



## Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa di Indonesia

Nia Bening Mutiara<sup>1</sup>, Citra Finky Lestary<sup>2</sup>, Qarsela Tiara Umardi<sup>3</sup>, Alrefi<sup>4</sup>  
*Universitas Sriwijaya, Indonesia*

Corresponding Author:  [niabmutiara21@gmail.com](mailto:niabmutiara21@gmail.com)

### ABSTRACT

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received  
Oktober 14, 2023  
Revised  
November 15,  
2023  
Accepted  
November 18,  
2023

This research can help new students learn about self-adjustment, the various reasons why students find it difficult to adjust to the university environment, and what can help new students in adjusting. Because self-adjustment definitely occurs in new students who enter the world of college, this research can provide a good understanding of self-adjustment. Every new student going through the adjustment process will undoubtedly run across problems. Good self-concept individuals will readily transition to a new environment and require help from numerous sources, including parents and friends, who also aid in the adjustment process for new pupils. using techniques for literary analysis. Aspects are the main emphasis of the literature evaluation, which draws from studies published in national publications.

**Key words:** *Self Adjustment*

How to cite Mutiara, N. B., Lestary, C. F., Umardi, Q. T., Alrefi (2023). Tren Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa di Indonesia. *Journal of Society Counseling*. 1(2).  
Journal Homepage <https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>  
This is an open access article under the CC BY SA license  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>  
Published by ScidacPlus

## PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupannya tentu akan mengalami perubahan, dimana perubahan tersebut disertai dengan tantangan dan hambatan. Selain itu, ketika berinteraksi atau berkomunikasi di lingkungan baru, banyak orang yang kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru tempat tinggalnya. Manusia adalah makhluk sosial yang pada dasarnya membutuhkan orang lain dihidupnya. Hambatan dan tantangan yang mereka temui ketika harus beradaptasi dengan lingkungan baru tentunya menyebabkan mereka menghadapi banyak hal baru. Hal ini memungkinkan mereka untuk terus mempelajari apa yang perlu mereka pelajari untuk dapat bertahan hidup dalam situasi lingkungan tempat mereka tinggal agar dapat beradaptasi dengan baik. Apalagi dikalangan remaja, kehidupan remaja selalu menarik untuk disimak. Perubahan-perubahan yang terjadi dalam kehidupan remaja, termasuk ketika berada di lingkungan baru, khususnya lingkungan perguruan tinggi mendorong terjadinya proses adaptasi.

Bagi siswa baru, penyesuaian berfokus pada proses di mana mereka mencoba beradaptasi dengan lingkungan, tuntutan akademik, dan perubahan dalam kehidupan sekolah. Proses ini melibatkan keterampilan mahasiswa dalam mengubah perilaku, berpikir, atau mengelola emosinya agar dapat berfungsi dengan baik di lingkungan perguruan tinggi yang baru. Penelitian ini menjelaskan pentingnya akomodasi bagi mahasiswa baru dan dampaknya terhadap pengalaman belajar mereka. Dimana adaptasi mahasiswa baru merupakan proses yang dilakukan oleh individu, dalam hal ini mahasiswa baru tahun pertama, untuk secara proaktif dan terus

menerus mengatasi segala jenis tekanan, konflik dan frustrasi akibat hambatan terhadap kebutuhannya saat ini, sehingga individu dapat mengidentifikasi kebutuhannya. sikap dan tindakan dalam lingkungan akademik untuk menciptakan hubungan yang serasi dan harmonis. Hal ini sesuai dengan pandangan Baker dan Siryk (1984) yang menyatakan bahwa salah satu bentuk adaptasi diri adalah adaptasi diri akademik, yang menyangkut kemampuan siswa dalam beradaptasi dengan kehidupan akademis dan berhasil dalam bentuk keberhasilan akademik dapat diketahui. oleh motivasi untuk mencapai keberhasilan akademik, memperoleh nilai yang baik dan merasa puas dengan apa yang telah dicapai.

