Kesulitan Mahasiswa dalam Proses Adaptasi Akademik: Literature Review*.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* yaitu penelitian yang fokus pada sebuah topik spesifik yang menjadi minat untuk dianalisis secara kritis terhadap isi naskah yang dipelajari (Wahyuni, 2022). Pendekatan ini dinilai paling tepat karena memungkinkan peneliti untuk mengkaji, menganalisis, serta mensintesis berbagai temuan dari artikel jurnal ilmiah terdahulu secara sistematis tanpa harus melibatkan subjek penelitian secara langsung di lapangan. Tujuan utama *Literature Review* adalah untuk memahami dan menggambarkan keadaan penelitian terkini di bidang yang berkaitan dengan topik yang diteliti. Metode penelitian yang diterapkan adalah *Systematic Literature Review*. Penelitian ini menyajikan hasil penelusuran artikel-artikel yang berkaitan dengan topik identifikasi kesulitan mahasiswa dalam proses adaptasi akademik. Kriteria artikel yang dipakai adalah menggunakan artikel terbitan 5 tahun terakhir yaitu dari 2022 sampai dengan 2026. Pencarian literatur difokuskan pada kata kunci “kesulitan akademik” dan “adaptasi akademik mahasiswa” sehingga total artikel yang diperoleh sebanyak 152 dokumen yang diakses menggunakan *Google Scholar* dan *ResearchGate*. Namun karena *literature review* ini untuk mengetahui identifikasi kesulitan mahasiswa dalam proses adaptasi akademik maka dari jumlah total artikel yang didapatkan penulis melakukan identifikasi dan pemilihan artikel yang sesuai. Dari pemilihan artikel tahap berikutnya diperoleh 118 artikel, kemudian artikel yang terpilih dibaca kemudian dilakukan screening (pemilihan data) sehingga diperoleh sebanyak 10 artikel yang sesuai topik penelitian. Artikel yang sesuai dikumpulkan dan dianalisis meliputi nama dan tahun terbit, judul penelitian, metode penelitian, variable yang diukur serta hasil penelitian (Tabel 2.). Dari data yang diperoleh kemudian dibahas dan disimpulkan. Hasil analisis data dari beberapa artikel yang didapat peneliti ditulis dengan metode deskriptif. Peneliti memilih metode ini agar sejalan dengan *literature review*.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis 10 artikel menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi akademik mahasiswa muncul dalam beberapa bentuk yang saling berkaitan. (1) kesulitan pada transisi pola belajar dan kemandirian. Nasir (2023) menemukan bahwa peralihan dari SMA ke perguruan tinggi menimbulkan *academic shock* yang signifikan pada mahasiswa baru, dengan domain kesulitan berupa transisi pola belajar dan kemandirian, pengelolaan beban tugas, serta regulasi emosional dan kelelahan mental. Temuan serupa Fajrianti et al. (2024), yang menemukan bahwa mahasiswa baru Pendidikan Luar Sekolah UNNES mengalami hambatan terutama pada perubahan pola belajar dan interaksi sosial. (2) kesulitan terkait beban, metode, dan sistem asesmen. Mulyanto et al. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa PMM pada umumnya mampu beradaptasi, tetapi masih menghadapi kendala berupa perbedaan bahasa, beban dan metode pembelajaran, sistem asesmen, perbedaan jurusan atau semester, serta pembentukan relasi dengan mahasiswa reguler. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan akademik tidak hanya dialami mahasiswa tahun pertama, tetapi juga mahasiswa yang berpindah konteks akademik. (3) kesulitan sosial dan keterikatan institusional. Menurut Rahmawati dan Hidayat (2026) disorientasi norma kampus, hambatan komunikasi sosial, perasaan terasing, serta tekanan dalam mengatur ritme waktu dan pola hidup mandiri. Data kuantitatif dari Lestarina dan Purwantini (2023) memperkuat gambaran tersebut. Dari 68 mahasiswa baru STIKES di Surabaya, 54,4% memiliki *academic adjustment* rendah, 63,2% memiliki *social adjustment* rendah, dan 54,4% memiliki *institutional attachment* rendah. Sebaliknya, 63,2% berada pada kategori tinggi untuk *personal-emotional adjustment*. Artinya, kesulitan terbesar pada kelompok ini bukan pada kondisi emosional personal, melainkan pada penyesuaian terhadap tuntutan akademik, lingkungan sosial, dan institusi. (4) kesenjangan antara ekspektasi dan realitas. Lestari dan Rahma (2026) menemukan bahwa banyak mahasiswa tahun pertama mengalami tekanan psikologis akibat kesenjangan antara ekspektasi ideal tentang dunia perkuliahan dan beban akademik yang berat. Temuan ini melengkapi temuan lain karena menunjukkan bahwa kesulitan juga bersumber dari cara mahasiswa memaknai perkuliahan sebelum mereka menjalaninya.

