

PENGALAMAN MAHASISWA DALAM PROSES PENYESUAIAN DIRI DI LINGKUNGAN KAMPUS

Maulida Azizah, Nasichah, Putri Nadzwa

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

maulida.azizah24@mhs.uinjkt.ac.id nasichah@uinjkt.ac.id

putri.nadzwa24@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru, terutama mahasiswa perantau, untuk melakukan penyesuaian diri yang kompleks terhadap sistem akademik dan lingkungan budaya yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses penyesuaian diri mahasiswa baru dalam menghadapi tantangan akademik, sosial, emosional, dan budaya di lingkungan kampus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi di perguruan tinggi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif analitis untuk memetakan strategi koping mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *culture shock*, *homesickness*, kesulitan komunikasi, dan tekanan akademik akibat perubahan sistem pembelajaran serta tuntutan kemandirian. Namun, kemampuan adaptasi tersebut dapat berkembang optimal melalui adanya motivasi internal, pengelolaan emosi yang baik, strategi koping yang adaptif, serta dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan kampus. Implikasi dari penelitian ini menegaskan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa tidak hanya bertumpu pada kemampuan akademik, melainkan pada kesiapan mental dan relasi sosial, sehingga institusi kampus perlu menyediakan lingkungan yang inklusif serta sistem dukungan sosial yang memadai.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru, *Culture Shock*, Dukungan Sosial, Metode Kualitatif

PENDAHULUAN

Konteks fenomena dan urgensi topik

Masa transisi dari pendidikan menengah menuju perguruan tinggi merupakan fase penting yang menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri secara akademik, sosial, maupun emosional. Lingkungan kampus menghadirkan sistem kehidupan yang berbeda dibandingkan masa sekolah, di mana mahasiswa dituntut memiliki kemandirian yang lebih tinggi dalam mengelola waktu, memahami materi perkuliahan, membangun relasi sosial, serta menghadapi

tekanan akademik yang lebih kompleks. Kondisi tersebut menjadikan proses penyesuaian diri sebagai salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Yusuf dan Alfianti (2022) menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang dilakukan individu untuk menciptakan hubungan yang harmonis antara diri sendiri dengan lingkungan baru yang dihadapi. Dalam konteks mahasiswa baru, kemampuan penyesuaian diri menjadi fondasi utama dalam membangun kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Fenomena penyesuaian diri mahasiswa semakin kompleks seiring dengan perubahan sistem pendidikan tinggi pada era digital dan pascapandemi. Lingkungan kampus saat ini tidak hanya menuntut mahasiswa mampu beradaptasi secara langsung di ruang kelas, tetapi juga mampu mengikuti sistem pembelajaran berbasis teknologi melalui platform digital dan model pembelajaran hibrida. Selain itu, keberagaman latar belakang budaya, bahasa, dan sosial di lingkungan kampus juga memunculkan fenomena *culture shock*, terutama pada mahasiswa perantau yang harus meninggalkan lingkungan sosial sebelumnya dan membangun relasi baru secara mandiri. Situasi tersebut sering memunculkan rasa cemas, minder, kesepian, hingga tekanan psikologis yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses perkuliahan secara optimal.

Data atau fakta pendukung dari penelitian terdahulu

Rahmawati (2023) mengungkapkan bahwa sistem pembelajaran hibrida meningkatkan beban kognitif mahasiswa karena mereka harus menyesuaikan diri dengan interaksi akademik yang berlangsung secara tatap muka maupun virtual secara bersamaan. Penelitian lain dari Saputra dkk. (2021) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya atau *peer support* berfungsi sebagai penyangga stres akademik yang dialami mahasiswa selama semester awal perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki relasi sosial positif cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengalami isolasi sosial.

Di sisi lain, rendahnya efikasi diri dan kemampuan komunikasi sering menjadi hambatan dalam proses adaptasi. Mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung kesulitan membangun hubungan interpersonal dan lebih rentan mengalami stres akademik berkepanjangan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, keterlambatan studi, bahkan keputusan untuk mengundurkan diri dari perkuliahan.

Kesenjangan penelitian (*research gap*)

Meskipun penelitian mengenai penyesuaian diri mahasiswa telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada aspek akademik atau psikologis secara terpisah. Penelitian terdahulu juga belum banyak mengkaji secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi perubahan lingkungan kampus di era digital yang semakin kompleks. Selain itu, perubahan pola interaksi sosial akibat penggunaan media sosial dan sistem pembelajaran berbasis teknologi turut memengaruhi cara mahasiswa membangun relasi dan memaknai keberhasilan akademik. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih komprehensif untuk memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman adaptasi mereka, strategi koping yang digunakan, serta faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat proses penyesuaian diri di lingkungan kampus masa kini.

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berupaya menjawab beberapa rumusan masalah, yaitu bagaimana pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus, faktor-faktor apa saja yang memengaruhi keberhasilan maupun hambatan adaptasi mahasiswa, serta bagaimana strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial selama masa transisi perkuliahan.

Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus, mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi proses adaptasi mahasiswa, serta memahami bentuk strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menggambarkan bagaimana dukungan sosial dan lingkungan kampus berperan dalam membantu mahasiswa mencapai penyesuaian diri yang positif selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Kontribusi teoretis/praktis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian mengenai penyesuaian diri mahasiswa, khususnya dalam perspektif psikologi pendidikan dan sosiologi pendidikan pada era digital. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi dalam memahami dinamika *culture shock* akademik dan strategi adaptasi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi modern.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi

institusi pendidikan tinggi dalam merancang program pendampingan mahasiswa baru, seperti mentoring, konseling sebaya, maupun penguatan layanan kesehatan mental yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Dengan demikian, lingkungan kampus dapat menjadi ruang yang lebih inklusif dan suportif bagi proses perkembangan akademik maupun psikologis mahasiswa.

