

## STRATEGI DAN TANTANGAN ADAPTASI PSIKOSOSIAL MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS UIN JAKARTA: PENDEKATAN KUALITATIF

**Yesti Putri Oktavianti Gumelar<sup>1)</sup>, Andi Annisa Anggraeni<sup>2)</sup>, Nazwa Mudzalifah<sup>3)</sup>, Dzaki Abiansyah Putra<sup>4)</sup>, Arif Saefudin<sup>5)</sup>**

*Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial FITK, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia*

Email : [yesi.poetri0610@gmail.com](mailto:yesi.poetri0610@gmail.com), [andiiiannisaaa147@gmail.com](mailto:andiiiannisaaa147@gmail.com), [mudzalifahnajwa2@gmail.com](mailto:mudzalifahnajwa2@gmail.com), [abiansyahdzaki@gmail.com](mailto:abiansyahdzaki@gmail.com), [arifsae@uinjkt.ac.id](mailto:arifsae@uinjkt.ac.id)

### Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi adaptasi psikososial, tantangan, serta faktor pendukung dan penghambat yang dialami oleh mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta dalam menghadapi lingkungan akademik dan sosial yang baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap empat narasumber, yaitu mahasiswa baru tahun pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai strategi adaptasi, seperti manajemen waktu, pengendalian emosi, komunikasi aktif, dan refleksi diri. Tantangan utama yang dihadapi meliputi kesulitan akademik, tekanan sosial, kelelahan fisik, dan perasaan canggung dalam berinteraksi. Namun, faktor dukungan sosial dari keluarga, teman, serta motivasi internal yang kuat terbukti berperan penting dalam mempercepat proses penyesuaian diri. Penelitian ini juga menegaskan bahwa adaptasi psikososial tidak bersifat seragam, melainkan proses yang unik dan dinamis yang membentuk kedewasaan emosional, kemandirian, serta kemampuan sosial mahasiswa baru.

**Kata kunci:** *Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru, Strategi Adaptasi, Tantangan Psikososial, Dukungan Sosial.*

### *Psychosocial Adaptation Strategies and Challenges of New Students of the Social Studies Education Study Program, UIN Jakarta: A Qualitative Approach*

#### Abstract

*This study aims to describe the psychosocial adaptation strategies, challenges, and supporting and inhibiting factors experienced by first-year students of the Social Studies Education Program at UIN Jakarta in adapting to new academic and social environments. This research employed a qualitative approach using in-depth interviews with four first-year students as respondents. The findings reveal that students implemented various adaptation strategies, including time management, emotional regulation, active communication, and self-reflection. The main challenges encountered involve academic difficulties, social pressure, physical fatigue, and awkwardness in interaction. However, social support from family, peers, and strong internal motivation significantly facilitated their adjustment process. The study also highlights that psychosocial adaptation is neither uniform nor instantaneous but rather a unique and dynamic process that fosters emotional maturity, independence, and social competence among new students.*

**Keywords:** *Self-Adjustment, New Students, Adaptation Strategies, Psychosocial Challenges, Social Support.*

## 1. PENDAHULUAN

Peralihan dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan periode transisi yang menuntut penyesuaian diri yang signifikan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Mahasiswa baru dihadapkan pada lingkungan belajar yang berbeda dengan sistem pendidikan sebelumnya, di mana proses pembelajaran di perguruan tinggi menekankan kemandirian belajar, kemampuan berpikir kritis, dan tanggung jawab pribadi terhadap keberhasilan akademik. Perubahan ini sering kali memunculkan tekanan psikologis yang beragam, mulai dari stres akademik, kecemasan sosial, hingga kesulitan membangun relasi interpersonal di lingkungan kampus (Dengan et al., 2024).

Dalam konteks Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) UIN Jakarta, proses adaptasi mahasiswa baru menjadi semakin kompleks karena selain berhadapan dengan perubahan sistem pembelajaran, mereka juga perlu menyesuaikan diri dengan nilai-nilai religius, norma sosial, serta budaya akademik khas lingkungan kampus berbasis Islam. Dinamika ini menjadikan proses adaptasi psikososial sebagai bagian penting dalam membentuk identitas diri mahasiswa sebagai calon pendidik yang memiliki karakter religius, intelektual, dan sosial. Teori adaptasi psikososial yang dikemukakan oleh Schlossberg

(1981) menjelaskan bahwa keberhasilan seseorang dalam beradaptasi terhadap situasi baru sangat dipengaruhi oleh empat elemen utama, yaitu situasi yang dihadapi, karakteristik diri individu, dukungan sosial yang diperoleh, serta strategi koping yang digunakan dalam menghadapi perubahan.