Adaptasi diri seorang individu dibentuk oleh banyak komponen, seperti yang diungkapkan oleh Ali dan Asroi (2015) bahwa adaptasi diri disebabkan oleh bermacam komponen yang menentukan kepribadian itu sendiri ada dari dalam dan luar. komponen tersebut meliputi: (1). komponen fisiologis seperti kondisi fisik. (2). Komponen psikologi seperti pengalaman, prestasi akademik, kebutuhan, kesadaran diri, kebutuhan untuk bergantung pada orang lain, kebutuhan untuk dicintai, dll (3). Komponen perkembangan dan kematangan seperti kematangan emosi. Dapat kita lihat banyak sekali faktor yang mempengaruhi adaptasi suatu individu, yang mana faktor tersebut sangat menentukan kepribadian individu tersebut. Faktor fisiologis sendiri tentunya berhubungan dengan kondisi fisik yang timbul dari lingkungan sekitar. Kebutuhan kita pada lingkungan baru juga mempengaruhi adaptasi setiap individu, karena setiap individu tentunya mempunyai kebutuhannya masing-masing dan harus kita perhatikan ketika berada di lingkungan baru, untuk mengetahui kebutuhan yang ingin dipenuhi. Selain itu, sebagai seorang mahasiswa tentunya harus mampu terbiasa dengan lingkungan kampus yang sangat berbeda dari lingkungan SMA. Ini akan menjadi tantangan bagi mereka, apakah mereka bisa beradaptasi atau kembali ke masalah pribadi seperti rasa cemas, kurang percaya diri, takut berkomunikasi, dan lain-lain. Atau. Frydenberg (1997) pernah menyatakan bahwa permasalahan yang dihadapi individu pada masa remaja hingga dewasa adalah kurang percaya diri terhadap penampilan, kegagalan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan permasalahan lainnya. Artinya, semakin bertambah usia, semakin banyak pula permasalahan yang kita hadapi, terutama yang berkaitan dengan adaptasi. Kurangnya rasa percaya diri akan menyebabkan individu tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, apalagi jika rasa kurang percaya diri tersebut berkaitan dengan penampilan.

Proses adaptasi pribadi merupakan upaya individu untuk terbiasa terhadap perubahan-perubahan yang terjadi disekitarnya, termasuk situasi atau tuntutan yang mempengaruhi kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Santrock (1995) yang dalam karyanya “Lifespan Development” mengartikan adaptasi diri sebagai keahlian seseorang agar berguna secara efektif dalam berbagai aspek kehidupan, seperti aspek sosial, emosional, dan kognitif. Kemampuan setiap individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, membantu mereka mengatasi berbagai tantangan serta meraih tujuan yang diri mereka tetapkan. Menurut Schneider (Fajriana, Yulizar, Bahri dan Bakar, 2020) Pengaturan diri adalah suatu proses di mana individu berusaha mengatasi kebutuhan internalnya, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik, guna mencapai keselarasan dan keselarasan antar individu. persyaratan lingkungan sekitarnya dan persyaratan internal yang timbul dari lingkungan tersebut. Proses pengaturan diri merupakan suatu peristiwa alami dan dinamis yang dilakukan seseorang dengan maksud untuk mengganti perilakunya guna membentuk hubungan dan sikap yang lebih sesuai dengan kondisi tertentu (Aminah, Sobari, & Fatimah, 2021). Kemampuan setiap individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru berperan penting dalam kehidupan sehari-hari dengan membantu mereka mengatasi berbagai tantangan dan tujuan tujuan yang sudah mereka tetapkan

sendiri. Komponen yang bisa melatarbelakangi terbentuknya Kesehatan mental seseorang adalah adaptasi diri. Banyak orang menderita dan tidak dapat mencapai kebahagiaan hidup karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan kehidupan keluarga, studi, pekerjaan dan masyarakat pada umumnya. Situasi yang sama juga terjadi pada mahasiswa baru ketika memasuki dunia pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengahnya.