Artikel-artikel yang dianalisis mengidentifikasi sejumlah faktor internal yang menentukan keberhasilan adaptasi. (1) Faktor *regulasi diri dan kepemimpinan diri*

tampak pada penelitian Utami et al. (2024), yang menunjukkan bahwa *self-leadership* berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik dengan kontribusi 20,4% ( $R^2 = 0,204$ ;  $p = 0,000$ ) pada 88 mahasiswa baru. Kemampuan mengarahkan, memotivasi, dan mengendalikan diri berperan dalam mengelola proses belajar, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan motivasi. Hal ini sejalan dengan Nasir (2023) yang memasukkan regulasi diri sebagai variabel hambatan pada mahasiswa baru. (2) Faktor *optimisme* menurut Effendi et al. (2025). Pada 255 mahasiswa angkatan 2023, optimisme berhubungan positif dan signifikan dengan *academic adjustment*, karena mahasiswa yang optimis cenderung mempertahankan harapan positif dan memandang kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi. (3) Faktor *efikasi diri dan motivasi* ditunjukkan oleh Gilani (2026), yang menemukan hubungan positif yang signifikan antara adaptasi universitas, efikasi diri, dan motivasi akademik. Mahasiswa yang sulit beradaptasi cenderung memiliki efikasi diri lebih rendah, yang berdampak pada turunnya motivasi belajar dan meningkatnya stres penyesuaian. Faktor *resiliensi* menjadi penentu dalam penelitian Lestari & Rahma (2026), yaitu perbedaan kapasitas resiliensi menentukan kemampuan mahasiswa bertahan menghadapi kesulitan adaptasi. Dari ketiga pola tersebut tampak bahwa faktor psikologis positif (kepemimpinan diri, optimisme, efikasi diri, dan resiliensi) bekerja sebagai sumber daya personal. Semakin kuat sumber daya ini, semakin kecil kemungkinan tuntutan akademik berubah menjadi hambatan. Dari sisi eksternal, penelitian Fajrianti et al. (2024) menunjukkan bahwa adaptasi berkembang bertahap melalui keterlibatan aktif dalam pembelajaran, interaksi sosial, dan dukungan lingkungan, sedangkan Rahmawati dan Hidayat (2026) mencatat bahwa kemampuan adaptasi yang baik meredam dampak negatif *culture shock* dan mendukung kelancaran belajar.