Penyesuaian diri atau adaptasi psikososial dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyeimbangkan antara tuntutan internal dan eksternal, sehingga tercapai keadaan yang stabil secara emosional dan sosial (Christanti & Caroline Lisa Setia Wati, 2023). Mahasiswa baru harus beradaptasi dengan lingkungan akademik yang lebih terbuka, menyesuaikan diri dengan dosen yang memiliki gaya mengajar beragam, serta berinteraksi dengan teman-teman dari berbagai latar belakang sosial dan budaya. Dalam proses ini, mahasiswa dituntut untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri, keterampilan komunikasi interpersonal, dan kecerdasan emosional agar dapat menavigasi tantangan akademik maupun sosial secara efektif.

Sejalan dengan penelitian (Yusnina & Rinaldi, 2021), dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus berperan penting dalam memfasilitasi keberhasilan adaptasi mahasiswa baru. Dukungan moral dan emosional yang diberikan dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi lingkungan yang baru. Selain itu, motivasi internal juga merupakan faktor yang menentukan sejauh mana mahasiswa mampu beradaptasi dengan baik. Mahasiswa yang memiliki tujuan belajar yang jelas dan semangat untuk berkembang cenderung menunjukkan daya tahan yang lebih tinggi terhadap tekanan akademik (Yuris & Siregar, 2024).

Keterlibatan sosial, seperti partisipasi dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan, juga menjadi salah satu bentuk strategi adaptasi yang efektif. Hasil penelitian (Shafira Fadilah, 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki kemampuan komunikasi yang lebih baik, mampu membangun kerja sama, dan lebih cepat menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan kampus. Aktivitas sosial tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai wadah pembentukan identitas diri dan kemandirian sosial. Di sisi lain, penelitian (Nola et al., 2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa baru yang kurang mampu mengelola kecemasan sosial atau memiliki rasa percaya diri rendah akan mengalami hambatan dalam proses adaptasi, terutama dalam hal menjalin hubungan sosial dan mengikuti kegiatan akademik.

Namun, tidak semua mahasiswa baru mampu melewati proses adaptasi ini dengan mulus. Tantangan-tantangan seperti kelelahan fisik akibat jarak tempat tinggal yang jauh dari kampus, perbedaan latar belakang pendidikan, dan tekanan akademik yang tinggi dapat menjadi hambatan dalam menyesuaikan diri. Kondisi ini sesuai dengan pandangan (Yurianti et al., 2020) yang menyatakan bahwa adaptasi mahasiswa baru merupakan proses yang kompleks karena melibatkan keseimbangan antara aspek kognitif, emosional, dan sosial. Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola waktu, mengatur emosi, serta membangun jejaring sosial yang sehat menjadi aspek penting dalam keberhasilan proses adaptasi psikososial di lingkungan perguruan tinggi.

Dalam kerangka penelitian ini, pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta dalam menghadapi proses adaptasi psikososial. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali makna, nilai, dan persepsi mahasiswa secara kontekstual dan holistik, sebagaimana dijelaskan oleh (Afifah et al., 2025) bahwa penelitian kualitatif berfungsi untuk menginterpretasikan pengalaman manusia berdasarkan konteks sosial yang mereka alami. Selain itu, (Enti Agestia et al., 2024) menekankan bahwa metode kualitatif mampu mengungkap dinamika sosial dan emosional yang tidak dapat dijelaskan secara numerik, melainkan melalui deskripsi mendalam atas pengalaman partisipan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi strategi adaptasi psikososial yang digunakan oleh mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta, mendeskripsikan tantangan-tantangan yang mereka hadapi selama proses penyesuaian diri, serta menganalisis faktor-faktor pendukung dan penghambat yang memengaruhi keberhasilan adaptasi tersebut. Penelitian ini juga bertujuan memberikan pemahaman komprehensif mengenai dinamika adaptasi mahasiswa baru melalui pendekatan kualitatif, yang diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan atau program pendampingan mahasiswa baru di tingkat fakultas maupun universitas.

