

PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA DI KAMPUS UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TERHADAP TUNTUTAN AKADEMIK DAN SOSIAL

Nasichah, Annisa Ardelia, Salsabila Sodik, Rabbani Darun Nisa

Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta

nasichah@uinjkt.ac.id , annisa.ardelia24@mhs.uinjkt.ac.id ,

salsabila.sodik24@mhs.uinjkt.ac.id , rabbani.darun24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Penyesuaian diri mahasiswa adalah proses penting yang dihadapi dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa sering kali mengalami berbagai tantangan, termasuk pergeseran dalam sistem pembelajaran, pengelolaan waktu, tekanan akademik yang tinggi, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di kampus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menggambarkan bagaimana mahasiswa di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik dan sosial selama perkuliahan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara. Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial, seperti kesulitan dalam mengelola waktu, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, penyesuaian terhadap lingkungan baru, serta usaha untuk membangun relasi sosial. Penelitian ini juga menyoroti bahwa motivasi diri, kemampuan dalam manajemen waktu, serta dukungan sosial merupakan faktor penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan pendampingan dan konseling untuk mahasiswa.

Kata Kunci: penyesuaian diri, mahasiswa, tuntutan akademik, tuntutan sosial, lingkungan kampus.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sebuah proses pelatihan yang bertujuan untuk membentuk respon siswa melalui dukungan emosional dan fisik. Proses ini membantu siswa menuju cita-cita yang paling tinggi. Dalam bahasa Arab, istilah untuk pendidikan adalah ta'lim yang berasal dari kata 'allama, yang berarti proses penyampaian pengetahuan kepada jiwa manusia sebagai individu tanpa adanya batasan atau syarat tertentu.¹ Hal ini sejalan dengan Firman Allah SWT, dalam Surah Ta Ha ayat 114 yang berbunyi:

¹ Hamdani, Dasar-Dasar Kependidikan, (Bandung: CV Pustaka Setia) 2011, hal 16

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Artinya: Maka Maha Tinggi Allah raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al qur'an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu, dan Katakanlah: "Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan."(Qs, Ta Ha, 114)²

Mengikuti pendidikan di Universitas memiliki tuntutan yang sangat besar dan lebih tinggi. Di institusi pendidikan tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk menjalankan Tridharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian, yang diorganisir oleh pengajar di perguruan tinggi tersebut.³ Seperti yang kita semua ketahui, pendidikan merupakan usaha yang direncanakan dan sadar untuk menciptakan suasana serta proses belajar yang memungkinkan siswa untuk secara aktif mengembangkan potensi diri mereka.

Selain itu, mahasiswa diharuskan untuk mencapai Tri Sukses Perguruan Tinggi, yang mencakup keberhasilan dalam bidang akademik, perencanaan karir, dan keterlibatan sosial. Keberhasilan akademik berkaitan dengan pencapaian seorang mahasiswa selama masa kuliah, mulai dari semester awal hingga akhir dan saat wisuda. Keberhasilan ini diukur melalui nilai-nilai yang diperoleh mahasiswa, yang diwakili oleh Indeks Prestasi (IP), baik untuk IP per semester maupun IP kumulatif. Kesuksesan akademik juga bisa dilihat dari lamanya waktu yang digunakan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan Sistem Kredit Semester (SKS), sehingga mereka dapat menyelesaikan studi dan diwisuda sesuai jadwal.⁴

Setelah menyelesaikan pendidikan tinggi, lulusan diharapkan sudah mempunyai persiapan yang baik untuk segera memasuki dunia kerja. Sementara itu, keberhasilan dalam aspek sosial kemasyarakatan seharusnya mengikuti keberhasilan akademik dan perencanaan karir.

Mahasiswa dapat mencapai kesuksesan akademik jika mereka memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi atau di atas rata-rata. Namun, kecerdasan saja tidaklah cukup dan tidak menjamin kesuksesan akademik, karena banyak faktor lain yang perlu diperhatikan, seperti kemampuan belajar mahasiswa dan keterbebasan dari berbagai masalah yang mengganggu perkembangan, kehidupan, serta proses belajar mereka selama mengikuti perkuliahan. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa di samping kecerdasan, kemampuan belajar dan

² Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahnya, "Dengan Tranliterasi Arab-Latin", (Bandung: Gema Risalah Press, 2014)

³ Undang-Undang No. 12 Tahun 2012, Pasal 1, Ayat 9

⁴ Tim Pengembang 3 SCPD, Seri Perwalian Mahasiswa, Model untuk Sustainability, (Proyek PGSM Dirjen Dikti: 2000), hal 217

penyelesaian masalah juga perlu diperhatikan.