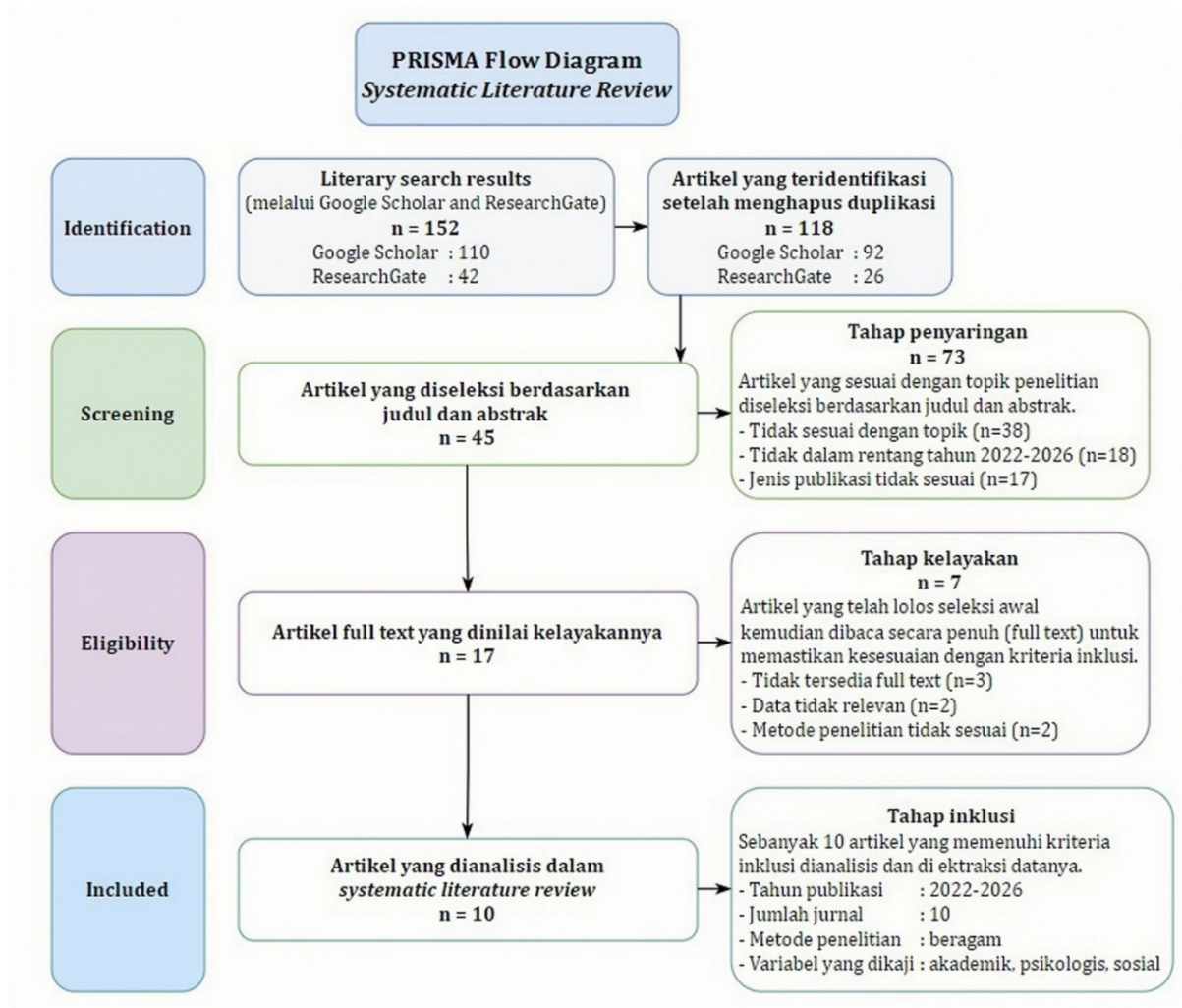
Wang et al. (2023) menemukan bahwa adaptabilitas akademik berpengaruh negatif signifikan terhadap kejenuhan belajar (*learning burnout*). Ketidakmampuan beradaptasi dengan stres tugas menjadi pemicu utama kelelahan emosional, dengan harga diri sebagai mediator yang memperkuat ketahanan mental. Gilani (2026) menemukan bahwa kesulitan adaptasi berhubungan dengan menurunnya motivasi belajar dan meningkatnya stres penyesuaian, sementara Lestari & Rahma (2026) melaporkan tekanan psikologis pada mahasiswa yang mengalami kesenjangan ekspektasi dan

