

ANALISIS *SELF-ADAPTATION* PADA PERGURUAN TINGGI OLEH MAHASISWA BARU

Diah Ayu Puspita Sari^{1*}Dina Hermina²

Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin, Indonesia^{1*2}

Email: diahayupuspitasari2506@gmail.com^{1*} dinahermina@uin-antasari.ac.id²

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>This study analyzes the self-adaptation process of college freshmen with the aim of understanding the factors that influence their adaptability. The transition from high school to college involves significant academic, social, and emotional challenges. The research method used is Systematic Literature Review (SLR), which identifies and synthesizes literature related to this topic. The results showed that freshmen adaptation includes academic, social, emotional, and institutional attachment aspects. Internal factors such as personality and motivation and external factors such as social support play an important role in the adaptation process. The findings emphasize the need for institutional support in helping freshmen face transitional challenges to improve their academic success and mental well-being.</i>
Nomor : 1	
Bulan : Januari	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	

Keywords : *Self-Adaptation, Higher Education, New Student.*

Abstrak

Penelitian ini menganalisis proses self-adaptation mahasiswa baru di perguruan tinggi dengan tujuan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan adaptasi mereka. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi melibatkan tantangan akademik, sosial, dan emosional yang signifikan. Metode penelitian yang digunakan adalah Systematic Literature Review (SLR), yang mengidentifikasi dan mensintesis literatur terkait topik ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa baru mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan keterikatan institusi. Faktor internal seperti kepribadian dan motivasi serta faktor eksternal seperti dukungan sosial berperan penting dalam proses adaptasi. Temuan ini menekankan perlunya dukungan institusi dalam membantu mahasiswa baru menghadapi tantangan transisi untuk meningkatkan keberhasilan akademik dan kesejahteraan mental mereka.

Kata Kunci : *Self-Adaptation, Perguruan Tinggi, Mahasiswa Baru*

A. PENDAHULUAN

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seorang individu. Fase ini tidak hanya melibatkan perubahan fisik, tetapi juga perubahan sosial, emosional, dan intelektual. Mahasiswa baru sering kali dihadapkan

pada tantangan besar yang membutuhkan penyesuaian diri secara menyeluruh. Penyesuaian diri ini mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik yang berbeda, hubungan sosial yang baru, serta mengelola tekanan dan tanggung jawab yang lebih besar dibandingkan sebelumnya.

Self-Adaptation, sebagai proses penyesuaian individu terhadap tuntutan baru, menjadi faktor penting bagi keberhasilan mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi (Chickering and Reisser. L 1993). Proses ini bersifat multidimensional, mencakup adaptasi akademik, sosial, emosional, dan institusional (Baker 1984). Mahasiswa baru seringkali menghadapi berbagai tantangan, termasuk perubahan metode pembelajaran, tuntutan akademik yang lebih tinggi, lingkungan sosial yang baru, serta potensi munculnya stres dan kecemasan (Panadero et al. 2023). Kegagalan dalam beradaptasi dapat berdampak negatif pada performa akademik, kesehatan mental, dan bahkan berujung pada keputusan untuk berhenti kuliah. Menurut Pradana dan Wibowo, kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik akan menentukan tingkat keberhasilan mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik maupun dalam menjaga kesehatan mental selama masa studi di perguruan tinggi (Pradana and Wibowo 2020)

Pada aspek akademik, mahasiswa baru sering kali dihadapkan pada tuntutan yang lebih besar dibandingkan dengan masa sekolah. Sistem belajar yang lebih mandiri, beban tugas yang kompleks, serta kebutuhan untuk mengatur waktu secara efektif menjadi tantangan utama yang harus dihadapi (Yusuf 2020). Ketidakmampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan ini dapat menyebabkan masalah seperti rendahnya prestasi akademik, kurangnya motivasi belajar, hingga peningkatan risiko putus kuliah. Di sisi lain, kemampuan adaptasi yang baik dapat membantu mahasiswa baru mengembangkan keterampilan belajar yang lebih efektif dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.