Dengan demikian, untuk mencapai keefektifan dalam perkuliahan, diperlukan serangkaian aktivitas yang mendorong pengembangan sikap positif, penguasaan informasi, dan keterampilan yang memadai, baik sebelum, selama, maupun setelah kuliah berlangsung. Jika mahasiswa memiliki dan menerapkan kondisi-kondisi tersebut, kemungkinan besar mereka akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan.⁵

Namun, dalam praktiknya, usaha mahasiswa untuk memenuhi Tridharma dan Tri Sukses Perguruan Tinggi sering menghadapi berbagai rintangan yang nyata di lapangan. Proses peralihan dari pola pembelajaran di sekolah menengah yang cenderung bergantung kepada pola perkuliahan yang menuntut kemandirian dapat menyebabkan kejutan akademik serta kecemasan sosial. Banyak mahasiswa baru mengalami kesulitan serius dalam manajemen waktu, penyesuaian terhadap metode pengajaran dosen yang bervariasi, serta tekanan psikologis akibat tumpukan tugas yang rumit. Di sisi lain, tantangan sosial seperti kebutuhan untuk membentuk jaringan pertemanan baru yang mendukung dan penyesuaian terhadap budaya kampus yang beragam seringkali menimbulkan rasa terasing bagi mahasiswa.

Hingga saat ini, sebagian besar penelitian terdahulu mengenai penyesuaian diri mahasiswa lebih banyak didasarkan pada pendekatan kuantitatif makro yang hanya fokus pada pengukuran tingkat atau skor adaptasi menggunakan kuesioner standar. Terdapat kesenjangan dalam penelitian, di mana studi deskriptif yang mendalami secara mendetail dinamika jatuh-bangun serta aspek konkret dari proses adaptasi psikososial mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut masih tergolong sedikit. Penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan, karena hasilnya dapat memberikan kontribusi empiris bagi institusi perguruan tinggi serta dosen pembimbing dalam merancang strategi pendampingan dan sistem bimbingan konseling yang lebih sesuai bagi mahasiswa.⁶

Berdasarkan latar belakang dan isu yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis, mengidentifikasi, dan mendeskripsikan secara rinci mengenai bentuk penyesuaian diri mahasiswa di kampus UIN Syarif Hidayatullah Jakarta terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan.

⁵ Tim Pengarang 3 SCPD, Seri Latihan Keterampilan Belajar, (Proyek PGSM Dikti Depdikbud: 1997), hal 1

⁶ Ria Saputra, Penyesuaian Diri Mahasiswa terhadap Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi (Studi Mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup Angkatan 2019), Skripsi, Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Tarbiyah, IAIN Curup, 2020, hlm. 5

Rumusan Masalah

Masalah yang dibahas dalam penelitian ini sangat berkaitan dengan proses penyesuaian diri mahasiswa saat tengah menghadapi transisi penting dari lingkungan sekolah menengah ke dunia akademik perguruan tinggi yang lebih mandiri dan kompleks. Penelitian ini secara khusus mengkaji dinamika mahasiswa dalam menanggapi tuntutan akademik, seperti pengelolaan waktu kemudian beban tugas, dan perubahan sistem pembelajaran, serta tuntutan sosial yang meliputi pembentukan relasi baru dan adaptasi terhadap budaya kampus. Pertanyaan pokok yang ingin dijawab dalam studi ini adalah bagaimana bentuk penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan, serta faktor-faktor pribadi dan eksternal apa yang memengaruhi keberhasilan proses adaptasi tersebut. Dengan rumusan masalah ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pola perilaku adaptif mahasiswa dalam mencapai keseimbangan psikologis, serta menjadi acuan untuk mengembangkan intervensi yang efektif guna mengurangi risiko stres akademik atau kegagalan studi di masa mendatang.