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam bidang adaptasi psikososial mahasiswa, serta memberikan manfaat praktis bagi pihak kampus dalam merancang strategi pembinaan dan dukungan sosial yang lebih efektif. Dengan demikian, penelitian ini berperan penting dalam memperkaya pemahaman tentang bagaimana mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta menavigasi fase transisi akademik dan sosial, sekaligus memperkuat kesiapan mereka sebagai calon pendidik yang adaptif, resilien, dan berkarakter sosial.

## 2. METODE

Observasi dilakukan untuk memantau perilaku serta aktivitas mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan wawancara dilakukan untuk memperoleh informasi mendalam mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi culture shock dan proses adaptasi di lingkungan kampus. Dalam proses penentuan informan, peneliti menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta yang dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Prastiwi, 2022).

Melalui teknik observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi, peneliti dapat menggali berbagai aspek psikososial, seperti cara mahasiswa membangun relasi sosial, mengatasi tekanan akademik, serta menyesuaikan diri dengan norma dan nilai baru di lingkungan kampus UIN Jakarta. Pendekatan ini juga memungkinkan peneliti untuk memahami makna pengalaman dari perspektif mahasiswa sendiri, bukan sekadar menilai dari data kuantitatif atau angka. Dengan demikian, metode kualitatif selaras dengan tujuan penelitian yang ingin menggambarkan strategi adaptasi dan mengidentifikasi faktor-faktor penghambat maupun pendukung dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru.

Selain itu, penggunaan teknik analisis data model Miles dan Huberman (yang mencakup reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan) membantu peneliti menafsirkan hasil wawancara secara sistematis dan mendalam. Teknik purposive sampling juga relevan karena memungkinkan peneliti memilih informan yang benar-benar mewakili karakteristik mahasiswa baru yang sedang beradaptasi. Dengan cara ini, hasil penelitian dapat memberikan gambaran menyeluruh tentang strategi psikososial serta tantangan adaptasi yang nyata dihadapi mahasiswa baru dalam konteks sosial-budaya dan akademik UIN Jakarta.

## 3. PEMBAHASAN dan HASIL

### **Strategi Adaptasi Psikososial Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta**

Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta, diperoleh temuan bahwa proses adaptasi terhadap lingkungan akademik dan sosial merupakan pengalaman yang kompleks, dinamis, dan multidimensional. Proses ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran, lingkungan sosial yang heterogen, serta peningkatan tanggung jawab individu terhadap keberhasilan studi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Agapa & Martiana, 2023) yang mengemukakan bahwa masa transisi menuju perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk mengembangkan strategi adaptasi yang efektif dalam menghadapi dinamika lingkungan akademik dan sosial.

Secara umum, mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam memahami sistem perkuliahan yang bersifat mandiri dan menuntut kemampuan berpikir kritis. Dosen sebagai fasilitator pembelajaran memiliki gaya mengajar yang beragam, sehingga mahasiswa dituntut untuk lebih proaktif dan adaptif. Empat narasumber dalam penelitian ini menunjukkan strategi adaptasi yang berbeda, namun memiliki pola kesamaan, yaitu upaya menyeimbangkan aspek akademik dan sosial agar dapat berfungsi secara optimal dalam lingkungan kampus.

Narasumber pertama, Aenah, mengembangkan strategi adaptasi yang berbasis pada kedisiplinan dan pengelolaan waktu. Ia membuat jadwal belajar secara mandiri untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademik, sosial, dan waktu pribadi. Strategi tersebut mendukung hasil penelitian (Prastiwi, 2022) yang menyatakan bahwa manajemen waktu dan disiplin diri merupakan faktor penting dalam pencapaian adaptasi akademik yang efektif di perguruan tinggi.

Sementara itu, Ahmad Latif Attaji menitikberatkan pada pengendalian emosi dan manajemen diri. Ia berusaha untuk membiasakan diri tampil aktif dalam diskusi, mengelola rasa gugup, serta memperluas jaringan sosial melalui partisipasi dalam organisasi kampus. Hal ini sejalan dengan pandangan (Enti Agestia et al., 2024) yang menjelaskan bahwa keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan memperkuat kemampuan komunikasi interpersonal dan meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi dinamika sosial di kampus.