Mahasiswa baru sering kali harus membangun hubungan baru dengan teman sebaya, dosen, dan staf kampus. Lingkungan perguruan tinggi yang beragam, baik dari segi budaya, nilai, maupun kebiasaan, dapat menjadi tantangan tambahan bagi mereka yang belum terbiasa dengan interaksi lintas budaya. (Astuti and Hartati 2013) menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang memiliki kemampuan interpersonal yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dan merasa nyaman di lingkungan kampus. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan rasa isolasi, kesepian, dan bahkan memicu stres.

Aspek emosional juga menjadi perhatian penting dalam analisis penyesuaian diri mahasiswa baru. Masa transisi ini sering kali disertai dengan tekanan emosional yang

signifikan, seperti kecemasan, rasa rindu rumah (*homesickness*), dan ketakutan akan kegagalan. Menurut penelitian Ayu, mahasiswa yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung memiliki pengalaman adaptasi yang lebih positif (Ayu 2020). Selain itu, dukungan dari keluarga dan teman sebaya terbukti menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan emosional selama masa adaptasi.

Dalam beberapa tahun terakhir, pembelajaran berbasis daring menjadi semakin umum, terutama akibat pandemi COVID-19. Hal ini menambah tantangan baru bagi mahasiswa baru dalam proses penyesuaian diri. Pembelajaran daring sering kali mengurangi kesempatan untuk berinteraksi secara langsung dengan teman sebaya dan dosen, sehingga meningkatkan rasa isolasi dan kesulitan dalam memahami materi akademik (Haryanto 2020). Selain itu, mahasiswa baru juga harus beradaptasi dengan penggunaan teknologi dan platform pembelajaran digital, yang mungkin menjadi pengalaman baru bagi sebagian besar dari mereka.

Lebih jauh lagi, penyesuaian diri tidak hanya berdampak pada keberhasilan akademik mahasiswa, tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup yang akan berguna di masa depan. Mahasiswa yang berhasil beradaptasi cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, kemampuan komunikasi yang lebih efektif, dan ketahanan mental yang lebih tinggi. Sari dan Lestari menegaskan bahwa perguruan tinggi memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung proses adaptasi mahasiswa baru, termasuk melalui program orientasi, layanan bimbingan konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler yang relevan (Sari and Lestari 2023).

Penelitian dalam beberapa tahun terakhir semakin menyoroti kompleksitas adaptasi mahasiswa baru. Studi oleh (N. Bayram and N. Bilgel 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga memiliki peran signifikan dalam memprediksi adaptasi akademik dan sosial mahasiswa. Penelitian lain oleh (Han 2019) menekankan pentingnya *self-efficacy* dan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tantangan adaptasi. Perkembangan teknologi dan perubahan sosial juga memengaruhi proses adaptasi mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh (Nasu 2021) meneliti dampak penggunaan media sosial terhadap adaptasi sosial mahasiswa baru, menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berkontribusi pada perasaan isolasi dan kesulitan dalam membangun relasi tatap muka. Selain itu, pandemi COVID-19 telah membawa tantangan baru bagi adaptasi mahasiswa, dengan peralihan ke pembelajaran daring dan pembatasan interaksi sosial (Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L. 2020). Studi oleh (Putri et al. 2020) di

Indonesia menyoroti bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan pembelajaran daring dan dampak psikologis yang dialami selama pandemi.

Di Indonesia, penelitian tentang adaptasi mahasiswa baru juga semakin berkembang. Studi oleh (Daulany 2021) meneliti motivasi dan kemandirian belajar pada mahasiswa baru, menemukan bahwa motivasi intrinsik dan kemampuan mengatur diri sendiri berperan penting dalam adaptasi akademik. Penelitian lain oleh (Jamaluddin 2020) mengembangkan model penyesuaian diri mahasiswa baru yang mempertimbangkan faktor internal dan eksternal, termasuk aspek kepribadian, lingkungan sosial, dan dukungan institusi. Penelitian oleh (Lestari, Watini, and Rose 2024) menggambarkan proses adaptasi mahasiswa baru di STIKES di Surabaya, menyoroti pentingnya dukungan dari dosen dan staf kampus.