Mahasiswa baru adalah mereka yang berada pada tahun pertama perkuliahan. Pada masa itu sering kali diibaratkan sebagai masa yang diisi dengan kesulitan dan tantangan yang signifikan (Feldt et al., 2011; Lee et al., 2019; Mudhovozi, 2012). Selama periode ini, siswa akan menghadapi banyak situasi baru, termasuk sistem kursus yang berbeda, pembelajaran dengan metode berbeda dari sekolah menengah, materi pelajaran yang kompleks, teman dari latar belakang geografis yang berbeda, dan konteks kehidupan baru. Proses ini tentunya berkaitan dengan keterampilan mahasiswa dalam mengubah perilaku, cara berpikir atau mengelola emosinya agar mampu berfungsi dengan baik di lingkungan universitas yang baru agar seseorang bisa memilih sikap dan perilakunya dalam lingkungan akademik supaya terbentuk hubungan yang harmonis. Perubahan lingkungan yang dialami mahasiswa baru di perguruan tinggi bisa mempengaruhi persepsinya, terutama tentang keahliannya saat menghadapi bermacam hambatan dan tantangan di lingkungan perkuliahan. Lingkungan tersebut seringkali dianggap menyenangkan, menarik, dan memiliki ciri khas tersendiri. Lingkungan ini terutama memberikan kebebasan dan kesempatan untuk berpikir, bereksperimen dan berkreasi (Arianti, R, 2020).

Adaptasi adalah syarat yang berguna dalam membentuk mental yang sehat dari setiap orang. Orang banyak menderita serta tidak bisa meraih kebahagiaan karena tidak mampu beradaptasi dalam lingkungan keluarga, studi, pekerjaan dan masyarakat umum.

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui proses adaptasi mahasiswa baru di lingkungan universitas dan memastikan mahasiswa baru dapat mengikuti proses adaptasi dengan baik sehingga dapat beradaptasi secara optimal di lingkungan universitas.

Penelitian ini memiliki keunggulan dalam memahami berbagai komponen yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru ketika berada di lingkungan universitas. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi permasalahan dan tantangan yang dihadapi siswa baru sehingga sekolah dapat mengurangi angka putus sekolah dengan memahami penyebab mendasar dari kurangnya penyesuaian diri siswa baru terhadap perguruan tinggi dan tindakan preventif yang mungkin dapat dilakukan yang dapat membantu mengurangi angka putus sekolah. Penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana siswa baru dapat mengembangkan keterampilan sosial yang dibutuhkan supaya berhasil di sekolah dan kehidupan sehari-hari. Dengan memahami permasalahan penyesuaian mahasiswa baru, diharapkan perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung mahasiswanya.

## **METODE**

Dalam penelitian ini metode yang peneliti gunakan ialah studi kepustakaan, di mana peneliti telah mencari literatur artikel jurnal yang berkaitan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa dalam rentang waktu 2015-2023. Zed (2008) menyatakan bahwa studi pustaka adalah sekumpulan aktivitas yang terkait pengumpulan sumber pustaka, membaca, dan melakukan pencatatan serta mengatur bahan dalam penelitian. Jadi melalui studi kepustakaan ini, dapat mempermudah peneliti dalam memperoleh data penelitian yang relevan mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa untuk dikaji dan dijadikan bahan dalam studi. Studi kepustakaan memiliki kaitan erat dengan analisis teoritis dan sumber lainnya yang berhubungan dengan norma, nilai, dan budaya yang berkembang dikondisi sosial yang diamati (Sugiyono, 2013). Hal yang menjadi

fokus utama dilihat dari berbagai artikel adalah objek permasalahan penelitian, metode penelitian dan hasil penelitian. Hal tersebut peneliti kaji untuk dibahas dan dianalisis untuk mendapatkan hasil sesuai keinginan peneliti. Pengkajian literatur ini diharapkan untuk membantu pembaca agar dapat dijadikan literatur mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa.

Sumber data penelitian ini berupa artikel jurnal nasional terakreditasi sinta yang terdiri dari 20 jurnal tentang penyesuaian diri pada mahasiswa dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dokumentasi. Menurut Arikunto (Awalina & Purwoko, 2003) dokumentasi adalah mengenali variabel atau aspek yang dianalisis dari buku, makalah, catatan, berita, artikel, hingga jurnal publikasi. Artikel jurnal yang terkumpul sesuai topik yang ditetapkan, peneliti kaji dan analisis untuk mendapatkan kesimpulan.