Kerangka Berpikir

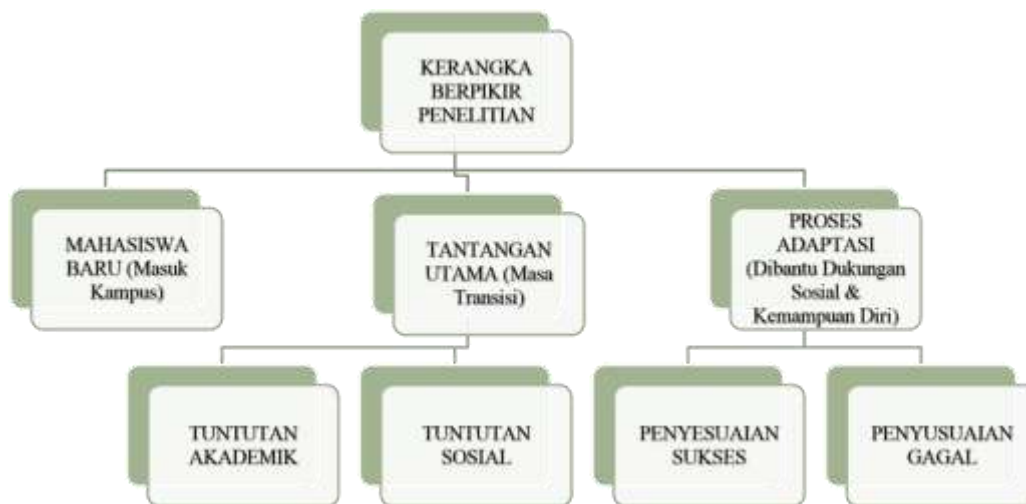
Penyesuaian diri (adjustment) di perguruan tinggi merupakan sebuah proses psikologis yang kompleks dan krusial, terutama bagi mahasiswa tahun pertama, yang menandai transisi signifikan dari lingkungan sekolah menengah ke dunia akademik yang lebih mandiri dan menantang. Kerangka berpikir dalam kajian ini dibangun atas pemahaman bahwa masa transisi ini membawa serangkaian tuntutan baru yang bersifat multidimensional. Secara garis besar, tuntutan tersebut terbagi menjadi dua domain utama yang saling terkait.

Pertama, tuntutan akademik, yang mencakup perubahan metode pembelajaran menjadi lebih mandiri, peningkatan beban tugas dan kompleksitas materi, standar penilaian yang lebih tinggi, serta tuntutan manajemen waktu yang ketat. *Kedua*, tuntutan sosial, yang meliputi kebutuhan untuk membangun relasi baru dengan teman sebaya dan dosen, beradaptasi dengan norma, nilai, dan budaya kampus yang mungkin berbeda dari asal daerah, serta mengatasi potensi culture shock atau gegar budaya, terutama bagi mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.

Proses penyesuaian diri adalah kemampuan individu untuk secara aktif dan efektif merespons serta mengatasi tuntutan-tuntutan tersebut guna mencapai keseimbangan dan kesejahteraan psikologis. Keberhasilan penyesuaian diri tidak semata-mata ditentukan oleh

faktor internal individu, tetapi juga merupakan hasil interaksi dinamis antara faktor personal dan lingkungan. Faktor personal seperti efikasi diri, regulasi diri, keterbukaan diri, dan pola pikir yang adaptif berperan penting .

Sementara itu, dukungan sosial dari teman sebaya, senior, dosen, dan keluarga, serta ketersediaan layanan kampus yang suportif, merupakan faktor eksternal yang signifikan . Kegagalan dalam proses penyesuaian diri dapat berujung pada berbagai konsekuensi negatif, seperti stres akademik, kecemasan, isolasi sosial, prestasi belajar yang menurun, dan bahkan risiko putus kuliah atau dropout . Oleh karena itu, memahami bentuk-bentuk penyesuaian diri dan faktor-faktor yang memengaruhinya menjadi sangat penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif bagi mahasiswa.



Penelitian sebelumnya (Literature Review)

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkonfirmasi kompleksitas dan urgensi penyesuaian diri mahasiswa. Baker dan Stryk (1989) melalui Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) mengkonseptualisasikan penyesuaian diri ke dalam empat dimensi utama: penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian personal-emosional, dan keterikatan (attachment) terhadap institusi . Penelitian di Indonesia oleh Siregar (2003) di Universitas Padjadjaran menemukan bahwa konsep diri, harga diri, percaya diri, dan regulasi diri (yang membentuk 'diri pribadi') memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa dalam menghadapi kehidupan sosial di era modern, dengan percaya diri sebagai

indikator paling kuat.⁷

Penelitian di Universitas Negeri Makassar oleh Fahri & Daud (2023) secara spesifik menunjukkan bahwa penyesuaian diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa baru, di mana ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik seperti beban belajar dan tenggat waktu tugas berkontribusi pada munculnya stres. Sejalan dengan itu, Arifin, Dardiri, & Handayani (2016) menemukan hubungan positif antara kemampuan penyesuaian diri dengan kemandirian belajar, yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik mahasiswa.⁸

Dari perspektif mahasiswa perantau, sebuah studi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung (2025) membuktikan bahwa dukungan sosial dan keterbukaan diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap penyesuaian diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan semakin terbuka mahasiswa dalam berkomunikasi, maka semakin baik pula kemampuan mereka menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan.