Oleh karena itu, penelitian mengenai *self-adaptation* mahasiswa baru sangat penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi proses adaptasi mereka. Dengan pemahaman yang lebih mendalam, perguruan tinggi dapat merancang program dan kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa baru dalam menghadapi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Hal ini tidak hanya akan meningkatkan pengalaman belajar mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada keberhasilan mereka dalam jangka panjang, baik di bidang akademik maupun dalam kehidupan secara umum.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Systematic Literature Review* (SLR), yaitu suatu pendekatan terstruktur untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis literatur relevan terkait topik yang diteliti. Proses SLR dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian yang spesifik, yang kemudian diikuti oleh pengumpulan literatur melalui pencarian sistematis di basis data akademik seperti Google Scholar, Scopus, atau ProQuest. Kriteria inklusi dan eksklusi diterapkan untuk memastikan hanya studi yang relevan dengan fokus penelitian yang dianalisis lebih lanjut. Data yang terkumpul dari artikel yang telah diseleksi kemudian diekstraksi dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola, temuan utama, serta kesenjangan dalam penelitian sebelumnya. Metode ini dipilih karena dapat memberikan landasan teoritis yang kuat dan komprehensif, serta memastikan bahwa penelitian dilakukan berdasarkan bukti yang valid dan terkini.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Aspek-Aspek *Self-Adaptation* Mahasiswa Baru di Perguruan Tinggi

1. Adaptasi Akademik (*Academic Adjustment*):

Aspek ini berfokus pada penyesuaian mahasiswa terhadap tuntutan dan lingkungan akademik di perguruan tinggi. Beberapa poin penting dalam adaptasi akademik meliputi: (Saalino, Razak, and Nur Hidayat Nurdin 2022)

- a. Perubahan Metode Pembelajaran: Di perguruan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada metode pembelajaran yang lebih mandiri, analitis, dan berbasis riset. Mereka dituntut untuk aktif mencari informasi, mengatur waktu belajar secara efektif, dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis. Berbeda dengan di sekolah menengah yang cenderung lebih terstruktur dan dipandu oleh guru, di perguruan tinggi inisiatif dan tanggung jawab belajar lebih besar ada pada mahasiswa.
- b. Beban dan Tuntutan Akademik: Beban tugas, ujian, presentasi, dan proyek penelitian meningkat secara signifikan. Mahasiswa perlu beradaptasi dengan manajemen waktu yang baik, strategi belajar yang efektif, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik. Manajemen stres dan prioritas tugas menjadi sangat penting.
- c. Sistem Penilaian: Sistem penilaian di perguruan tinggi lebih beragam dan kompleks, melibatkan berbagai komponen seperti partisipasi kelas, tugas individu dan kelompok, ujian tengah semester dan akhir semester, serta proyek penelitian. Mahasiswa perlu memahami kriteria penilaian yang digunakan oleh dosen dan menyesuaikan strategi belajar mereka.
- d. Relasi dengan Dosen: Interaksi dengan dosen di perguruan tinggi berbeda dengan interaksi dengan guru di sekolah. Mahasiswa perlu belajar berkomunikasi secara profesional dan efektif, serta memanfaatkan *office hours* atau waktu konsultasi yang disediakan oleh dosen.