Berbeda dengan dua narasumber sebelumnya, Virly menekankan strategi adaptasi melalui komunikasi sosial. Ia berpendapat bahwa interaksi dengan teman sebaya serta keterlibatan dalam kegiatan organisasi membantu memperkuat rasa diterima dan mengurangi tekanan psikologis selama masa awal kuliah. Penemuan ini mendukung temuan (Afifah et al., 2025) yang menegaskan bahwa komunikasi

sosial dan dukungan dari rekan sebaya memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Adapun Azmi menunjukkan bentuk adaptasi yang reflektif. Ia lebih memilih untuk mengamati situasi dan dinamika kampus sebelum mengambil tindakan, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lebih tenang dan terarah. Strategi ini selaras dengan teori adaptasi psikososial yang dikemukakan oleh Schlossberg (1981), yang menjelaskan bahwa keberhasilan individu dalam beradaptasi dipengaruhi oleh empat aspek utama, yaitu situasi, karakter diri, dukungan sosial, dan strategi koping.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan Strategi adaptasi mahasiswa baru IPS UIN Jakarta merupakan proses pembelajaran sosial yang dipengaruhi oleh kemampuan manajemen diri, komunikasi interpersonal, dan dukungan sosial.

### **Tantangan Psikososial Mahasiswa Baru dalam Proses Adaptasi**

Proses adaptasi mahasiswa baru tidak terlepas dari berbagai tantangan yang bersifat akademik, sosial, maupun emosional. Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa baru menghadapi perbedaan sistem pembelajaran, pola komunikasi, serta tekanan psikologis akibat perubahan lingkungan belajar. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Wambrauw & Iswari, 2021) yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa baru sering mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan pola belajar mandiri dan interaksi sosial yang kompleks.

Dalam konteks akademik, mahasiswa menghadapi tuntutan untuk berpikir kritis, mengelola tugas akademik, dan beradaptasi dengan metode pembelajaran berbasis riset. Aenah menyebutkan bahwa penulisan karya ilmiah dan presentasi merupakan tantangan terbesar karena belum terbiasa dengan gaya belajar di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh pendapat (Achmadi, 2017) yang menegaskan bahwa kemampuan belajar mandiri dan kesiapan akademik berpengaruh langsung terhadap efektivitas adaptasi mahasiswa.

Tantangan sosial juga menjadi aspek penting dalam proses penyesuaian mahasiswa. Ahmad Latif Attaji menyampaikan bahwa perbedaan karakter antar mahasiswa membuat proses interaksi awal terasa sulit. Ia perlu menyesuaikan diri dengan beragam latar belakang sosial dan budaya teman-temannya. Kondisi ini sejalan dengan temuan (Setiawan, 2022) yang menjelaskan bahwa rasa malu, kecemasan sosial, dan kurangnya kepercayaan diri menjadi penghambat utama dalam proses adaptasi sosial mahasiswa baru.

Selain itu, faktor fisik juga turut memengaruhi adaptasi. Virly menghadapi kelelahan akibat jarak rumah yang jauh dari kampus, yang berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar. Menurut Santrock (2018), kesejahteraan fisik dan emosional mahasiswa berhubungan erat dengan kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Sementara Azmi mengalami tantangan dalam menyesuaikan ritme kehidupan akademik yang lebih fleksibel, namun berhasil mengatasinya melalui pengelolaan waktu dan peningkatan partisipasi sosial di kampus.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tantangan utama mahasiswa baru terletak pada penyesuaian terhadap tuntutan akademik yang tinggi, kemampuan berinteraksi sosial, serta pengelolaan emosi dalam menghadapi perubahan lingkungan belajar.

### **Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Adaptasi Psikososial Mahasiswa Baru**

Keberhasilan proses adaptasi mahasiswa baru tidak terlepas dari kombinasi faktor pendukung dan penghambat. Berdasarkan hasil wawancara, dukungan sosial, motivasi internal, dan keterlibatan sosial menjadi faktor dominan yang mempercepat proses penyesuaian diri. Hasil ini konsisten dengan penelitian (Prasetio, 2021) yang menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman berperan signifikan dalam memperkuat kesejahteraan psikologis mahasiswa baru.