Penelitian oleh Millatana (2024) di UIN Walisongo Semarang juga mengkonfirmasi hubungan negatif antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau. Sebuah scoping review internasional oleh berbagai peneliti yang dipublikasikan di BMC Psychology (2025) mengidentifikasi bahwa prediktor penyesuaian psikososial mahasiswa perantau mencakup faktor psikologis, akademik, sosiokultural, dan kehidupan, dengan tantangan utama seperti perbedaan bahasa, nilai, kebiasaan, dan rasa inferioritas yang seringkali menyebabkan mahasiswa cenderung membentuk kelompok eksklusif dengan sesama daerah asal.⁹

Landasan Teoretis (Teori)

Pembahasan mengenai penyesuaian diri mahasiswa bertumpu pada beberapa landasan teori utama yang saling melengkapi.

1. Teori Penyesuaian Diri Multidimensi (Baker & Siryk)

Teori ini merupakan fondasi paling umum digunakan dalam pengukuran penyesuaian diri di perguruan tinggi. Baker dan Siryk (1989) mendefinisikan college adjustment sebagai proses psikososial yang diawali dengan adanya sumber stres pada mahasiswa, yang kemudian

⁷ Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) Manual. Western Psychological Services

⁸ Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). Pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru. PESHUM, 3(1), 292-298.

⁹ Millatana, I. A. (2024). Hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa perantau. Jurnal TAKAYA, 1(1).

memerlukan serangkaian keterampilan untuk menyesuaikan diri dalam empat bidang sekaligus: (1) Akademik (motivasi belajar, metode belajar efektif, pemenuhan tuntutan akademik), (2) Sosial (berpartisipasi dalam kegiatan sosial, membangun relasi pertemanan), (3) Personal-Emosional (kesejahteraan psikologis, manajemen stres, dan kesehatan mental), dan (4) Keterikatan Institusional (rasa bangga menjadi bagian dari kampus, komitmen untuk menyelesaikan studi). Teori ini memberikan kerangka yang komprehensif untuk menganalisis aspek mana saja yang paling bermasalah bagi mahasiswa.¹⁰

2. Teori Kurva-U (U-Curve Theory of Adjustment)

Teori ini, yang dikaji ulang oleh berbagai peneliti termasuk dalam konteks mahasiswa baru di Indonesia (Akhair, 2024), menggambarkan pola penyesuaian diri sebagai sebuah kurva berbentuk U. Pada fase awal (beberapa minggu pertama), mahasiswa mengalami euforia atau kegembiraan. Namun, segera setelah itu, mereka memasuki fase 'krisis' atau culture shock di mana perasaan cemas, bingung, dan frustrasi muncul karena perbedaan budaya akademik dan sosial yang tajam. Setelah melewati periode kritis ini, secara perlahan mahasiswa akan memasuki fase pemulihan dan akhirnya mencapai penyesuaian yang stabil. Teori ini sangat relevan untuk menjelaskan dinamika emosional yang dialami mahasiswa baru, terutama mereka yang berasal dari daerah berbeda.¹¹

3. Teori Dukungan Sosial (Social Support Theory)

Teori ini menekankan bahwa keberadaan dan kualitas hubungan sosial dengan orang lain (teman, dosen, keluarga) berfungsi sebagai buffer atau peredam terhadap dampak negatif stres. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional (perhatian, empati), instrumental (bantuan langsung, materi), informasional (nasihat, arahan), atau penghargaan (validasi, pujian). Penelitian di Indonesia secara konsisten menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya dan lingkungan kampus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik dan tingkat stres akademik yang lebih rendah. Dukungan ini membantu mahasiswa merasa terhubung, dihargai, dan mampu mengatasi tantangan.

4. Teori Keterbukaan Diri (Self-Disclosure Theory)

Teori yang dikemukakan oleh Jourard ini berargumen bahwa keterbukaan diri, yaitu

¹⁰ Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) Manual. Western Psychological Services.