2. Adaptasi Sosial (*Social Adjustment*):

Aspek ini berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa dalam lingkungan sosial kampus. Beberapa poin penting dalam adaptasi sosial meliputi: (Rahayu and Arianti 2020)

- a. Lingkungan Sosial Baru: Mahasiswa bertemu dengan individu dari berbagai latar belakang sosial, budaya, dan geografis. Mereka perlu membangun relasi baru, beradaptasi dengan norma dan nilai yang berbeda, serta mengembangkan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi secara efektif dalam lingkungan yang heterogen.
- b. Membangun Relasi dengan Teman Sebaya: Membangun pertemanan dan jaringan sosial di kampus sangat penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan akademik mahasiswa. Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan dalam menghadapi tantangan perkuliahan.

- c. Partisipasi dalam Kegiatan Kemahasiswaan: Berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, organisasi kemahasiswaan, dan kegiatan kampus lainnya dapat membantu mahasiswa berinteraksi dengan orang lain, mengembangkan keterampilan sosial, dan memperluas wawasan.
- d. Beradaptasi dengan Kehidupan Kampus: Beradaptasi dengan ritme kehidupan kampus, termasuk jadwal kuliah, kegiatan sosial, dan fasilitas yang tersedia (Iglesias-Benavides et al. 2016).

3. Adaptasi Personal/Emosional (*Personal-Emotional Adjustment*):

Aspek ini berfokus pada penyesuaian psikologis dan emosional mahasiswa. Beberapa poin penting dalam adaptasi personal/emosional meliputi: (Simatupang, Lubis, and Wijaya 2015)

- a. Manajemen Stres dan Emosi: Tuntutan akademik, sosial, dan finansial dapat menimbulkan stres dan kecemasan. Mahasiswa perlu mengembangkan strategi *coping* yang efektif untuk mengelola stres, menjaga kesehatan mental, dan mempertahankan motivasi belajar.
- b. Rasa Rindu Rumah (*Homesickness*): Bagi mahasiswa yang merantau, rasa rindu rumah dan keluarga dapat menjadi tantangan tersendiri. Mereka perlu beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun jaringan dukungan sosial di kampus, dan mengembangkan kemandirian.
- c. Pengembangan Identitas Diri: Masa perkuliahan merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri. Mahasiswa bereksplorasi dengan minat, nilai, dan tujuan hidup mereka. Proses adaptasi ini melibatkan penyesuaian dengan peran baru sebagai mahasiswa dan transisi menuju kedewasaan.
- d. Motivasi dan Kepercayaan Diri: Mempertahankan motivasi belajar dan kepercayaan diri sangat penting untuk menghadapi tantangan dan meraih kesuksesan di perguruan tinggi.

4. Keterikatan Institusi (*Institutional Attachment*):

Aspek ini berkaitan dengan perasaan keterhubungan dan identifikasi mahasiswa dengan institusi perguruan tinggi. Beberapa poin penting dalam keterikatan institusi meliputi: (Aryand et al. 2020)

- a. Merasa Terhubung dengan Kampus: Merasa menjadi bagian dari komunitas kampus dan memiliki rasa memiliki terhadap institusi.

- b. Memanfaatkan Sumber Daya Kampus: Mengetahui dan memanfaatkan layanan dan sumber daya yang tersedia di kampus, seperti perpustakaan, pusat konseling, dan layanan karir.
- c. Kepuasan dengan Pengalaman di Kampus: Merasa puas dengan pengalaman akademik dan sosial di kampus.

Keempat aspek adaptasi ini saling berkaitan dan memengaruhi satu sama lain. Adaptasi yang baik dalam satu aspek dapat mendukung adaptasi di aspek lainnya. Sebaliknya, kesulitan dalam satu aspek dapat berdampak negatif pada aspek lainnya. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa baru untuk memperhatikan dan mengembangkan kemampuan *Self-Adaptation* secara holistik. Perguruan tinggi juga memiliki peran penting dalam memfasilitasi adaptasi mahasiswa baru melalui berbagai program dan layanan dukungan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-Adaptation*

Faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Adaptation* mahasiswa baru di perguruan tinggi bersifat kompleks dan saling berinteraksi. Secara garis besar, faktor-faktor ini dapat dikelompokkan menjadi faktor internal (berasal dari dalam diri mahasiswa) dan faktor eksternal (berasal dari lingkungan).