Proses pengumpulan data dalam penelitian melibatkan beberapa langkah. Pertama-tama, memilih topik penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kemudian, mengumpulkan informasi yang relevan dan mendukung topik penelitian. Setelah itu, menetapkan fokus penelitian dan mempersiapkan semua materi yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, juga perlu mencari sumber pustaka yang relevan, termasuk artikel jurnal yang mendukung topik penelitian. Informasi yang ditemukan dari berbagai sumber ini kemudian dapat diklasifikasikan dan disajikan dalam bentuk tabel pada bagian hasil penelitian. Langkah terakhir dalam proses ini adalah memaparkan hasil penelitian dalam bentuk narasi yang jelas dan komprehensif. Untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan, peneliti akan mengkaji judul, metode yang digunakan, dan hasil penelitian dari berbagai sumber yang mereka temukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian penyesuaian diri dalam 10 tahun terakhir mempunyai beragam kajian. Bahan kajian penelitian di sajikan pada table 1 berikut :

No	Penulis dan Tahun Terbit	Sample	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Widyastuti (2020)	Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM tahun 2015 yang terdiri dari 34 responden.	Analisis regresi.	Untuk mengkaji dampak self compassion berkenaan dengan stres akademik dan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama.	Menunjukkan dampak self-compassion terhadap stres akademik mahasiswa baru dan pengaruh stres akademik terhadap penyesuaian diri diterima.
2.	Listria Ningsih, Simanullang, Fajar Utama Ritonga (2022)	Mahasiswa tahun pertama S1 FISIP Universitas Sumatera Utara (USU) yang berasal bukan dari wilayah Medan pada tahun akademik 2020-2021.	Analisis korelasi dengan pendekatan kuantitatif.	Untuk mengevaluasi sejauh mana Sistem Pembelajaran Daring di USU dapat memengaruhi adaptasi diri mahasiswa tahun pertama program sarjana (S1) yang berasal bukan dari wilayah Medan.	Menunjukkan Model pembelajaran Daring di USU memiliki hubungan dengan adaptasi mahasiswa baru S1 yang berasal bukan dari wilayah Medan tahun akademik 2020-2021 sejumlah 46,7%.
3.	Maria Stephanie Gunandar & Muhana Sofiati Utami (2017)	96 mahasiswa dari beragam fakultas di UGM tahun ajaran 2016.	Korelasi Product Moment.	Untuk menjelajahi kaitan antara dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau.	Adanya indikasi bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel dukungan sosial dari orang tua dan variabel penyesuaian diri, yaitu sebesar 0,317.

4.	Anshari Al Ghaniyy & Sari Zakiah Akmal (2018)	105 mahasiswa Indonesia yang menempuh kuliah di luar negeri.	Orang yang menggunakan bahasa Inggris.	Korelasi parsial dengan kontrol variabel jenis kelamin dan penggunaan bahasa Inggris.	Untuk menginvestigasi hubungan antara kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan budaya yang beragam dengan tingkat kecerdasan budaya pada mahasiswa Indonesia yang menjejar pendidikan di luar negeri.	Terdapat hubungan signifikan antara ICK dan penyesuaian diri dalam konteks budaya, sedangkan ECF tidak.
5.	Maria Nugraheni, Mardi Rahayu, dan Rudangta Arianti (2020)	Mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKSW sejumlah 227 orang.		Penelitian ini memanfaatkan versi bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dari kuesioner SACQ yang dikembangkan oleh Baker dan Siryk (1984), dengan komponen terdiri dari 4 sub-skala.	Untuk mengetahui gambaran penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama diperguruan tinggi ditinjau dari jenis kelamin, asal daerah, dan tempat tinggal mahasiswa.	Hasilnya disarankan bagi universitas dan fakultas sebaiknya mengembangkan program penyesuaian mahasiswa yang dapat memberikan dukungan pengembangan kedekatan mahasiswa terhadap institusi.
6.	Reyvences Asgrenil Lusi (2021)	Seorang individu yang sedang menjejar studi di program magister sambil bekerja sebagai karyawan.		Kualitatif	Untuk mengidentifikasi beragam bentuk penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa yang menghadiri kuliah sembari menjalani pekerjaan.	Para responden telah berhasil menyesuaikan diri dalam perannya, baik sebagai mahasiswa maupun sebagai karyawan.
7.	Devin, Riris Loisa (2021)	Mahasiswa dan mahasiswi yang berkuliah di Untar.		Analisis regresi linear berganda, koefisien deterninasi, dan koefisien korelasi berganda.	Untuk menilai dampak dari self-esteem dan self-disclosure terhadap penyesuaian diri mahasiswa di Universitas Tarumanagara..	Temuan penelitian ini mengkonfirmasi penerimaan Hipotesis Alternatif (Ha), menunjukkan bahwa self-esteem dan self-disclosure memiliki pengaruh secara parsial dan simultan terhadap penyesuaian diri mahasiswa di Universitas Tarumanagara.
8.	Widyastuti (2017)	Sebanyak 34 mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang bergabung pada tahun 2015 mengambil bagian dalam penelitian ini.		Skala self-compassion yang dianalisis melalui metode analisis regresi.	Untuk menyelidiki hubungan antara self-compassion dan tingkat stres akademik dalam penyesuaian mahasiswa baru.	Hasil analisis menunjukkan bahwa self-compassion dan stres akademik secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap penyesuaian mahasiswa baru.
9.	Elizabeth Yun Yun vinsur dan anang Nurwiyono (2022)	Seluruh mahasiswa aktif terdaftar pada program studi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pantii Waluya Malang pada semester ganjil tahun akademik 2020/2021.		Penelitian kuantitatif dengan metode studi deskriptif korelatif	Maksud dari penelitian ini untuk mencari hubungan antara keahlian menyesuaikan diri dengan prestasi belajarnya	Dari penelitian menunjukkan hasil bahwa tidak adanya hubungan antara kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dengan prestasi hasil belajar.