KAJIAN LITERATUR

Konsep-Konsep Utama yang Relevan

Penyesuaian diri mahasiswa merupakan proses dinamis yang melibatkan kemampuan individu dalam menyesuaikan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan sosial dan akademik di perguruan tinggi. Dalam konteks kehidupan kampus, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengikuti sistem pembelajaran, tetapi juga kemampuan mahasiswa dalam membangun relasi sosial, mengelola emosi, memahami budaya baru, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial secara bersamaan. Proses ini menjadi sangat penting terutama bagi mahasiswa baru yang sedang mengalami transisi dari jenjang sekolah menengah menuju dunia perkuliahan yang lebih kompleks dan mandiri.

Fenomena yang sering muncul dalam proses tersebut adalah *culture shock* atau gegar budaya akademik. *Culture shock* merupakan kondisi psikologis ketika individu merasa asing, bingung, tidak nyaman, atau mengalami tekanan akibat perbedaan budaya, norma, pola komunikasi, maupun sistem kehidupan di lingkungan baru. Dalam lingkungan kampus, *culture shock* dapat muncul akibat perubahan metode pembelajaran, pola interaksi sosial, tuntutan kemandirian, hingga keberagaman budaya antar mahasiswa. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa dan memunculkan stres, kecemasan, kesepian, maupun penurunan motivasi belajar apabila tidak diatasi dengan baik.

Selain itu, konsep dukungan sosial (*social support*) juga menjadi bagian penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa. Dukungan sosial mencakup bantuan emosional, informasi, maupun dukungan praktis yang diperoleh mahasiswa dari keluarga, teman sebaya, dosen, organisasi kampus, maupun lingkungan sosial lainnya. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mudah menghadapi tekanan akademik dan sosial dibandingkan mahasiswa yang merasa terisolasi. Dalam konteks ini, dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa membangun rasa aman, rasa memiliki (*sense of belonging*), dan stabilitas emosional selama menjalani kehidupan kampus.

Teori yang Digunakan sebagai Dasar Pemikiran

Penelitian ini menggunakan beberapa teori yang berkaitan dengan proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan kampus. Salah satu teori utama adalah *Theory Student Adjustment* yang dikemukakan oleh Robert W. Baker dan Bogdan Siryk. Teori ini menjelaskan bahwa penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi merupakan proses multidimensional yang meliputi penyesuaian akademik, sosial, personal-emosional, dan keterikatan institusional.¹ Penyesuaian akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa menghadapi tuntutan perkuliahan dan sistem belajar mandiri. Penyesuaian sosial berkaitan dengan kemampuan membangun relasi interpersonal di lingkungan kampus. Sementara itu, penyesuaian personal emosional menekankan kemampuan mahasiswa mengelola stres, kecemasan, dan tekanan psikologis selama masa transisi.

Selain itu, penelitian ini juga menggunakan *Transition Theory* dari Nancy K. Schlossberg yang menjelaskan bahwa perpindahan menuju dunia kampus merupakan bentuk transisi kehidupan yang besar bagi mahasiswa. Schlossberg menjelaskan bahwa keberhasilan proses transisi dipengaruhi oleh empat faktor utama yang dikenal sebagai model 4S, yaitu *situation* (situasi), *self* (karakteristik diri), *support* (dukungan sosial), dan *strategies* (strategi koping). Teori ini relevan digunakan karena mampu menjelaskan bagaimana mahasiswa menghadapi perubahan lingkungan dan bagaimana dukungan sosial serta strategi adaptasi memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri mereka.²

Penelitian ini juga menggunakan *Student Integration Model* dari Vincent Tinto yang menekankan pentingnya integrasi akademik dan integrasi sosial dalam menentukan keberhasilan mahasiswa bertahan di perguruan tinggi. Menurut Tinto, mahasiswa yang mampu menjalin hubungan sosial yang baik serta berhasil menyesuaikan diri dengan sistem akademik cenderung memiliki motivasi belajar dan keterikatan yang lebih tinggi terhadap kampus. Sebaliknya, kegagalan dalam proses integrasi dapat meningkatkan risiko stres, isolasi sosial, bahkan keinginan untuk berhenti kuliah.³

Selain itu, teori perkembangan psikososial dari Arthur W. Chickering juga digunakan sebagai landasan teoritis dalam penelitian ini. Chickering menjelaskan bahwa kehidupan

¹ Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*.

² Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*.

³ Tinto, V. (1993). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. University of Chicago Press.

kampus menjadi sarana penting dalam perkembangan identitas, kemandirian, pengelolaan emosi, serta kemampuan interpersonal mahasiswa. Melalui pengalaman penyesuaian diri, mahasiswa belajar mengembangkan kompetensi sosial, membangun hubungan interpersonal yang sehat, serta menemukan tujuan hidup dan identitas diri mereka sebagai individu dewasa.⁴

Temuan Penelitian Sebelumnya

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus. Yusuf dan Alfianti (2022) menjelaskan bahwa penyesuaian diri mahasiswa merupakan proses transformasi psikologis yang melibatkan kematangan emosional dan kemampuan menghadapi tekanan akademik yang lebih kompleks dibandingkan masa sekolah. Mahasiswa yang gagal beradaptasi cenderung mengalami stres akademik, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Rahmawati (2023) menemukan bahwa fenomena *culture shock* pada mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan perbedaan budaya daerah, tetapi juga perubahan sistem pembelajaran dan meningkatnya tuntutan kemandirian akademik. Integrasi teknologi dalam pembelajaran modern juga menjadi tantangan baru bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan. Selain itu, Pratama (2024) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam membantu mahasiswa membangun rasa nyaman dan mengurangi perasaan terisolasi selama proses adaptasi di kampus.