Faktor Internal:

1. Kepribadian: Karakteristik kepribadian seperti keterbukaan terhadap pengalaman baru, kemampuan beradaptasi, resiliensi (ketahanan mental), dan *self-efficacy* (keyakinan diri) memainkan peran penting dalam proses adaptasi. Mahasiswa yang lebih terbuka dan memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi tantangan (Fitri and Kustanti 2020).
2. Motivasi dan Tujuan: Motivasi yang kuat untuk belajar dan meraih tujuan akademik, serta ekspektasi yang realistis terhadap perkuliahan, memfasilitasi adaptasi yang positif. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik yang tinggi dan kemandirian belajar yang baik juga lebih mudah menyesuaikan diri.
3. Strategi *Coping*: Kemampuan individu dalam mengelola stres, menyelesaikan masalah, dan mencari dukungan sosial sangat penting untuk mengatasi tantangan adaptasi. Strategi *coping* yang adaptif, seperti *problem-focused coping* (fokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (fokus pada pengelolaan emosi), berkontribusi pada penyesuaian diri yang lebih baik (Raharjo 2020).
4. Kemampuan Akademik Awal: Bekal pengetahuan dan keterampilan akademik dari sekolah menengah memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan

akademik di perguruan tinggi. Meskipun demikian, kemampuan beradaptasi dan belajar hal baru juga sama pentingnya (Yeni and Kalsum 2013).

5. **Kematangan Emosional:** Kematangan emosional, termasuk kemampuan mengelola emosi, menghadapi frustrasi, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat, memengaruhi kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi secara efektif di lingkungan kampus.

Faktor Eksternal:

1. **Dukungan Sosial:** Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dosen, staf universitas, dan komunitas kampus sangat penting dalam memfasilitasi adaptasi. Dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian dari orang-orang terdekat dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan tantangan adaptasi. Dukungan orang tua juga memberikan kontribusi positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa.
2. **Lingkungan Kampus:** Lingkungan kampus yang ramah, inklusif, aman, dan menyediakan fasilitas yang memadai mendukung proses adaptasi yang positif. Akses terhadap sumber daya akademik, layanan konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam juga penting (Rahmadani and Mukti 2020).
3. **Program Orientasi dan Pengenalan Kampus:** Program orientasi yang efektif membantu mahasiswa mengenal lingkungan kampus, sistem perkuliahan, layanan dukungan, dan sumber daya yang tersedia. Program ini juga dapat memfasilitasi interaksi sosial dan membangun jaringan pertemanan (Arjangga and Kusumaningsih 2016).
4. **Kualitas Pembelajaran dan Pengajaran:** Kualitas pengajaran dosen, interaksi di kelas, dan ketersediaan sumber belajar memengaruhi adaptasi akademik mahasiswa. Metode pengajaran yang interaktif dan partisipatif dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa dalam pembelajaran.
5. **Faktor Sosial Ekonomi:** Latar belakang sosial ekonomi mahasiswa juga dapat memengaruhi adaptasi mereka. Mahasiswa dari keluarga dengan kondisi ekonomi yang kurang mendukung mungkin menghadapi tantangan finansial dan akses terhadap sumber daya yang lebih besar.
6. **Perubahan Metode Perkuliahan:** Adanya perubahan metode perkuliahan, misalnya dari tatap muka menjadi daring, juga menjadi faktor eksternal yang memengaruhi adaptasi mahasiswa (Anugraheni 2021).