10.	Aulia Suhesty, Zafira Noor Basuki (2022)	107 mahasiswa Sekolah Tinggi X yang bekerja di kota Kota Balikpapan	menggunakan pendekatan kuantitatif	Menggali pengaruh adaptasi diri dan kemampuan belajar terhadap motivasi belajar kerja siswa	Terdapat dampak yang signifikan dari adaptasi diri dan kepercayaan diri dalam kemampuan belajar pada motivasi belajar siswa yang bekerja dan pengaruh yang penting dalam kemampuan belajar mandiri terhadap kegembiraan belajar siswa.
11.	Ni Putu Padmadita Nanda Pratiwi dan Ni Made Ari Wilani (2019)	26 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018	metode kuantitatif dan Alat ukur yaitu skala penyesuaian diri, skala kecerdasan emosional, dan skala motivasi berprestasi.	Mengidentifikasi peran kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dalam penyesuaian diri siswa baru.	Ada peran dari kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi dalam menaikkan adaptasi diri mahasiswa baru disana.
12.	Lia Rossallina & Tjut Rifametia (2023)	Mahasiswa angkatan 2020 sedang mempelajari semester pertama pendidikan tinggi di Indonesia	Metode kuantitatif dengan teknik convenience sampling	Untuk menguji pengaruh adaptasi diri dalam memediasi hubungan dukungan sosial dan kesehatan psikologis.	Penyesuaian diri dapat memediasi hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama saat pandemi COVID-19.
13.	Dodikriso E Manery, Alessandra F. Saija, Ony W. Angkejaya, Johan B. Bension (2023)	mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2020 dan 2021 dari luar Maluku berjumlah 107 mahasiswa	Penelitian analitik dari data primer dengan pendekatan cross sectional	Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau disana.	Ada hubungan yang signifikan antara culture shock dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau disana.
14.	Yulietta Sari (2021)	mahasiswa rantau berusia usia 18-25 tahun dan bertempat tinggal di asrama daerah Kalimantan, Nusa Tenggara dan Bali, berjumlah 108 mahasiswa.	Menggunakan metode kuantitatif, dengan menggunakan teknik cluster randon sampling	untuk menunjukkan hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas pada penyesuaian diri mahasiswa rantau.	Hasilnya menggambarkan bahwa ada hubungan antara kedewasaan emosi dan keyakinan agama pada penyesuaian diri pada mahasiswa perantau.
15.	Ultra Saalino, Ahmad Razak, Muh. Nur Hidayat Nurdin (2022)	125 mahasiswa baru dari berbagai Perguruan tinggi di kota sorong	Menggunakan metode kuantitatif korelasional	Agar mencari tahu ikatan antara perasaan memiliki antar anggota dalam sebuah komunitas terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di Papua Barat kota Sorong	Terdapat hubungan baik yang lumayan penting antara sense of community terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru disana.
16.	Faizah, farica veronica marmer, nadhirah nurul aulia, ulifa rahmah, yuliezar	mahasiswa baru di semester pertama yang terdaftar aktif di perguruan tinggi negeri ataupun swasta	Metode kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linear berganda	Mencari tahu kontribusi self-esteem dan resiliensi pada penyesuaian diri mahasiswa baru.	self-esteem dan resiliensi berkontribusi besar pada penyesuaian diri mahasiswa baru ke arah yang baik.