Penelitian lain yang dilakukan Nugroho (2026) menunjukkan bahwa strategi koping mahasiswa sangat menentukan keberhasilan proses penyesuaian diri. Mahasiswa yang menggunakan strategi penyelesaian masalah secara aktif cenderung lebih mudah mengatasi tekanan dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada pengelolaan emosi negatif. Sementara itu, Lestari (2025) menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial, sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami tekanan psikologis selama masa transisi.

Sintesis yang Menghubungkan Teori dan Temuan yang Ada

Berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, budaya, dan akademik secara bersamaan. Teori Baker dan Siryk menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa mencakup aspek akademik, sosial,

⁴ Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and Identity*. Jossey-Bass.

emosional, dan keterikatan terhadap institusi pendidikan. Teori Schlossberg memperkuat bahwa keberhasilan proses adaptasi dipengaruhi oleh kondisi individu, dukungan sosial, serta strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi perubahan lingkungan.

Sementara itu, teori Tinto menegaskan bahwa integrasi sosial dan akademik menjadi faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa menjalani kehidupan kampus. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan sosial yang positif serta menyesuaikan diri dengan sistem akademik akan memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap stres. Di sisi lain, teori Chickering menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri juga menjadi bagian dari perkembangan psikososial mahasiswa menuju kedewasaan.

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami *culture shock*, stres akademik, dan tekanan sosial akibat perubahan lingkungan yang signifikan. Namun, keberhasilan mahasiswa dalam melewati fase tersebut sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi, dukungan sosial, efikasi diri, serta strategi koping yang dimiliki. Dengan demikian, teori dan temuan penelitian terdahulu saling menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa bukan hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan di lingkungan kampus, tetapi juga berkaitan dengan proses pembentukan identitas, kesehatan mental, dan perkembangan sosial mahasiswa secara menyeluruh.

Identifikasi Variabel, Tema, atau Isu Spesifik

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, penelitian ini mengidentifikasi beberapa variabel dan tema utama yang berkaitan dengan pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus. Variabel utama dalam penelitian ini meliputi penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, kondisi personal emosional, *culture shock*, dukungan sosial, strategi koping, dan efikasi diri mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini juga menyoroti beberapa isu spesifik yang muncul dalam kehidupan mahasiswa baru, seperti kesulitan menghadapi sistem pembelajaran mandiri, tekanan tugas akademik, kesepian akibat perbedaan budaya, kecemasan sosial, serta pentingnya dukungan teman sebaya dalam proses adaptasi. Tema lain yang juga menjadi fokus penelitian adalah bagaimana mahasiswa membangun resiliensi dan menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks di lingkungan perguruan tinggi modern.

KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dibangun berdasarkan pemahaman bahwa mahasiswa baru merupakan individu yang sedang berada dalam fase transisi psikososial yang

kompleks. Peralihan dari lingkungan sekolah menuju kehidupan perguruan tinggi menghadirkan perubahan besar dalam aspek akademik, sosial, budaya, maupun emosional. Pada tahap awal, mahasiswa membawa latar belakang, pengalaman, nilai, dan ekspektasi yang berbeda-beda terhadap dunia perkuliahan. Faktor-faktor tersebut menjadi modal awal (*input*) yang memengaruhi cara mahasiswa memandang dan menghadapi lingkungan kampus yang baru. Dalam konteks ini, efikasi diri, konsep diri, serta kesiapan mental mahasiswa menjadi faktor penting yang menentukan apakah mahasiswa mampu melihat lingkungan kampus sebagai ruang pengembangan diri atau justru sebagai sumber tekanan dan kecemasan.

Berdasarkan teori *Student Adjustment Theory* dari Baker dan Stryk, proses penyesuaian diri mahasiswa melibatkan dimensi akademik, sosial, personal emosional, dan keterikatan terhadap institusi pendidikan. Mahasiswa baru dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, membangun hubungan sosial dengan lingkungan yang heterogen, serta mengelola tekanan psikologis selama masa transisi berlangsung. Dalam proses tersebut, mahasiswa sering menghadapi fenomena *culture shock* atau gegar budaya akademik yang muncul akibat adanya perbedaan pola belajar, budaya komunikasi, norma sosial, dan tuntutan kehidupan kampus yang berbeda dari pengalaman sebelumnya.

Fenomena *culture shock* dalam penelitian ini dipahami sebagai bentuk tekanan multidimensional yang dialami mahasiswa selama masa adaptasi. Secara akademik, mahasiswa mengalami perubahan sistem belajar dari pola yang sebelumnya bersifat terbimbing menuju pola pembelajaran yang lebih mandiri, kritis, dan berbasis riset. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan stres akademik, terutama ketika mahasiswa belum mampu mengelola waktu dan memahami tuntutan akademik secara efektif. Secara sosial, mahasiswa juga menghadapi lingkungan dengan latar belakang budaya, karakter, dan pola komunikasi yang beragam sehingga mereka perlu melakukan penyesuaian sosial agar dapat diterima di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi tantangan personal berupa pengelolaan emosi, kemandirian hidup, pengaturan finansial, serta kemampuan mengatasi rasa kesepian dan kecemasan selama jauh dari lingkungan asal.

Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, mahasiswa memasuki tahap dinamika proses adaptasi yang dipengaruhi oleh faktor penghambat dan faktor pendukung. Faktor penghambat dapat berupa tekanan akademik, kesulitan memahami sistem pembelajaran, kurangnya kemampuan manajemen waktu, perasaan minder, serta isolasi sosial akibat kesulitan membangun relasi dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, faktor pendukung meliputi

dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dosen, maupun organisasi kampus yang dapat membantu mahasiswa memperoleh rasa aman dan nyaman di lingkungan baru. Teori *Transition Theory* dari Nancy K. Schlossberg menjelaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi masa transisi dipengaruhi oleh kondisi situasi yang dihadapi, karakteristik diri individu, dukungan sosial yang dimiliki, serta strategi yang digunakan untuk menghadapi masalah. Dengan demikian, dukungan sosial dan kemampuan personal menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan proses penyesuaian diri mahasiswa.

Selain itu, teori *Student Integration Model* dari Vincent Tinto digunakan untuk menjelaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam bertahan di lingkungan perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka mencapai integrasi akademik dan integrasi sosial. Mahasiswa yang mampu menjalin hubungan sosial yang positif dan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik akan memiliki keterikatan yang lebih kuat terhadap kampus dan tingkat resiliensi yang lebih tinggi terhadap stres. Sebaliknya, mahasiswa yang gagal mencapai integrasi sosial dan akademik cenderung mengalami tekanan psikologis, penurunan motivasi belajar, bahkan risiko maladaptasi dalam kehidupan kampus.

Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi koping sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dihadapi. Strategi koping yang digunakan mahasiswa dapat berupa strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah (*problem focused coping*) maupun strategi yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion focused coping*). Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi dan dukungan sosial yang kuat cenderung menggunakan strategi penyelesaian masalah secara aktif, seperti mencari bantuan, membangun relasi sosial, mengikuti organisasi kampus, serta melakukan manajemen waktu yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki dukungan sosial dan kemampuan regulasi diri yang baik lebih rentan menggunakan strategi koping negatif, seperti menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari masalah, atau mengalami stres berkepanjangan.

Pada akhirnya, keseluruhan proses tersebut akan menghasilkan dua kemungkinan luaran (*output*). Mahasiswa yang mampu melewati proses adaptasi dengan baik akan mencapai kondisi penyesuaian diri yang harmonis, ditandai dengan meningkatnya resiliensi, keterampilan sosial, stabilitas emosional, dan kepuasan terhadap kehidupan kampus. Sebaliknya, mahasiswa yang gagal beradaptasi berisiko mengalami maladaptasi berupa stres akademik berkepanjangan, gangguan kesehatan mental, penurunan prestasi belajar, hingga rendahnya keterikatan terhadap lingkungan kampus. Dengan demikian, penelitian ini memandang bahwa proses penyesuaian

diri mahasiswa merupakan hasil interaksi antara faktor internal individu, fenomena *culture shock*, dukungan sosial, serta strategi koping yang digunakan mahasiswa selama menjalani masa transisi di lingkungan perguruan tinggi.

Secara konseptual, kerangka berpikir penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri dipengaruhi oleh hubungan antara faktor personal, tekanan lingkungan kampus, dukungan sosial, dan strategi adaptasi yang digunakan. Pendekatan ini relevan digunakan karena mampu menjelaskan secara komprehensif bagaimana mahasiswa menghadapi perubahan sosial dan akademik di lingkungan kampus serta bagaimana proses tersebut memengaruhi kondisi psikologis dan keberhasilan adaptasi mahasiswa dalam kehidupan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi deskriptif untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengalaman subjektif, perasaan, persepsi, dan makna yang dibangun mahasiswa selama menjalani masa transisi dari dunia sekolah menuju kehidupan perguruan tinggi. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian diarahkan untuk menggali bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman *culture shock*, tekanan akademik, dinamika sosial, serta strategi adaptasi yang mereka lakukan dalam menghadapi lingkungan kampus yang baru. Pendekatan ini dianggap relevan karena mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai realitas sosial dan psikologis yang dialami mahasiswa, yang tidak dapat dijelaskan hanya melalui data statistik atau pengukuran numerik semata.

Menurut Yusuf dan Alfianti (2022), pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk memahami esensi pengalaman individu melalui sudut pandang partisipan secara langsung. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menangkap pengalaman nyata mahasiswa terkait proses penyesuaian diri, baik dalam aspek akademik, sosial, emosional, maupun budaya. Fokus utama penelitian ini adalah menggali pengalaman mahasiswa baru dalam menghadapi perubahan lingkungan kampus, memahami faktor-faktor yang menyebabkan kesulitan adaptasi, serta mengidentifikasi strategi koping yang digunakan mahasiswa untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan perkuliahan.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer

diperoleh secara langsung dari mahasiswa aktif yang sedang atau telah melewati tahun pertama perkuliahan. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan meliputi mahasiswa yang memiliki pengalaman langsung dalam proses adaptasi di lingkungan kampus, baik mahasiswa perantau maupun mahasiswa nonperantau yang mengalami perubahan sosial dan akademik selama masa awal perkuliahan. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh benar-benar berasal dari individu yang memahami dan mengalami fenomena yang sedang diteliti. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, serta berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa, *culture shock*, kesehatan mental, dan adaptasi sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in depth interview*) yang dilakukan secara semiterstruktur. Wawancara semiterstruktur dipilih agar peneliti memiliki fleksibilitas dalam mengembangkan pertanyaan sesuai dengan jawaban informan tanpa keluar dari fokus penelitian yang telah ditentukan sebelumnya. Proses wawancara dilakukan menggunakan pedoman wawancara (*interview guide*) yang memuat pertanyaan mengenai pengalaman awal mahasiswa memasuki lingkungan kampus, tantangan akademik dan sosial yang dihadapi, bentuk *culture shock* yang dialami, dukungan sosial yang diperoleh, serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi tekanan selama masa adaptasi. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan teknik dokumentasi untuk mendukung data penelitian, seperti catatan hasil wawancara, dokumentasi kegiatan, dan referensi pendukung lainnya yang relevan dengan topik penelitian.

Dalam proses penelitian, peneliti bertindak sebagai instrumen utama yang secara langsung terlibat dalam pengumpulan data, pengamatan, interpretasi, dan analisis terhadap pengalaman yang disampaikan informan. Oleh karena itu, peneliti dituntut untuk menjaga objektivitas, sensitivitas sosial, dan keterbukaan selama proses penelitian berlangsung agar data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman asli para informan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara induktif melalui beberapa tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Setelah proses wawancara selesai dilakukan, seluruh hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim untuk menjaga keaslian informasi yang diberikan informan. Selanjutnya, peneliti melakukan proses koding terhadap data untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang berkaitan dengan

pengalaman penyesuaian diri mahasiswa. Tema-tema tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan kategori tertentu, seperti tantangan akademik, tekanan sosial, *culture shock*, dukungan sosial, dan strategi koping mahasiswa. Setelah itu, data disajikan dalam bentuk deskripsi naratif agar hubungan antar tema dapat dipahami secara lebih jelas dan sistematis. Tahap akhir dilakukan melalui penarikan kesimpulan berdasarkan pola, makna, dan hubungan antar temuan yang diperoleh selama penelitian berlangsung.

Untuk menjaga kredibilitas dan validitas data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi dan *member checking*. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data hasil wawancara dengan berbagai sumber literatur serta membandingkan jawaban antar informan untuk melihat konsistensi data. Sementara itu, *member checking* dilakukan dengan mengonfirmasikan kembali hasil interpretasi peneliti kepada informan guna memastikan bahwa data dan makna yang ditafsirkan peneliti sesuai dengan pengalaman yang sebenarnya dialami oleh informan. Selain itu, peneliti juga menjaga keabsahan data melalui keterlibatan yang cukup lama dalam proses pengumpulan data dan melakukan pencatatan secara rinci selama penelitian berlangsung.

Dalam pelaksanaan penelitian, aspek etika penelitian juga menjadi perhatian penting. Peneliti memastikan bahwa seluruh informan memberikan persetujuan secara sadar sebelum wawancara dilakukan. Identitas informan dijaga kerahasiaannya untuk melindungi privasi dan kenyamanan partisipan selama proses penelitian. Selain itu, peneliti juga berupaya menciptakan suasana wawancara yang aman dan nyaman agar informan dapat menyampaikan pengalaman mereka secara terbuka tanpa merasa tertekan atau dihakimi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus, baik dari aspek akademik, sosial, budaya, maupun psikologis secara holistik.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa pada masa awal perkuliahan merupakan pengalaman yang kompleks dan dipenuhi oleh dinamika emosional, sosial, serta akademik. Berdasarkan data yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner, ditemukan bahwa fase awal transisi dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi ditandai oleh munculnya perasaan yang saling bertentangan. Mahasiswa merasakan antusiasme karena memasuki dunia baru yang dianggap lebih bebas dan mandiri, namun pada saat yang

sama mereka juga mengalami kecemasan akibat ketidakpastian lingkungan kampus yang belum familiar. Pada minggu-minggu awal perkuliahan, banyak mahasiswa mengaku merasa minder, bingung memahami tata letak kampus, kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang heterogen, serta mengalami tekanan psikologis ketika harus berinteraksi dengan individu yang memiliki latar belakang budaya dan karakter yang berbeda-beda. Temuan ini menunjukkan bahwa bulan pertama perkuliahan menjadi fase kritis dalam pembentukan identitas mahasiswa sebagai individu yang sedang bertransisi menuju kehidupan dewasa yang lebih mandiri.

Penelitian ini juga menemukan adanya kesenjangan antara ekspektasi mahasiswa terhadap dunia kampus dengan realitas yang mereka hadapi secara langsung. Sebagian besar mahasiswa pada awalnya menganggap kehidupan perkuliahan sebagai ruang yang lebih santai dibandingkan masa sekolah. Akan tetapi, realitas menunjukkan bahwa dunia kampus justru menuntut tingkat tanggung jawab yang lebih tinggi, terutama dalam hal pengelolaan waktu dan penyelesaian tugas akademik. Mahasiswa mengalami perubahan pola pembelajaran yang cukup drastis, dari sistem belajar yang sebelumnya terstruktur dan diawasi secara intensif oleh guru menjadi sistem pembelajaran mandiri yang menuntut inisiatif pribadi. Ketidaksiapan menghadapi perubahan tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa merasa kewalahan dan mengalami tekanan akademik pada awal masa perkuliahan.