realitas. Dengan demikian, kesulitan adaptasi akademik tidak berhenti pada persoalan teknis belajar, tetapi berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Sintesis temuan menunjukkan bahwa adaptasi akademik merupakan proses multidimensional (Mulyanto et al., 2024) yang dipengaruhi oleh interaksi antara kesiapan personal mahasiswa dan dukungan lingkungan kampus. Kesamaan temuan lintas studi, baik kualitatif maupun kuantitatif, pada konteks pendidikan, konseling, maupun kesehatan, memperkuat bahwa kesulitan pada transisi pola belajar, beban tugas, dan relasi sosial bersifat luas dan tidak terbatas pada satu program studi. Di sisi lain, tidak semua temuan seragam. Hasil Lestarina & Purwantini (2023) menunjukkan penyesuaian personal-emosional yang tinggi pada sebagian besar responden meskipun aspek akademik dan sosial rendah, sedangkan Nasir (2023) dan Wang et al. (2023) justru menyoroti kelelahan emosional. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik sampel, instrumen, dan konteks institusi.

Implikasinya, institusi pendidikan tinggi perlu menyediakan dukungan yang menasar dimensi akademik, sosial, dan psikologis sekaligus. Fajrianti et al. (2024) secara eksplisit menyatakan perlunya dukungan institusional, termasuk layanan konseling, untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan adaptasi. Penguatan faktor personal seperti kepemimpinan diri, optimisme, efikasi diri, dan resiliensi juga dapat dijadikan arah program pendampingan mahasiswa baru.

**Tabel 1. Diagram alur PRISMA *Systematic Literature Review***



**Tabel 2. Analisis Pencarian Literatur**

| No | Penelitian dan Tahun | Judul Penelitian                                                                                         | Metode Penelitian         | Variable yang diukur                          | Hasil Penelitian                                                                                                                     |
|----|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Neni Nasir, 2023     | Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan | Kualitatif (Studi Kasus). | Hambatan fisik, emosional, dan regulasi diri. | Hasil penelitian mengungkapkan bahwa transisi dari jenjang SMA ke Perguruan Tinggi menimbulkan <i>academic shock</i> yang signifikan |

|   |                                         |                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                         | Bahasa Inggris di<br>Indramayu.                                                                 |                           |                                                                                                                                                            | bagi mahasiswa<br>baru. Kesulitan<br>adaptasi<br>akademik yang<br>dialami<br>mahasiswa<br>terbagi menjadi<br>beberapa domain<br>utama, (1)<br>Transisi Pola<br>Belajar dan<br>Kemandirian, (2)<br>Pengelolaan<br>Beban Tugas dan<br>(3) Regulasi<br>Emosional dan<br>Kelelahan Mental. |
| 2 | Rahmawati,<br>D., & Hidayat,<br>M, 2026 | Adaptasi<br>Mahasiswa Baru<br>Menghadapi<br>Culture Shock di<br>Lingkungan<br>Universitas Riau. | Kualitatif<br>deskriptif. | Kejutan<br>budaya<br>( <i>culture<br/>shock</i> ),<br>penyesuaia<br>n diri<br>mahasiswa<br>baru, serta<br>dinamika<br>interaksi<br>sosial dan<br>akademik. | Mahasiswa baru<br>mengalami<br>berbagai<br>hambatan<br>adaptasi berupa<br>disorientasi<br>norma kampus,<br>hambatan<br>komunikasi sosial,<br>perasaan terasing,<br>serta tekanan<br>dalam mengatur<br>ritme waktu dan<br>pola hidup                                                    |

|   |              |                                                                                                             |                                         |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |              |                                                                                                             |                                         |                                                                     | mandiri.<br>Kemampuan adaptasi yang baik terbukti mampu meredam dampak negatif <i>culture shock</i> dan mendukung kelancaran proses belajar.                                                                                                                                                      |
| 3 | Gilani, 2026 | Adaptation to University, Academic Self-Efficacy and Academic Motivation of First Year University Students. | Kuantitatif dengan desain korelasional. | Adaptasi universitas, efikasi diri akademik, dan motivasi akademik. | Terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemampuan adaptasi universitas dan efikasi diri terhadap motivasi akademik mahasiswa baru. Mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi cenderung memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah, yang berdampak pada penurunan motivasi belajar |