¹¹ Akhair, M. R. (2024). Komunikasi penyesuaian diri mahasiswa baru menurut teori U-Curve. Jurnal Komunikasi Pemberdayaan, 3(2), 138-144.

kemampuan untuk mengungkapkan informasi pribadi, pikiran, dan perasaan kepada orang lain, merupakan komponen kunci dalam pengembangan hubungan interpersonal yang intim dan saling percaya. Dalam proses penyesuaian diri, keterbukaan diri memungkinkan mahasiswa untuk lebih mudah diterima dalam kelompok sosial baru, mendapatkan umpan balik yang konstruktif, dan mengurangi beban psikologis akibat perasaan terisolasi. Penelitian terbaru (2025) di UIN Tulungagung membuktikan bahwa keterbukaan diri memiliki pengaruh parsial yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau, melengkapi peran dukungan sosial.¹²

Temuan Penelitian (Hasil dan Pembahasan)

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa informan mengenai penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan kampus, diperoleh berbagai temuan yang menunjukkan bahwa kehidupan perkuliahan memberikan tantangan yang cukup besar bagi mahasiswa, baik dari segi akademik maupun sosial. Setiap informan memiliki pengalaman yang berbeda dalam menjalani proses adaptasi di dunia perkuliahan, namun secara umum terdapat beberapa kesamaan pengalaman yang dirasakan oleh para informan.

Dalam aspek akademik, sebagian besar informan mengungkapkan bahwa kesulitan terbesar yang mereka hadapi selama kuliah berkaitan dengan manajemen waktu, banyaknya tugas, perubahan jadwal dosen, serta penyesuaian terhadap sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa merasa bahwa dunia perkuliahan sangat berbeda dengan masa sekolah. Jika pada masa sekolah guru lebih banyak membimbing siswa secara langsung, maka di perkuliahan mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam memahami materi, mencari informasi, dan menyelesaikan tugas. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Lawton (dalam Christyanti, 2010) yang menyatakan bahwa karakteristik penyesuaian diri terhadap akademik meliputi kemampuan bertanggung jawab terhadap tugas akademik, mampu mengatasi tuntutan akademik, memiliki prioritas terhadap akademik, serta memiliki kepuasan pribadi terhadap hasil yang dicapai. Dalam penelitian ini terlihat bahwa sebagian informan masih berada dalam proses menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut.¹³

¹² Abdinegoro, M. J., & Hakim, Z. A. (2025). Pengaruh dukungan sosial dan keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa asal Lamongan. Skripsi. UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

¹³ D. Christyanti, D. Mustami'ah, dan W. Sulistianti, "Hubungan Antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya," *INSAN*, Vol. 12, No. 03, 2010, hlm. 153–159.

Salah satu informan menyampaikan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik karena harus menyesuaikan diri dengan sistem belajar yang berbeda dari sekolah sebelumnya. Informan mengatakan, “Awal-awal karena mungkin shock aja, tuntutan akademik ada tapi dosen beneran gak sama kayak guru di sekolah.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya culture shock akademik yang dialami mahasiswa pada awal masa perkuliahan. Temuan ini juga sesuai dengan penelitian Rossiana (2011) yang menjelaskan bahwa masih banyak mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan perkuliahan, merasa terkejut dengan rentang waktu belajar yang lebih panjang, serta kesulitan membagi waktu antara belajar, organisasi, dan kuliah. Dalam penelitian ini, sebagian besar informan mengaku bahwa manajemen waktu menjadi tantangan terbesar selama menjalani perkuliahan.¹⁴ Salah satu informan menyampaikan, “Manajemen waktu kuliah yang suka bentrok dan dosen yang suka pindah-pindah jadwal.” Informan lain juga mengatakan, “Kalau tugas menumpuk kerjakan yang paling dekat dengan deadline dulu.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha melakukan penyesuaian diri dengan membuat prioritas dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain itu, beberapa informan juga mengalami tekanan ketika menghadapi tugas kelompok. Salah satu informan mengatakan bahwa dirinya kesulitan ketika mendapatkan anggota kelompok yang hanya mengandalkan orang lain. Informan menyampaikan, “Saya cenderung kesulitan saat mendapat partner kelompok yang hanya mengandalkan orang lain.” Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa terbebani karena adanya perbedaan karakter, tanggung jawab, dan cara berpikir antar anggota kelompok.

Menurut Warsito (2009), mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian akademik dengan baik cenderung dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Namun dalam penelitian ini ditemukan bahwa beberapa informan masih mengalami hambatan dalam proses penyesuaian akademik, seperti rasa malas, kurang semangat, dan kesulitan memahami materi perkuliahan. Meskipun demikian, mahasiswa berusaha memotivasi diri agar tetap mampu menjalani perkuliahan dengan baik.¹⁵

Salah satu informan mengatakan bahwa dirinya tetap berusaha bertahan karena mengingat perjuangan orang tua yang membiayai kuliah. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi diri

¹⁴ D. Rosiana, “Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama,” dalam *Prosiding SNaPP*, Vol. 2, No. 1, 2011, hlm. 491–495.