Motivasi internal juga menjadi faktor penting. Mahasiswa dengan semangat belajar tinggi dan tujuan akademik yang jelas cenderung lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi (Shafira Fadilah, 2024). Selain itu, keikutsertaan dalam organisasi mahasiswa turut menjadi sarana pengembangan diri. Ahmad dan Virly mengaku bahwa pengalaman berorganisasi membantu mereka mengembangkan keterampilan komunikasi, kepemimpinan, dan kerja sama sosial. Hal ini didukung oleh hasil penelitian (Khodijah Siti; Irham, Irham, 2024) yang menegaskan bahwa partisipasi organisasi berkontribusi terhadap pembentukan adaptasi sosial dan identitas diri mahasiswa.

Sebaliknya, faktor penghambat adaptasi meliputi sifat pemalu, minimnya pengalaman akademik sebelumnya, serta kelelahan fisik akibat aktivitas padat. Hasil ini sejalan dengan temuan (Khoiruddin, 2018) yang menyatakan bahwa hambatan utama dalam proses adaptasi berasal dari keterbatasan kemampuan sosial dan kurangnya rasa percaya diri mahasiswa baru. Dengan demikian, faktor-faktor pendukung dan penghambat tersebut menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh keseimbangan antara kekuatan personal dan dukungan sosial di sekitarnya.

## Pendekatan Kualitatif dalam Memahami Pengalaman Adaptasi Mahasiswa

Pendekatan kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai dinamika adaptasi psikososial mahasiswa baru. Melalui wawancara mendalam, peneliti dapat menggali aspek emosional dan pengalaman subjektif mahasiswa dalam menafsirkan proses adaptasi. Pendekatan ini memungkinkan analisis makna yang lebih komprehensif, sebagaimana dikemukakan oleh (Lubis Sri, 2025) bahwa penelitian kualitatif berfungsi untuk memahami fenomena sosial secara kontekstual dan natural.

Penelitian ini mengungkap bahwa setiap mahasiswa memiliki pengalaman adaptasi yang unik. Aenah dan Ahmad menunjukkan pendekatan reflektif dan introspektif, sedangkan Virly dan Azmi menonjolkan strategi adaptasi berbasis interaksi sosial. Hal ini membuktikan pandangan (Agapa & Martiana, 2023) bahwa pengalaman sosial manusia bersifat kontekstual, subjektif, dan tidak dapat digeneralisasi secara kuantitatif. Dengan demikian, pendekatan kualitatif tidak hanya menggambarkan bagaimana mahasiswa beradaptasi, tetapi juga mengungkap makna psikologis di balik proses tersebut. Proses adaptasi ini menjadi bagian dari pembentukan identitas diri, kemandirian, serta kedewasaan emosional mahasiswa baru di lingkungan akademik UIN Jakarta.

## 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai adaptasi psikososial mahasiswa baru Program Studi Pendidikan IPS UIN Jakarta, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan akademik dan sosial merupakan proses yang kompleks, dinamis, dan berkelanjutan. Adaptasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan.

Pertama, mahasiswa baru menggunakan berbagai strategi adaptasi psikososial, seperti pengelolaan waktu, pengendalian emosi, komunikasi aktif, refleksi diri, dan keterlibatan dalam kegiatan kampus. Strategi ini membantu mereka menyeimbangkan tuntutan akademik dan sosial, sekaligus memperkuat rasa percaya diri dan kemandirian.

Kedua, mahasiswa menghadapi tantangan psikososial yang mencakup kesulitan akademik, tekanan sosial, kelelahan fisik, serta perasaan canggung dalam berinteraksi dengan lingkungan baru. Tantangan ini muncul akibat perubahan sistem belajar dan perbedaan karakter antarindividu di lingkungan kampus.

Ketiga, terdapat faktor pendukung yang berperan penting dalam keberhasilan adaptasi, yaitu dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen, serta motivasi internal mahasiswa sendiri. Sementara itu, faktor penghambat meliputi sifat pemalu, kurangnya pengalaman akademik, dan kondisi fisik yang kurang stabil.