|   |                                      |                                                                                                                |                                                       |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                      |                                                                                                                |                                                       |                                                                                              | dan peningkatan stres penyesuaian.                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 4 | Lestari, P., & Rahma, A, 2026        | Student Resilience Concerning Discrepancies Between Academic Expectation And Reality At Selected Universities. | Kualitatif <i>narrative inquiry</i> (inkuiri naratif) | Resiliensi akademik, ekspektasi akademik vs realitas kampus, serta adaptabilitas psikologis. | Banyak mahasiswa tahun pertama mengalami tekanan psikologis akibat kesenjangan ( <i>discrepancies</i> ) antara ekspektasi ideal tentang dunia perkuliahan dan realitas beban akademik yang berat. Perbedaan kapasitas resiliensi individu menentukan keberhasilan mereka dalam bertahan menghadapi kesulitan adaptasi akademik. |
| 5 | Wang, Y., Zhang, L., & Liu, X., 2023 | The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout Among College Students: The                            | Kuantitatif dengan analisis struktural.               | Adaptabilitas as akademik, kejenuhan belajar, dan harga diri.                                | Adaptabilitas akademik berpengaruh negatif secara signifikan terhadap                                                                                                                                                                                                                                                           |

|   |                                       |                                                                    |                                                          |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                       | Mediating Effect of Self-Esteem.                                   |                                                          |                                     | kejenuhan belajar ( <i>learning burnout</i> ). Ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan stres tugas akademik menjadi pemicu utama kelelahan emosional, di mana variabel harga diri terbukti menjadi mediator penting dalam memperkuat ketahanan mental mahasiswa. |
| 6 | Effendi, Pratitis & Kusumandari, 2025 | Optimisme dengan Academic Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama. | Kuantitatif 255 mahasiswa angkatan 2023, Spearman's Rho. | Optimisme dan academic adjustment . | Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan <i>academic adjustment</i> . Semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, semakin baik kemampuan                                                                                   |

|   |                                  |                                                                                                                            |                                                                     |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                  |                                                                                                                            |                                                                     |                                           | penyesuaian akademiknya. Optimisme mendorong mahasiswa untuk mempertahankan harapan positif serta memandang berbagai kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi.                                                                                       |
| 7 | Utami, Setiawan dan Istati, 2024 | Pengaruh Self Leadership terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Baru Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP ULM. | Kuantitatif, 88 mahasiswa, sampling jenuh, regresi linear sederhana | Self-leadership dan penyesuaian akademik. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>self-leadership</i> berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik dengan kontribusi sebesar 20,4% ( $R^2 = 0,204$ ; $p = 0,000$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengarahkan, memotivasi, dan |

|   |                                |                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                          |
|---|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                |                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                 | <p>mengendalikan diri berperan dalam menghadapi tuntutan akademik, termasuk mengelola proses belajar, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan motivasi untuk mencapai tujuan akademik.</p>                                               |
| 8 | Fajrianti, <i>et.al</i> , 2024 | Analisa Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Pendidikan Luar Sekolah UNNES 2023. | Kualitatif deskriptif (5 informan), observasi dan wawancara, content analysis, triangulasi | Kecepatan adaptasi, penyebab adaptasi cepat/lambat, kendala, strategi adaptasi. | <p>Mahasiswa baru Pendidikan Luar Sekolah UNNES tahun 2023 mengalami hambatan dalam beradaptasi, terutama terkait perubahan pola belajar dan interaksi sosial. Proses adaptasi berkembang secara bertahap melalui keterlibatan aktif</p> |

dalam pembelajaran, interaksi sosial, dukungan lingkungan, serta penerapan strategi penyesuaian diri yang tepat. Oleh karena itu, dukungan institusional, termasuk layanan konseling, diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi kesulitan adaptasi.

|   |                                  |                                                                              |                                                                                  |                                                              |                                                                                                                                    |
|---|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9 | Mulyanto, Hendriani & Ardi, 2024 | Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). | Kualitatif, studi kasus, purposive sampling, wawancara semi-terstruktur dan FGD. | Pengalaman dan permasalahan adaptasi akademik mahasiswa PMM. | Adaptasi akademik mahasiswa PMM merupakan proses multidimensional yang mencakup penyesuaian terhadap sistem pembelajaran, tuntutan |
|---|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

akademik, lingkungan, dan hubungan sosial. Meskipun mahasiswa secara umum mampu beradaptasi, masih ditemukan berbagai kendala, terutama terkait perbedaan bahasa, beban dan metode pembelajaran, sistem asesmen, perbedaan jurusan atau semester, serta pembentukan relasi dengan mahasiswa reguler.