¹⁵ H. Warsito, “Hubungan antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik,” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, Vol. 9, No. 1, 2009, hlm. 29–47.

menjadi salah satu faktor penting dalam proses penyesuaian akademik mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat oleh pendapat Syah (2014) yang menyatakan bahwa motivasi akademik dan kemampuan penyesuaian diri merupakan faktor yang memengaruhi prestasi akademik seseorang.¹⁶ Mahasiswa juga memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan akademik. Sebagian informan memilih aktif bertanya kepada teman, mengulang materi perkuliahan, dan belajar secara mandiri untuk memahami materi yang dianggap sulit. Hal ini terlihat dari pernyataan informan yang mengatakan, “Kalau kita nggak aktif, mengasah akademik di kampus saja tidak cukup. Jadi harus dibersamai dengan asah skill mandiri juga.” Pernyataan tersebut menunjukkan adanya kesadaran mahasiswa bahwa keberhasilan akademik tidak hanya bergantung pada proses pembelajaran di kelas, tetapi juga pada usaha individu dalam mengembangkan kemampuan diri.

Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga menghadapi tantangan dalam aspek sosial. Permasalahan sosial di perguruan tinggi tidak hanya berkaitan dengan hubungan antar teman, tetapi juga proses penyesuaian diri terhadap lingkungan kampus, dosen, organisasi, serta budaya yang ada di lingkungan perguruan tinggi. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian informan merasa mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial kampus, sedangkan sebagian lainnya mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial. Salah satu informan mengatakan, “Saya merasa canggung dan tidak percaya diri untuk memulai percakapan duluan.” Informan lain juga menyampaikan, “Waktu awal masuk kuliah saya sulit untuk berinteraksi karena takut tidak diterima.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, terutama pada awal masa perkuliahan.

Menurut Nurhayati (2021), penyesuaian diri di kampus merupakan aspek penting dalam proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri secara efektif cenderung memiliki pengalaman perkuliahan yang lebih positif, tingkat stres yang lebih rendah, dan kemampuan akademik yang lebih stabil. Penyesuaian diri tersebut meliputi kemampuan memahami norma sosial, membangun hubungan interpersonal, mengelola emosi, serta berperan aktif dalam lingkungan

¹⁶ M. C. Syah, Pengaruh Motivasi Akademik, Gaya Belajar dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama (Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014).

pertemanan.¹⁷ Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki pengaruh besar terhadap kenyamanan mahasiswa selama kuliah. Mahasiswa yang memiliki lingkungan pertemanan suportif merasa lebih nyaman menjalani kehidupan kampus dibandingkan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam hubungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Fadila (2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan rasa aman, nyaman, dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun non akademik.¹⁸ Interaksi sosial yang sehat juga membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan komunikasi, rasa percaya diri, dan kemampuan memahami orang lain. Salah satu informan menyampaikan, “Pertemanan di kampus berbeda dengan yang pernah dialami. Kalau kita gak bisa ngejar ketertinggalan, kita gak ditemenin.” Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan sosial kampus terkadang memberikan tekanan tersendiri bagi mahasiswa dalam proses penyesuaian diri.

Selain hubungan sosial, bentuk penyesuaian diri mahasiswa juga terlihat melalui kepatuhan terhadap aturan kampus. Dalam teori adaptasi sosial, Baron dan Byrne (2005) menjelaskan bahwa kepatuhan terhadap norma dapat membantu seseorang diterima oleh lingkungan sosialnya.¹⁹ Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa belajar memahami budaya dan aturan kampus sebagai bagian dari proses adaptasi sosial. Mahasiswa yang aktif dalam organisasi kampus juga cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Astin (1984) yang menyatakan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas kampus dapat meningkatkan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan kenyamanan mahasiswa selama menjalani pendidikan. Semakin aktif mahasiswa dalam kegiatan kampus, maka semakin besar pula peluang mahasiswa merasa menjadi bagian dari lingkungan tersebut.²⁰ Dalam penelitian ini, beberapa informan mengaku aktif mengikuti organisasi karena ingin mengembangkan *soft skill*, menambah relasi, dan meningkatkan kemampuan komunikasi. Salah satu informan mengatakan, “Aktif, karena dapat melatih *softskill* dan *hardskill*, juga memperbagus cara komunikasi dan melatih mengatur waktu.” Namun terdapat pula mahasiswa yang memilih tidak aktif organisasi karena khawatir tidak

¹⁷ S. Nurhayati, “Lingkungan Kampus dan Perkembangan Mahasiswa,” *Jurnal Pendidikan Tinggi*, Vol. 5, No. 2, 2021.

¹⁸ N. Fadilah, “Social Interaction and Student Adjustment in University Life,” *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 3, No. 3, 2022.