Penting untuk dipahami bahwa faktor internal dan eksternal saling berinteraksi dan memengaruhi proses adaptasi secara keseluruhan. Misalnya, mahasiswa dengan kepribadian

yang introvert mungkin membutuhkan dukungan sosial yang lebih intensif untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. Sebaliknya, lingkungan kampus yang sangat mendukung dapat membantu mahasiswa dengan kemampuan *coping* yang kurang berkembang untuk beradaptasi dengan lebih baik.

Implikasi Bagi Perguruan Tinggi

Implikasi dari pemahaman tentang *Self-Adaptation* mahasiswa baru bagi perguruan tinggi sangatlah signifikan dan multidimensional. Perguruan tinggi memiliki peran krusial dalam memfasilitasi transisi yang mulus bagi mahasiswa baru agar mereka dapat berkembang secara optimal, baik secara akademik, sosial, maupun personal. Pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Self-Adaptation*, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, memungkinkan perguruan tinggi untuk merancang intervensi dan program yang lebih efektif. Misalnya, dengan menyadari pentingnya dukungan sosial (Arsanti, Lubis, and Cahyadi 2022), perguruan tinggi dapat memperkuat program *mentoring* atau bimbingan sebaya, menciptakan komunitas belajar yang suportif, dan memfasilitasi interaksi antar mahasiswa melalui berbagai kegiatan kemahasiswaan. Selain itu, dengan memahami bahwa kemampuan *coping* dan *self-efficacy* berkontribusi pada adaptasi yang lebih baik (Gravini Donado, Mercado-Peñaloza, and Dominguez-Lara 2021), perguruan tinggi dapat menawarkan pelatihan manajemen stres, lokakarya pengembangan diri, dan layanan konseling yang mudah diakses.

Lebih lanjut, perguruan tinggi perlu mempertimbangkan perubahan metode perkuliahan dan dampaknya terhadap adaptasi mahasiswa. Penelitian oleh Anugraheni dan penelitian lain tentang dampak pembelajaran daring selama pandemi, seperti yang dilakukan oleh Putri dan Son, menyoroti pentingnya adaptasi terhadap perubahan metode pembelajaran. Implikasinya, perguruan tinggi perlu memastikan bahwa infrastruktur dan dukungan teknologi memadai, memberikan pelatihan kepada dosen untuk menggunakan metode pembelajaran yang inovatif dan interaktif, serta menyediakan sumber belajar yang mudah diakses oleh mahasiswa. Selain itu, perguruan tinggi juga perlu memperhatikan aspek inklusi dan keberagaman mahasiswa (Iflah and Listyasari 2013). Dengan memahami bahwa latar belakang sosial ekonomi dan budaya dapat memengaruhi adaptasi, perguruan tinggi dapat merancang program yang responsif terhadap kebutuhan spesifik kelompok mahasiswa tertentu (Herdiansyah, Rahmi, and Sari 2021). Misalnya, program beasiswa, bantuan finansial, dan program dukungan bagi mahasiswa dari daerah terpencil atau kelompok minoritas.

Secara ringkas, implikasi bagi perguruan tinggi meliputi pengembangan program orientasi yang komprehensif dan berkelanjutan, bukan hanya di awal perkuliahan; penyediaan sistem bimbingan dan konseling yang efektif; penciptaan komunitas kampus yang inklusif dan suportif; peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran; serta penyediaan sumber daya dan fasilitas yang memadai. Dengan berinvestasi dalam memfasilitasi adaptasi mahasiswa baru, perguruan tinggi tidak hanya meningkatkan retensi dan keberhasilan akademik mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan pribadi dan kesejahteraan mental mereka, yang pada akhirnya akan menghasilkan lulusan yang berkualitas dan siap menghadapi tantangan di masa depan.