	perwita dara. (2020)					
17.	Saira Lastiar Naibaho dan Juliana Murniati (2022)	105 Mahasiswa Perantau di Universitas X di Jakarta		Pendekatan Kuantitatif dengan instrumen skala adaptasi lintas budaya dan skala dukungan Multidimensi.	Untuk menggali kontribusi dukungan sosial dalam proses penyesuaian budaya para mahasiswa perantau	Dukungan sosial seperti keluarga, teman baru, dan universitas berpengaruh secara signifikan pada keberhasilan adaptasi budaya para mahasiswa.
18.	Mauliadi Ramli (2022)	7 Mahasiswa Kost kampus Universitas Negeri Makassar		Pendekatan Kualitatif	Untuk menggali bagaimana proses penyesuaian budaya yang terjadi pada mahasiswa kost dan perubahan kebiasaan baru saat berada di kota Makassar.	Adanya tiga aspek penyesuaian diri dalam proses adaptasi yaitu, adaptasi diri pada objek sekitar, berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dengan proses pemahaman diri.
19.	Widia Sri Ardias, Luqmanul Hakim, dan Fikratul Aqila (2020)	Sebanyak 17 Mahasiswa disabilitas di Universitas Negeri kota Padang		Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional	Bertujuan, agar dapat menjelaskan adanya keterkaitan antara support dari lingkungan dengan penyesuaian diri mahasiswa yang mengalami disabilitas.	Ada bukti keterikatan yang tinggi antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri mahasiswa disabilitas.
20.	Mardiana dan Dwi Hurriyati (2022)	Sebanyak 180 remaja di Sekip Bendung		Pendekatan kuantitatif korelasional.	Bertujuan, agar dapat menemukan bagaimana keterkaitan antara mengontrol diri dalam adaptasi diri individu saat mengikuti kegiatan belajar online.	Terdapat keterikatan yang tidak jauh beda antara mengontrol diri dengan penyesuaian diri.
21.	Sari Zakiah Akmal (2017)	Sebanyak 310 mahasiswa perantau di Jakarta		Metode penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian kausalitas	Bertujuan, supaya dapat melihat peran penyesuaian diri di Universitas pada Stress mahasiswa, di bidang akademik.	Terdapat 17,9 % peran penyesuaian diri berpengaruh stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta.
22.	Zaki Hidayat, Jenny Ratna Suminar, dan Ditha Prasanti (2022)	Mahasiswa Minangkabau Di PSDKU Universitas Padjadjaran, Pangandaran, sebanyak 5 Mahasiswa		Metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi sebagai Paradigma konstruktivisme dan wawancara	Bertujuan, untuk melihat pengalaman berkomunikasi oleh mahasiswa Minang selama melakukan Komunikasi adaptasi.	Bisa mendeskripsikan motif dalam mendasari mahasiswa Minang ketika merantau, pengalaman mereka dalam berkomunikasi adaptasi yang di lakukan manfaat yang muncul dalam proses adaptasi tersebut.
23.	Anisa Rahmadani dan Yuliana Mukti Rahmawati (2020)	Mahasiswa tingkat pertama Universitas Al Azhar Indonesia dari enam fakultas sebanyak 235 Mahasiswa		Pendekatan mix Method atau metode campuran	penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian perguruan tinggi di tahun pertama dari sisi akademik, sosial, pribadi, dan dimensi kelembagaan pada mahasiswa.	Kurang lebih lima puluh persen mahasiswa tahun pertama memiliki penyesuaian kuliah yang rendah, dan proses adaptasi ini masih memerlukan perhatian dari pemangku kepentingan.
24.	M. Yusuf Ahmad, Syahraini Tambak, dan	Mahasiswa Patani Selatan Thailand di Fakultas Agama Islam Universitas		Penelitian Korelasi dengan metode sampling jenuh	Bertujuan agar bisa melihat bagaimana pengaruh kecerdasan emosional pada	Terlihat tidak ada pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional

	Uswatun Hasanah (2018)	Islam Pekanbaru, sebanyak Mahasiswa	Riau 33		penyesuaian diri mahasiswa Thailand.	pada penyesuaian diri mahasiswa Thailand.
25.	Usbi Raula dan Agustini Handayani (2015)	Mahasiswa Jawa di Psikologi UNISSULA, sebanyak mahasiswa	luar fakultas 86	Pendekatan kuantitatif studi populasi	Bertujuan, agar dapat melihat penyesuaian diri mahasiswa di luar Jawa yang di lihat atas persepsi lingkungan dan jenis kelamin.	Terdapat keterikatan yang tidak jauh beda antara persepsi lingkungan dengan penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa dan jenis kelamin tidak mempengaruhi penyesuaian diri.

Dari temuan beberapa jurnal penelitian terkait penyesuaian diri pada jurnal 10 tahun terakhir memiliki hasil yang beragam. Di mana menunjukkan pentingnya penyesuaian diri untuk di teliti. Pada rentang tahun 2015-2017 dengan sebagian besar banyak menggunakan metode pendekatan Kuantitatif, Paula & Handayani (2015) Mengemukakan adanya suatu hubungan keterikatan yang bermakan dari persepsi lingkungan dengan penyesuaian diri dari mahasiswa dalam hubungan tersebut di dapatkan bahwa Tidak ada yang beda antara penyesuaian diri, baik itu laki-laki maupun perempuan, sehingga di sini berarti jenis kelamin tidak mempengaruhi persepsi dan penyesuaian mahasiswa saat berada di lingkungan perguruan tinggi.

Ada juga penelitian dari Akmal (2017), yang menyatakan terdapat kurang lebih 17% Pengaruh penyesuaian diri saat mempengaruhi stres akademik dari mahasiswa. Di sini berarti penyesuaian diri tidak terlalu mempengaruhi stres seseorang di perantauan. Tetapi terdapat pertentangan dari penelitian Widyastuti (2017), Menghasilkan pemahaman diri dan stres akademik, di mana keduanya sama-sama berpengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama.

Menurut Gunandar & Utami (2017), membuktikan adanya dukungan sosial yang di berikan oleh orang tua, dan faktor penyesuaian diri yang mempunyai hubungan dengan angka yang cukup besar. Dan di dalamnya terdapat suatu keterikatan yang positif dan bermakna dari dukungan orang tua terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama.

Jadi, di sini jenis kelamin tidak mempengaruhi dalam penyesuaian diri seorang individu. Dan penyesuaian diri tidak mempengaruhi stres akademik seseorang, melainkan stres akademik yang memberikan pengaruhnya terhadap penyesuaian diri mahasiswa. di sisi lain dukungan orang tua memberikan keterikatan yang baik bahkan mengalami peningkatan terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Selama periode 2018-2020, dengan menggunakan sampel mahasiswa dari berbagai fakultas maupun perguruan tinggi dari berbagai angkatan dengan menggunakan banyak metode seperti analisis regresi, korelasi parsial, angket SACQ Bahasa Indonesia, metode kuantitatif maupun campuran serta desain korelasional dan sampling jenuh beserta berbagai skala seperti skala kecerdasan emosi, penyesuaian, dan skala motivasi berprestasi menunjukkan bahwa rasa kasih sayang mempunyai pengaruh terhadap mahasiswa baru. stres akademis. siswa dan dampaknya terhadap kemampuan adaptasi siswa, bahwa kecerdasan pengetahuan budaya yang terinternalisasi mempunyai keterkaitan yang besar dengan pengaturan diri dalam konteks budaya, sebaliknya fleksibilitas budaya efektif tidak memiliki keterkaitan besar dengan pengaturan diri pada bingkai budaya, pentingnya fasilitas berupa program tenaga pengajar yang mendukung proses adaptasi siswa sehingga meningkatkan keterikatan siswa dengan fasilitas tersebut, selain itu kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi berperan dalam meningkatkan

adaptasi diri. Penelitian membuktikan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional.