¹⁹ R. A. Baron dan D. Byrne, *Social Psychology* (2005).

²⁰ A. W. Astin, “Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education,” *Journal of College Student Personnel*, 1984.

mampu membagi waktu antara kuliah dan kegiatan lainnya.

Untuk mengatasi tekanan selama kuliah, mahasiswa menggunakan berbagai cara seperti beristirahat, melakukan hobi, berkumpul bersama teman, hingga melakukan introspeksi diri. Salah satu informan mengatakan, “Healing, cukup istirahatin diri kalau emang seharian gak ada matkul.” Informan lain juga mengatakan, “Biasanya saya menyalurkannya dengan melakukan hobi atau kegiatan lain yang saya suka.” Cara-cara tersebut dilakukan mahasiswa sebagai bentuk coping stress agar tetap mampu menjalani tuntutan akademik dan sosial dengan baik.

hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan akademik dan sosial merupakan proses yang berlangsung secara bertahap. Mahasiswa membutuhkan kemampuan manajemen waktu, motivasi diri, dukungan sosial, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru agar mampu menjalani kehidupan kampus dengan baik. Meskipun setiap mahasiswa memiliki pengalaman dan cara penyesuaian diri yang berbeda, sebagian besar mahasiswa menunjukkan adanya usaha untuk terus berkembang dan menyesuaikan diri terhadap kehidupan perkuliahan.

Refleksi (Diskusi Kritis)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan akademik dan sosial merupakan proses yang tidak mudah dan membutuhkan waktu. Mahasiswa mengalami berbagai tantangan, seperti perubahan sistem pembelajaran, tuntutan tugas yang tinggi, kesulitan membagi waktu, hingga tekanan dalam membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Temuan ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan adaptasi diri, pengelolaan emosi, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Selain itu, penelitian ini memperlihatkan bahwa motivasi diri menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki tujuan dan dorongan internal cenderung lebih mampu menyesuaikan diri dibandingkan mahasiswa yang mudah kehilangan semangat belajar. Dukungan teman sebaya juga menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan diterima di lingkungan kampus.

Hasil penelitian ini relevan dengan kondisi kehidupan mahasiswa saat ini yang dihadapkan pada tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Dalam konteks akademik, mahasiswa dituntut lebih mandiri dalam belajar, aktif mencari informasi, serta

mampu mengatur waktu dengan baik. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan stres akademik, terutama bagi mahasiswa baru yang masih berada dalam tahap adaptasi. Dalam konteks sosial, mahasiswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanan, budaya kampus, organisasi, serta karakter individu yang berbeda-beda. Penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang suportif dapat membantu mahasiswa menjalani kehidupan kampus dengan lebih baik. Oleh karena itu, hubungan sosial yang sehat menjadi bagian penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa di perguruan tinggi.

Penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi perlu memberikan perhatian lebih terhadap proses penyesuaian diri mahasiswa, khususnya pada masa awal perkuliahan. Kampus dapat menyediakan program pendampingan, konseling, maupun kegiatan pengembangan diri untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Selain itu, dosen juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung dan komunikatif agar mahasiswa lebih mudah beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Dalam pengembangan keilmuan, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi kajian mengenai psikologi pendidikan, penyesuaian diri mahasiswa, serta kesehatan mental mahasiswa di lingkungan kampus.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya jumlah informan yang terbatas sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan seluruh pengalaman mahasiswa secara luas. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada pengalaman mahasiswa dalam satu konteks tertentu sehingga kemungkinan terdapat perbedaan pengalaman pada mahasiswa di perguruan tinggi atau daerah lain. Penelitian ini juga menggunakan metode wawancara sehingga data yang diperoleh sangat bergantung pada keterbukaan informan dalam menyampaikan pengalaman dan perasaannya. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jumlah informan yang lebih banyak dan pendekatan penelitian yang lebih beragam agar memperoleh hasil yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan adalah suatu proses yang berlangsung secara bertahap dan memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Mahasiswa di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti perubahan sistem pembelajaran, banyaknya tugas