Dalam aspek akademik, penelitian ini mengungkap adanya fenomena *academic culture shock* yang cukup dominan. Mahasiswa merasa terkejut dengan perubahan sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang menuntut kemampuan berpikir kritis, analitis, dan mandiri dalam mencari referensi ilmiah. Tugas-tugas yang sebelumnya bersifat sederhana berubah menjadi penulisan ilmiah, analisis kasus, presentasi, dan penyusunan jurnal berbasis riset. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan ritme akademik baru, terutama bagi mereka yang sebelumnya terbiasa dengan pola belajar pasif. Selain itu, mahasiswa juga mengalami hambatan dalam manajemen waktu akibat banyaknya tugas yang datang secara bersamaan dari berbagai mata kuliah. Fenomena *prokrastinasi* menjadi salah satu pola yang cukup sering ditemukan karena mahasiswa masih belum mampu membedakan antara waktu luang dan waktu produktif dalam sistem pembelajaran kampus yang lebih fleksibel.

Meskipun demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa berlangsung secara bertahap. Memasuki pertengahan bulan pertama, sebagian besar mahasiswa

mulai mampu memahami pola kehidupan kampus dan membangun strategi penyesuaian diri yang lebih efektif. Mahasiswa mulai menemukan kelompok pertemanan atau *circle* yang dianggap nyaman serta mulai memahami ritme akademik yang harus dijalani. Proses pembauran sosial tersebut membantu mahasiswa mengurangi rasa canggung dan meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menunjukkan kemampuan resiliensi, yaitu kemampuan untuk bertahan dan bangkit dari tekanan yang mereka alami selama masa transisi.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial menjadi faktor paling penting dalam membantu mahasiswa melewati masa penyesuaian diri. Kehadiran teman sebaya yang suportif memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun emosional. Kelompok belajar kecil dan relasi pertemanan yang sehat menjadi ruang aman bagi mahasiswa untuk berbagi pengalaman, bertukar informasi mengenai perkuliahan, serta memperoleh validasi emosional bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan adaptasi. Selain teman sebaya, peran kakak tingkat dan dosen yang komunikatif juga dianggap membantu mahasiswa memahami budaya kampus dan menavigasi berbagai sistem akademik yang baru mereka kenal.

Selain dukungan sosial, faktor fasilitas kampus juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini. Mahasiswa menilai bahwa keberadaan perpustakaan, akses jurnal daring, koneksi internet yang memadai, serta ruang diskusi publik sangat membantu proses penyesuaian diri mereka terhadap tuntutan akademik. Keterlibatan dalam organisasi kampus dan kegiatan kemahasiswaan juga ditemukan sebagai sarana efektif dalam memperluas relasi sosial sekaligus membangun rasa memiliki terhadap lingkungan kampus. Melalui aktivitas tersebut, mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengembangkan kemampuan interpersonal, meningkatkan rasa percaya diri, dan mempercepat proses integrasi sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi koping untuk menjaga keseimbangan psikologis mereka. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi yang paling sering digunakan adalah penerapan jeda strategis atau *intentional break*. Mahasiswa mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan mental dengan memberikan waktu istirahat yang cukup, tidur teratur, serta memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas akademik. Aktivitas rekreasional seperti mendengarkan musik, berolahraga, berjalan-jalan, maupun mengobrol santai dengan teman terbukti membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres dan kejenuhan akibat tuntutan

perkuliahan.

Selain itu, penelitian ini menemukan adanya perubahan cara pandang mahasiswa terhadap kegagalan. Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung memandang kegagalan sebagai bagian dari proses belajar, bukan sebagai ukuran mutlak harga diri. Mereka mulai belajar memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah dikelola serta berani mengakui keterbatasan diri ketika mengalami kesulitan. Pola pikir tersebut membantu mahasiswa membangun ketahanan mental yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial selama masa transisi.

Pada dimensi reflektif, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kesadaran baru mengenai pentingnya *self-compassion* atau penerimaan diri. Banyak mahasiswa menyampaikan bahwa mereka berharap dapat lebih sabar terhadap diri sendiri pada masa awal perkuliahan dan tidak terlalu menuntut kesempurnaan akademik. Mahasiswa menyadari bahwa rasa bingung, takut, dan tidak percaya diri merupakan bagian alami dari proses adaptasi. Selain itu, mahasiswa juga menekankan pentingnya keberanian untuk bertanya dan membuka diri terhadap lingkungan sekitar. Mereka menyadari bahwa rasa malu dan takut dinilai negatif sering kali menjadi hambatan utama dalam memperoleh bantuan dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Temuan lainnya menunjukkan bahwa dinamika interaksi sosial menjadi salah satu tantangan terbesar dalam proses penyesuaian diri mahasiswa. Mahasiswa harus menghadapi pluralitas budaya, gaya komunikasi, dan karakter individu yang sangat beragam. Pada fase awal, perbedaan tersebut sering memunculkan rasa canggung dan terasing. Namun, mahasiswa yang berhasil beradaptasi cenderung memandang keberagaman sebagai peluang pembelajaran sosial. Mereka mulai membangun hubungan berdasarkan empati, toleransi, dan kesamaan pengalaman sebagai mahasiswa baru yang sama-sama sedang berproses menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa satu bulan pertama di perguruan tinggi merupakan fase penting dalam pembentukan karakter mahasiswa. Masa transisi tersebut tidak hanya berkaitan dengan penyesuaian akademik, tetapi juga menyangkut pembentukan identitas diri, pengelolaan emosi, pembangunan relasi sosial, dan pengembangan kemandirian. Proses adaptasi mahasiswa dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal seperti efikasi diri dan resiliensi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan lingkungan kampus yang suportif. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kesehatan mental serta

berani membuka diri terhadap lingkungan sosial cenderung lebih berhasil mencapai penyesuaian diri yang positif di lingkungan kampus.