D. KESIMPULAN

Proses self-adaptation mahasiswa baru di perguruan tinggi merupakan fase krusial yang melibatkan penyesuaian terhadap tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang lebih kompleks dibandingkan dengan masa sekolah menengah. Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kepribadian dan motivasi, serta faktor eksternal, termasuk dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya. Mahasiswa yang berhasil beradaptasi tidak hanya mampu mengatasi tantangan akademik dan sosial, tetapi juga mengembangkan keterampilan hidup yang penting untuk keberhasilan di masa depan. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang memadai melalui program orientasi dan layanan bimbingan guna meningkatkan pengalaman belajar dan kesejahteraan mahasiswa baru.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Anugraheni, Alfira Rahmi. 2021. 'Pengaruh Penyesuaian Akademik Dan Motivasi Akademik Terhadap Technostress Pada Mahasiswa'. *Borobudur Psychology Review* 1 (2): 46–58. <https://doi.org/10.31603/Bpsr.5808>.
- Arjanggi, Ruseno, And Luh Putu S. Kusumaningsih. 2016. 'College Adjustment Of First Year Students: The Role Of Social Anxiety'. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology* 5 (1): 30. <https://doi.org/10.12928/Jehcp.V5i1.4273>.
- Arsanti, Resti, Fitriani Yustikasari Lubis, And Surya Cahyadi. 2022. 'Peran Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Mbkm'. *Journal Of Psychological Science And Profession* 6 (3): 232. <https://doi.org/10.24198/jpsp.V6i3.38432>.

- Aryand, Atika Dwi, Oki Mardawati, Center For Indigenous And Cultural Psychology, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, F. A. Nurdiyanto, And Center For Indigenous And Cultural Psychology, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. 2020. 'Proses Adaptasi Kaum Muda Yang Bermigrasi Ke Kota Yogyakarta Dan Bandung'. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi* 25 (2): 215–28. <https://doi.org/10.20885/Psikologika.Vol25.Iss2.Art4>.
- Astuti, And Hartati. 2013. 'Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip)'. *Jurnal Psikologi* 1 (1): 1–13. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>.
- Ayu. 2020. 'Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Baru Selama Transisi Ke Perguruan Tinggi'. *Indonesian Journal Of Psychology*.
- Chickering, A.W, And Reisser. L. 1993. *Education And Identity (2nd Ed.)*. Jossey-Bass.
- Daulany, N. 2021. 'Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru.'
- Fitri, Rayhanatul, And Erin Ratna Kustanti. 2020. 'Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang'. *Jurnal Empati* 7 (2): 491–501. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.21669>.
- Gravini Donado, Marbel Lucia, Mabel Mercado-Peñaloza, And Sergio Dominguez-Lara. 2021. 'College Adaptation Among Colombian Freshmen Students: Internal Structure Of The Student Adaptation To College Questionnaire (Sacq)'. *Journal Of New Approaches In Educational Research* 10 (2): 251–63. <https://doi.org/10.7821/Naer.2021.7.657>.
- Han, K, Hur J, And Moon S. 2019. 'The Effects Of Self-Efficacy And Coping Strategies On College Adjustment Among Korean College Students'. *Journal Of College Student Development* 60 (3): 333–48.
- Haryanto. 2020. 'Tantangan Pembelajaran Daring Bagi Mahasiswa Baru' *Jurnal Teknologi Dan Pendidikan*.