perkuliahan, manajemen waktu, serta tekanan dalam menyelesaikan tugas individu maupun kelompok. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan sosial yang meliputi penyesuaian terhadap lingkungan baru, pembangunan hubungan interpersonal, serta pemahaman terhadap budaya kampus yang beragam.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan mudah terhadap tuntutan ini. Sebagian mahasiswa menemui kesulitan dalam mengatur waktu, memahami materi perkuliahan, membangun komunikasi sosial, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa perkuliahan. Namun demikian, mahasiswa berusaha melakukan berbagai bentuk penyesuaian diri, seperti menyusun prioritas tugas, belajar secara mandiri, menjalin hubungan sosial dengan teman sebaya, mengikuti organisasi kampus, serta menjalani berbagai aktivitas untuk mengurangi stres yang mereka alami.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa motivasi diri, kemampuan manajemen waktu, keterbukaan diri, dan dukungan sosial dari lingkungan sekitar merupakan faktor-faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses penyesuaian diri mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus memberikan dampak positif terhadap kenyamanan dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Dengan demikian, penyesuaian diri mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga melibatkan kemampuan sosial dan psikologis dalam menghadapi berbagai perubahan di lingkungan perkuliahan. Oleh karena itu, perguruan tinggi diharapkan untuk memberikan dukungan yang lebih optimal melalui layanan pendampingan, konseling, serta program pengembangan diri, guna membantu mahasiswa menjalani proses adaptasi secara lebih efektif dan mencapai keberhasilan dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Rekomendasi

1. **Secara praktis**, perguruan tinggi diharapkan memberikan perhatian lebih terhadap proses penyesuaian mahasiswa, terutama di awal perkuliahan. Kampus sebaiknya menyediakan program pendampingan, layanan konseling, serta kegiatan pengembangan diri untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan kampus. Dosen juga diharapkan untuk menciptakan suasana pembelajaran yang komunikatif dan mendukung agar mahasiswa lebih mudah beradaptasi dengan gaya belajar di perguruan tinggi.
2. **Secara teoretis**, penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai penyesuaian diri mahasiswa

dalam konteks psikologi pendidikan dan perkembangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesuksesan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan dipengaruhi bukan hanya oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial, seperti motivasi diri, manajemen waktu, keterbukaan, dan dukungan sosial dari lingkungan.

3. **Untuk penelitian selanjutnya**, disarankan kepada peneliti untuk memperluas jumlah informan dan menerapkan beragam pendekatan penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan komprehensif. Penelitian mendatang juga dapat meneliti penyesuaian diri mahasiswa berdasarkan perbedaan latar belakang, seperti mahasiswa perantau dan nonperantau, aktif dalam organisasi serta yang tidak, dan perbedaan tingkat semester, sehingga bisa memberikan gambaran lebih lengkap tentang proses adaptasi mahasiswa di perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdinegoro, M. J., & Hakim, Z. A. (2025). *Pengaruh dukungan sosial dan keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa asal Lamongan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung*. Skripsi. UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- Akhaier, M. R. (2024). *Komunikasi penyesuaian diri mahasiswa baru menurut Teori U-Curve*. Jurnal Komunikasi Pemberdayaan, 3(2).
- Astin, A. W. 1984. "Student Involvement: A Developmental Theory for Higher Education." Journal of College Student Personnel.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) Manual*. Los Angeles, CA: Western Psychological Services.
- Baron, R. A., & Byrne, D. 2005. *Social Psychology*.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistianti, W. 2010. "Hubungan Antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya." INSAN, 12(3), 153–159.
- Departemen Agama RI. (2014). *Al-Qur'an dan terjemahannya dengan transliterasi Arab-Latin*. Gema Risalah Press.
- Fadilah, N. 2022. "Social Interaction and Student Adjustment in University Life." Jurnal Psikologi Sosial, 3(3).
- Fahri, A. A., & Daud, M. (2023). *Pengaruh penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar*. PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora.
- Hamdani. (2011). *Dasar-dasar kependidikan*. CV Pustaka Setia.
- Millatana, I. A. (2024). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa perantauan tahun pertama UIN Walisongo Semarang*. Jurnal TAKAYA, 1(1).
- Nurhayati, S. 2021. "Lingkungan Kampus dan Perkembangan Mahasiswa." Jurnal Pendidikan

Tinggi, 5(2).

Republik Indonesia. (2003). *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.

Rosiana, D. 2011. “*Penyesuaian Akademis Mahasiswa Tingkat Pertama*.” Prosiding SNaPP, 2(1), 491–495.

Saputra, R. (2020). *Penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan belajar di perguruan tinggi (Studi mahasiswa Fakultas Tarbiyah IAIN Curup angkatan 2019)*. IAIN Curup.

Syah, M. C. 2014. *Pengaruh Motivasi Akademik, Gaya Belajar dan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tahun Pertama*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Tim Pengarang 3 SCPD. (1997). *Seri latihan keterampilan belajar*. Proyek PGSM Dikti Depdikbud.

Warsito, H. 2009. “*Hubungan antara Self-efficacy dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik*.” *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1).