PEMBAHASAN

Perbandingan dengan Penelitian Terdahulu

Jika dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, temuan dalam penelitian ini pada dasarnya memiliki kesamaan pola dengan hasil studi Bernardus Widodo yang menyatakan bahwa mahasiswa baru umumnya mengalami kesulitan dalam aspek akademik, sosial, dan emosional ketika memasuki lingkungan kampus. Kesamaan ini juga terlihat dengan penelitian Saputra dkk. (2021) yang menegaskan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, penelitian tentang mahasiswa perantau di Makassar serta penelitian Vika Nurul Mufidah dan Nadiah Nurli Fadilah pada program PMM juga menunjukkan bahwa *culture shock* muncul akibat perbedaan budaya, bahasa, serta lingkungan sosial baru.

Namun demikian, jika penelitian-penelitian tersebut lebih banyak menekankan pada *culture shock* dalam konteks sosial budaya tradisional, maka penelitian ini memperluas cakupan tersebut dengan menunjukkan bahwa pada konteks mahasiswa tahun 2024–2026, *culture shock* tidak hanya bersumber dari perbedaan budaya, tetapi juga dari perubahan sistem pembelajaran berbasis digital, penggunaan platform akademik, serta tuntutan kemandirian dalam sistem hibrida. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya, tetapi juga mengembangkan konteks baru yang lebih relevan dengan kondisi pendidikan tinggi saat ini.

Analisis Kritis dan Argumentatif

Secara kritis, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai proses adaptasi sosial semata, tetapi merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti efikasi diri, motivasi, kemampuan regulasi emosi, dan kepercayaan diri terbukti sangat menentukan bagaimana mahasiswa merespons tekanan akademik dan sosial. Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan teman sebaya, peran dosen, senior, serta lingkungan kampus memberikan pengaruh signifikan dalam mempercepat atau memperlambat proses adaptasi.

Dalam konteks ini, terlihat adanya paradoks dalam sistem pendidikan tinggi. Di satu sisi, mahasiswa dituntut untuk menjadi individu yang mandiri, aktif, dan mampu mengelola pembelajaran sendiri. Namun di sisi lain, tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan psikologis

yang sama dalam menghadapi tuntutan tersebut. Akibatnya, kebebasan akademik yang seharusnya menjadi ruang pengembangan diri justru dapat berubah menjadi sumber stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan manajemen diri yang baik. Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan adaptasi bukan hanya persoalan kemampuan intelektual, tetapi juga kesiapan mental dan sosial.

Kontribusi Baru Penelitian / Novelty

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada perluasan konsep *culture shock* dan penyesuaian diri mahasiswa di era digital. Jika penelitian sebelumnya cenderung memfokuskan *culture shock* pada aspek perbedaan budaya, bahasa, dan lingkungan sosial, maka penelitian ini menemukan bahwa terdapat dimensi baru yang tidak dapat diabaikan, yaitu *culture shock* akademik digital.

Culture shock akademik digital ini muncul ketika mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran berbasis teknologi, penggunaan Learning Management System (LMS), komunikasi akademik secara daring, serta tuntutan penyelesaian tugas berbasis riset digital. Selain itu, penelitian ini juga menemukan bahwa strategi koping mahasiswa saat ini semakin variatif dan kontekstual, seperti penggunaan intentional break, sistem *self-reward*, *journaling*, aktivitas rekreasi, serta pembagian tugas kecil (*micro-tasking*). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa modern tidak hanya mengandalkan strategi koping tradisional, tetapi juga mengembangkan mekanisme adaptasi yang sesuai dengan gaya hidup digital dan tekanan akademik saat ini.

Implikasi terhadap Praktik, Kebijakan, dan Teori

Dari sisi praktik, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bagi perguruan tinggi untuk lebih memperhatikan proses adaptasi mahasiswa baru secara komprehensif. Kampus tidak cukup hanya menyediakan orientasi mahasiswa yang bersifat seremonial, tetapi perlu membangun sistem pendampingan yang berkelanjutan melalui mentoring sebaya, layanan konseling psikologis yang mudah diakses, serta ruang interaksi sosial yang inklusif dan suportif. Hal ini penting agar mahasiswa tidak merasa terisolasi pada masa awal perkuliahan.

Dari sisi kebijakan, institusi pendidikan perlu mempertimbangkan penyesuaian beban akademik mahasiswa tahun pertama agar tidak terlalu menekan secara psikologis, serta mengintegrasikan layanan kesehatan mental sebagai bagian dari sistem akademik kampus. Kebijakan ini menjadi penting mengingat tingginya potensi stres akademik dan *culture shock* yang dialami mahasiswa baru.

Sementara itu, dari sisi teoritis, penelitian ini memperkaya kajian penyesuaian diri mahasiswa dengan menambahkan perspektif baru mengenai peran teknologi digital dalam proses adaptasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa teori-teori penyesuaian diri yang ada perlu diperluas untuk memasukkan dimensi digitalisasi pendidikan, karena realitas mahasiswa saat ini tidak lagi hanya berada dalam ruang sosial fisik, tetapi juga dalam ruang akademik virtual yang kompleks dan terus berkembang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi merupakan proses yang kompleks, dinamis, dan berlangsung secara bertahap. Pada masa transisi dari sekolah menengah ke dunia perkuliahan, mahasiswa menghadapi berbagai perubahan signifikan yang mencakup aspek akademik, sosial, emosional, dan budaya. Perubahan tersebut memunculkan berbagai bentuk tantangan seperti *culture shock*, kesenjangan antara ekspektasi dan realitas kehidupan kampus, kesulitan dalam manajemen waktu, serta tekanan akademik akibat sistem pembelajaran yang lebih mandiri dan berbasis riset. Kondisi ini menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan akademik, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis dan sosial dalam menghadapi lingkungan baru.