---

|           |                             |                                                             |                                                                           |                                                                                        |                                                                                                                                     |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10</b> | Lestarina, Purwantini, 2023 | Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. | Kuantitatif deskriptif, purposive sampling, 68 mahasiswa, instrumen SACQ. | Academic adjustment , social adjustment , personal-emotional adjustment , institutiona | Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi mahasiswa baru terutama terdapat pada aspek akademik, sosial, dan keterikatan |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

---

---

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| l          | terhadap institusi.      |
| attachment | Sebanyak 54,4%           |
| .          | mahasiswa                |
|            | memiliki                 |
|            | <i>academic</i>          |
|            | <i>adjustment</i>        |
|            | rendah, 63,2%            |
|            | <i>social adjustment</i> |
|            | rendah, dan              |
|            | 54,4%                    |
|            | <i>institutional</i>     |
|            | <i>attachment</i>        |
|            | rendah,                  |
|            | sedangkan                |
|            | <i>personal-</i>         |
|            | <i>emotional</i>         |
|            | <i>adjustment</i> berada |
|            | pada kategori            |
|            | tinggi sebesar           |
|            | 63,2%. Temuan            |
|            | ini menunjukkan          |
|            | bahwa transisi ke        |
|            | perguruan tinggi         |
|            | menuntut                 |
|            | mahasiswa                |
|            | melakukan                |
|            | penyesuaian              |
|            | terhadap sistem          |
|            | pembelajaran,            |
|            | lingkungan sosial,       |

---

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis terhadap 10 artikel yang dikaji, dapat disimpulkan bahwa kesulitan mahasiswa dalam proses adaptasi akademik bersifat multidimensional dan muncul dalam beberapa bentuk yang saling berkaitan. Kesulitan tersebut meliputi perubahan pola belajar dan tuntutan kemandirian, pengelolaan beban tugas, penyesuaian terhadap metode pembelajaran dan sistem asesmen, hambatan dalam membangun relasi sosial dan keterikatan dengan institusi, serta kesenjangan antara harapan mahasiswa tentang dunia perkuliahan dan kenyataan yang dihadapi. Pola yang sama ditemukan pada berbagai program studi, baik pada mahasiswa baru maupun mahasiswa yang berpindah konteks akademik, baik dalam penelitian kualitatif maupun kuantitatif. Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi akademik merupakan fenomena yang luas dan tidak terbatas pada satu bidang keilmuan atau satu wilayah tertentu.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi sangat dipengaruhi oleh kombinasi faktor personal dan faktor lingkungan. Dari sisi personal, kemampuan mengarahkan diri, optimisme, efikasi diri, dan resiliensi berkaitan dengan penyesuaian akademik yang lebih baik, sedangkan lemahnya kemampuan tersebut berkaitan dengan meningkatnya stres penyesuaian, menurunnya motivasi belajar, dan kejenuhan belajar. Dari sisi lingkungan, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, interaksi sosial, dan dukungan institusi turut menentukan seberapa cepat dan seberapa baik mahasiswa menyesuaikan diri. Dengan demikian, kesulitan adaptasi akademik tidak hanya berdampak pada capaian belajar, tetapi juga pada kondisi psikologis mahasiswa.

Implikasi utama dari kajian ini dalam bidang pendidikan adalah perlunya perguruan tinggi merancang dukungan bagi mahasiswa yang menyasar aspek akademik, sosial, dan psikologis secara bersamaan, misalnya melalui program orientasi dan pendampingan akademik bagi mahasiswa baru, layanan konseling, serta kegiatan yang memperkuat keterampilan belajar mandiri dan ketahanan diri. Bagi mahasiswa, hasil kajian ini menegaskan pentingnya membangun sikap positif, kemampuan mengelola diri,

dan keterlibatan sosial sejak awal perkuliahan. Bagi penelitian selanjutnya, hasil kajian ini dapat menjadi dasar untuk menelaah kesulitan adaptasi pada jenjang semester yang lebih beragam, dengan cakupan sumber yang lebih luas, serta untuk menguji efektivitas program pendampingan yang dirancang untuk mengurangi kesulitan tersebut.