- Herdiansyah, Rido, Fitria Rahmi, And Liliyana Sari. 2021. 'Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa Angkatan 2020'. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 1 (3): 164–70. <https://doi.org/10.47709/Educendikia.V1i3.1229>.
- Iflah, Iflah, And Winda Dwi Listyasari. 2013. 'Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru'. *Jppp - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi* 2 (1): 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>.
- Iglesias-Benavides, J.L., E. Blum-Valenzuela, A.V. López-Tovar, A.M. Espinosa-Galindo, And A.M. Rivas-Estilla. 2016. 'The College Adjustment Scales (Cas) Test And Recent Students' School Performance Upon Entry Into A Medical School'. *Medicina Universitaria* 18 (73): 201–4. <https://doi.org/10.1016/J.Rmu.2016.10.005>.
- Jamaluddin, M. 2020. 'Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru'. *Indonesian Psychological Research* 2 (2).
- Keržič, D., Ravšelj, D., Tomaževič, N., & Umek, L., Aristovnik, A. 2020. 'Impacts Of The Covid-19 Pandemic On Life Of Higher Education Students: A Global Perspective.' *Sustainability* 12 (20): 8439.
- Lestari, Sri, Sri Watini, And Dhiyah Eloise Rose. 2024. 'Impact Of Self-Efficacy And Work Discipline On Employee Performance In Sociopreneur Initiatives'. *Aptisi Transactions On Technopreneurship (Att)* 6 (2): 270–84. <https://doi.org/10.34306/Att.V6i2.403>.
- N. Bayram, And N. Bilgel. 2020. 'The Relationship Between Social Support And University Adjustment Among University Students: A Meta-Analytic Review'. *Educational Sciences: Theory & Practice* 20 (2): 1–24.
- Nasu, Vitor Hideo. 2021. 'Remote Learning Under The Covid-19 Social Distancing: Reflections And A Netnography Study'. *Journal Of Information Systems And Technology Management* 18 (May). <https://doi.org/10.4301/S1807-1775202118005>.
- Panadero, Ernesto, Anders Jonsson, Leire Pinedo, And Belén Fernández-Castilla. 2023. 'Effects Of Rubrics On Academic Performance, Self-Regulated Learning, And Self-Efficacy: A Meta-Analytic Review'. *Educational Psychology Review* 35 (4): 113. <https://doi.org/10.1007/S10648-023-09823-4>.

- Pradana, F.R, And T Wibowo. 2020. 'Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Perguruan Tinggi'. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*.
- Putri, Ratna, Agus Purwanto, Masduki Asbari, And Rudy. 2020. 'Impact Of The Covid-19 Pandemic On Online Home Learning: An Explorative Study Of Primary Schools In Indonesia'. *Frontiers In Psychology* 29 (1): 4809.
- Raharjo, Qudsiyyah Sri. 2020. 'Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Fkip Tingkat 1 Universitas Bung Hatta'. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan Pkn* 7 (2): 143–51. <https://doi.org/10.36706/jbti.V7i2.10882>.
- Rahayu, Maria Nugraheni Mardi, And Rudangta Arianti. 2020. 'Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw'. *Journal Of Psychological Science And Profession* 4 (2): 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.V4i2.26681>.
- Rahmadani, Anisa, And Yuliana Rahmawati Mukti. 2020. 'Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama'. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan* 8 (3): 159. <https://doi.org/10.29210/145700>.
- Saalino, Ultra, Ahmad Razak, And Muh. Nur Hidayat Nurdin. 2022. 'Hubungan Antara Sense Of Community Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Papua Barat'. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13 (2): 155–63. <https://doi.org/10.26740/jptt.V13n2.P155-163>.
- Sari, And Lestari. 2023. 'Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Era Digital'. *Jurnal Pendidikan Indonesia*.
- Simatupang, Oktolina, Lusiana Andriani Lubis, And Haris Wijaya. 2015. 'Gaya Berkomunikasi Dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Batak Di Yogyakarta'. *Jurnal Aspikom* 2 (5): 314. <https://doi.org/10.24329/aspikom.V2i5.84>.
- W.R. Baker. 1984. 'Measuring Adjustment To College.' *Journal Of Counseling Psychology* 31 (2): 179.
- Yeni, Laili Fitri, . Yokhebed, And Umi Kalsum. 2013. 'Efektivitas Model Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Composition (Circ) Terhadap Hasil Belajar Siswa

Pada Sub Materi Pencemaran Lingkungan Di Kelas X Sma Negeri 4 Pontianak'. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan* 8 (2). <https://doi.org/10.26418/jvip.V8i2.1937>.

Yusuf, Nur Mawakhira, And Jannatul Ma'wa Yusuf. 2020. 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik'. *Psyche 165 Journal*, January, 235-39. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.V13i2.84>.