Dalam menjawab rumusan masalah penelitian, dapat dipahami bahwa pengalaman mahasiswa dalam proses penyesuaian diri ditandai oleh dinamika emosional yang cukup kuat, mulai dari rasa antusias pada awal masuk perguruan tinggi hingga munculnya kecemasan, kebingungan, dan tekanan psikologis ketika menghadapi realitas kampus yang berbeda dari ekspektasi. Faktor yang memengaruhi proses adaptasi tersebut berasal dari faktor internal seperti efikasi diri, motivasi, kemampuan regulasi emosi, serta kepercayaan diri, dan faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dosen, serta lingkungan kampus yang lebih luas. Sementara itu, strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut berkembang secara variatif, mulai dari mencari dukungan sosial, membangun relasi pertemanan, mengatur waktu belajar, melakukan aktivitas rekreasi, hingga memberikan jeda istirahat sebagai bentuk pengelolaan stres secara mandiri.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam mempercepat proses penyesuaian diri mahasiswa. Mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif cenderung lebih cepat beradaptasi, lebih stabil secara

emosional, serta lebih mampu mengelola tekanan akademik dibandingkan mahasiswa yang mengalami isolasi sosial. Selain itu, kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang adaptif menjadi faktor penentu keberhasilan mereka dalam melewati masa transisi, terutama dalam menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks di era pembelajaran digital.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi tidak cukup hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga perlu memberikan perhatian serius terhadap aspek psikologis dan sosial mahasiswa baru. Lingkungan kampus perlu dirancang agar lebih inklusif, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan adaptasi mahasiswa melalui program mentoring, konseling, serta penguatan relasi sosial di lingkungan akademik. Selain itu, kebijakan pendidikan tinggi juga perlu mempertimbangkan beban akademik mahasiswa tahun pertama agar tidak terlalu membebani secara psikologis sehingga proses adaptasi dapat berjalan lebih optimal.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya berfokus pada pengalaman mahasiswa dalam periode awal perkuliahan sehingga belum menggambarkan dinamika penyesuaian diri dalam jangka panjang. Selain itu, pendekatan kualitatif dengan jumlah informan yang terbatas membuat hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas ke seluruh mahasiswa. Keterbatasan lainnya terletak pada fokus penelitian yang masih menekankan pada pengalaman subjektif sehingga masih memungkinkan adanya variasi interpretasi dari perspektif yang berbeda.

Ke depan, penelitian mengenai penyesuaian diri mahasiswa perlu diperluas dengan melibatkan subjek yang lebih beragam serta menggunakan pendekatan metode campuran agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif. Kajian selanjutnya juga perlu lebih mendalami pengaruh teknologi digital, media sosial, dan sistem pembelajaran daring terhadap proses adaptasi mahasiswa, mengingat faktor tersebut semakin dominan dalam kehidupan akademik modern. Dengan demikian, pemahaman mengenai penyesuaian diri mahasiswa dapat terus berkembang sesuai dengan perubahan konteks pendidikan tinggi di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina Benyamin. (2024). Culture Shock pada Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka: Sebuah Tinjauan Deskriptif. *Jurnal Psikologi Karakter*.
- Avif Rifqi & Sri Nurhayati Selian. (2025). Proses Adaptasi Mahasiswa terhadap Culture Shock selama Menempuh Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologis. *Jurnal Ilmu*

Sosial dan Humaniora.

- Bernardus Widodo. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Kampus Kota Madiun Tahun Akademik 2020/2021. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8).
- Dodikrisno Ekaputra Manery, dkk. (2023). Hubungan Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Molucca Medica*.
- Gusti Agung Mirah, Naftalen Koanda, & Rahmat S. Bintang. (2025). Dinamika Culture Shock: Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*.
- I Gusti Agung Mirah dkk. (2025). Dinamika Culture Shock... (Makassar Study).
- Indah Permata Sari Hutasoit, Genita Gracia Lumintang, & Jessy Jousina Pondaag. (2024). Pengaruh Culture Shock, Human Relation dan Efikasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal EMBA*.
- Lestari, W. (2025). Efikasi Diri dan Keberhasilan Studi: Kunci Menghadapi Tekanan Akademik di Era Baru. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muna, Naeila Rifatil. (2012). Pola-Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa di Lingkungan Kampus. *Jurnal Edueksos*.
- Nugroho, F. (2026). Analisis Strategi Koping Mahasiswa Generasi Z dalam Lingkungan Akademik Digital. *Journal of Student Development*.
- Pratama, S. (2024). Navigasi Sosial Mahasiswa Perantau. Bandung: Alfabeta.
- Rahmawati, A. (2023). Dinamika Pembelajaran Hibrida di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Modern*.
- Saputra, H., dkk. (2021). Peran Dukungan Teman Sebaya dalam Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Terapan*.
- Widodo, Bernardus. (2021). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*.
- Yusuf, M., & Alfianti, R. (2022). Psikologi Pendidikan: Adaptasi dan Pembelajaran di Era Transformasi. Jakarta: Prenada Media.