## **5. DAFTAR PUSTAKA**

- Lestari, P., & Rahma, A. (2026). Student Resilience Concerning Discrepancies Between Academic Expectation And Reality At Selected Universities. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1). <https://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/download/15331/4129>
- Rahmawati, D., & Hidayat, M. (2026). Adaptasi Mahasiswa Baru Dalam Menghadapi Culture Shock Di Lingkungan Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(3), 145–152. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14205>
- Wang, Y., Zhang, L., & Liu, X. (2023). The Effect of Academic Adaptability on Learning Burnout Among College Students: The Mediating Effect of Self-Esteem. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10164379/>
- Gilani, M. (2026). Adaptation to University, Academic Self-efficacy and Academic Motivation of First Year University Students. *Research Journal for Social Affairs*, 4(2), 67–75. <https://doi.org/10.71317/RJSA.004.02.0729>
- Wahyuni, A. S. (2022). Literature Review: Pendekatan Berdiferensiasi Dalam Pembelajaran IPA. *JURNAL PENDIDIKAN MIPA*, 12(2), 118–126. <https://doi.org/10.37630/JPM.V12I2.562>
- Nasir, N. (2023). Kesulitan-kesulitan proses adaptasi mahasiswa baru: Studi kasus pada salah satu program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2), 232–245. <https://doi.org/10.31943/gw.v13i2.232>
- Effendi, N. W., Pratitis, N. T., & Kusumandari, R. (2025). Optimisme dengan Academic Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01). <https://doi.org/10.30996/JIWA.V3I01.12692>
- Fajrianti, I. N., inggitnurul@students.unnes.ac.id, Triandra, S. F., Kamila, A. H., Pasekoenda, S. M., Devi, S. L., Kusuma, G. N., Utami, A. A. P., & Apriliani, Z. (2023). Analisa Kecepatan Beradaptasi dalam Belajar di Perkuliahan pada Mahasiswa Baru Prodi Pendidikan Luar Sekolah UNNES 2023. *Journal of Education and Technology*,

- 3(2), 161–172. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/jet/article/view/715>
- Naufal, T., Putra, H., 1\*, M., Hendriani, W., & Ardi, R. (2024). Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Journal of Education Research*, 5(2), 2353–2361. <https://doi.org/10.37985/JER.V5I2.1132>
- Nyoman, N., Lestarina, W., & Purwantini, D. (2023). Gambaran Proses Adaptasi Mahasiswa Baru STIKES di Surabaya. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(3), 761–769. <https://doi.org/10.33024/MAHESA.V3I3.9971>
- Utami, I. J., Setiawan, M. A., & Istati, M. (2024). PENGARUH SELF LEADERSHIP TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FKIP ULM. *Jurnal Pelayanan Bimbingan Dan Konseling*, 7(2). <https://doi.org/10.20527/JPBK.2024.7.2.14795>
- Kwan, S. C., Lee, Y. K., & Tan, C. H. (2023). Self-regulated learning and academic adjustment among first-year university students: A systematic review. *Journal of College Student Development*, 64(3), 289–304. <https://doi.org/10.1353/csd.2023.0021>
- Nasir, N. (2023). Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2). <https://doi.org/10.31943/GW.V13I2.232>
- Pustaka Bangsa. (2026). Kesulitan belajar pada mahasiswa baru dan faktor penyebabnya. *Jurnal Pustaka Bangsa Indonesia*, 4(1), 45–55. <https://jurnal.pustakabangsaindonesia.com/index.php/jpk/article/view/267>
- Sianturi, E. T. H., et al. (2026). Adaptasi mahasiswa baru dalam menghadapi culture shock di lingkungan universitas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5), 108–122. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14205>