Keempat, melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini memberikan gambaran mendalam bahwa setiap mahasiswa memiliki pengalaman adaptasi yang unik. Proses ini tidak seragam, tetapi membentuk pola pertumbuhan psikologis yang menumbuhkan kemandirian, kedewasaan emosional, dan kemampuan sosial yang lebih baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa adaptasi psikososial merupakan bagian penting dalam pembentukan identitas dan karakter mahasiswa baru. Lingkungan kampus yang inklusif dan dukungan sosial yang kuat akan mempercepat keberhasilan proses penyesuaian diri mahasiswa terhadap kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

## DAFTAR PUSTAKA/REFERENSI

- Achmadi, A. M. A. A. (2017). Penerapan Pembelajaran Tugas Individu Terhadap Kemampuan Belajar Mandiri Pada Mahasiswa Baru. *Helper, Vol 33 No 1 (2017)*. <http://jurnal.unipasby.ac.id/index.php/helper/article/view/569/428>
- Afifah, N. N., Maulana, Z. A., Azzahra, D. S., & Purwantini, L. (2025). Hubungan Kecerdasan Adversitas Dengan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Ilmiah Nusantara, 2(2)*, 346–356.
- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi, 12(1)*, 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>
- Christanti, A., & Caroline Lisa Setia Wati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Yang Berdomisili Di Dormitory Unika Atma Jaya. *Psiko Edukasi, 21(2)*, 106–122. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v21i2.4947>

- Dengan, S., Pada, K., & Baru, M. (2024). *15151-48773-1-Pb. 12(3)*, 779–792.
- Enti Agestia, Desy Safitri, & Sujarwo Sujarwo. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Khodijah Siti; Irham, Irham, S. N. (2024). Kontribusi Organisasi Terhadap Pendidikan Karakter dan Kesiapan Profesional Mahasiswa. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, Vol. 18, No. 3 : *Al Qalam (Mei 2024)*, 1773–1789. <https://jurnal.stiq-amuntai.ac.id/index.php/al-qalam/article/view/3439/1507>
- Khoiruddin, M. A. (2018). Perkembangan Anak Ditinjau dari Kemampuan Sosial Emosional. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(2), 425–438.
- Lubis Sri, R. M. (2025). Karakteristik Penelitian Kualitatif Tujuan Manfaat Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 9 No. 2 (2025): Agustus, 13066–13073. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/27044/18481>
- Nola, A., Nola, A., Sendratari, L. P., & Wirawan, I. G. M. A. S. (2020). Strategi Adaptasi Mahasiswa Undiksha Asal Jakarta Dalam Kehidupan Sosial Di Kota Singaraja. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 2(3), 164–173. <https://doi.org/10.23887/jpsu.v2i3.28955>
- Prasetio, A. T. C. E. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, Vol. 26 No. 1 (2021), 35–56. <http://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/16615/13036>
- Prastiwi, E. I. V. (2022). 7765-19900-1-Sm. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4((1)), 1–18.
- Setiawan, A. B. W. I. K. (2022). FAKTOR PENGHAMBAT ADAPTASI MAHASISWA RANTAU DI KOTA PALU. *Widya Genitri : Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu*, Vol 13 No 1 (2022): *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu*, 16–28. <http://jurnal.stahds.ac.id/widyagenitri/article/view/432/199>
- Shafira Fadilah, A. D. O. (2024). *Hubungan Efikasi Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 1–15.
- Wambrauw, A., & Iswari, R. (2021). Strategi Adaptasi Siswa-siswi Mimika sebagai Keberhasilan Pendidikan Di SMA Santo Michael Semarang. *Solidarity*, 10(02), 157–166. [http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity y%0Astrategi](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/solidarity%0Astrategi)
- Yurianti, M., Pranawa, S., & Yuhastina, Y. (2020). Strategi Adaptasi Mahasiswa Asing UNS dalam Upaya Mengatasi Gegar Budaya di Solo. *Jupiis: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(2), 407. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v12i2.18538>
- Yuris, E., & Siregar, I. M. (2024). Strategi Komunikasi Efektif Guru Bimbingan Konseling dalam Menghadapi Tantangan Psikososial Siswa Effective Communication Strategies of Counselling Teachers in Facing Students ' Psychosocial Challenges. *Edu Society: Jurnal ...*, 4(3), 1792–1802. <http://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/download/560/479>
- Yusnina, & Rinaldi. (2021). Hubungan Antara Pola Asuh Orangtua dan Dukungan Sosial Kakak Pendamping dengan Penyesuaian Sosial pada Remaja di Asrama. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1150–1156.