Dalam proses penyesuaian diri terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap keterampilan adaptif mahasiswa penyandang disabilitas yang mana hal itu sesuai dengan penjelasan Al-Quran pada surat At-Tin ayat 4 dan Al-Baqarah ayat 286.

Penelitian Anisa Rahmadani dan Yuliana Mukti Rahmawati (2020) menunjukkan bahwa hingga 50% mahasiswa tahun pertama memiliki adaptasi yang buruk terhadap pendidikan tinggi dan proses adaptasi ini masih memerlukan perhatian pihak terkait. . Dalam penelitian ini, sampel sebanyak 235 mahasiswa Indonesia Universitas Al Azhar dari enam fakultas digunakan sebagai sampel metode campuran.

Pada rentang waktu tahun 2021-2023, sejumlah besar penelitian mengamplifikasikan metode pengukuran kuantitatif melalui pendekatan analisis data yang beragam seperti teknik analisis korelasi, deskriptif korelatif, teknik convenience sampling, cluster random sampling, dan korelasional. Metode analisis data kualitatif pun juga digunakan dalam penganalisisan data. Pada tahun 2021, Devin & Loisa menganalisis dengan menggunakan beberapa teknik seperti regresi linier dengan lebih dari satu variabel independen, koefisien determinasi dan korelasi berganda. Kemudian Manery dkk pada tahun 2023 menganalisis menggunakan metode analitik dari data primer dengan teknik pendekatan cross sectional.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa Penyesuaian diri adalah suatu usaha proses di mana seorang individu berusaha menyesuaikan diri di lingkungan baik itu lingkungan akademik maupun masyarakat. Dan pada mahasiswa baru ini suatu prosesnya di tahun pertama dengan aktif bahkan mengalami keberlanjutan dalam mengatasi berbagai macam tekanan, masalah, dan frustrasi akibat karena mengalami hambatan kebutuhan yang ada pada dirinya sendiri. Dan juga ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa yaitu meliputi faktor dari luar dan dari dalam meliputi dari kondisi fisik, pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri kematangan emosional dan lainnya. Terutama dalam lingkungan yang memberikan kebebasan dan kesempatan berpikir, bereksperimen, serta berkreasi. Dari kajian tersebut terdapat metode yang paling banyak di gunakan yaitu metode kuantitatif, beragam dengan metode 10 tahun terakhir yang di gunakan adalah dengan pendekatan kuantitatif yang di padukan dengan analisis regresi dan analisis korelasi, studi deskriptif korelatif, alat ukur, teknik convenience sampling, teknik cluster random sampling, korelasional, analisis regresi linear berganda, instrumen CrossCultural Adaptation Scale dan Multidimensional Support Scale, penelitian kausalitas, dan pendekatan fenomenologi. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian penyesuaian diri memiliki macam variasi metode dalam meneliti objeknya. Jadi di sini, penyesuaian diri memenuhi aspek yang berkontribusi dalam bimbingan dan konseling pribadi seperti membantu peserta didik dalam menyesuaikan diri di lingkungan universitas dengan mengembangkan kecerdasan emosional, kepercayaan diri, kemampuan penyesuaian diri, meningkatkan motivasi belajar, mengembangkan konsep diri yang baik serta membangun ikatan emosional didalam komunitas sosial sehingga dengan adanya ikatan ini dapat membantu memenuhi kebutuhan mereka, meningkatkan kemampuan bersosialisasi yang baik guna menjadi lebih mandiri serta percaya diri.

## REFERENSI

- Ardias, W. S., Hakim, L., Aqila, F. (2020). Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Disabilitas Universitas Negeri di Kota Padang. *Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 17(2), 75-85. <http://dx.doi.org/10.18860/psikoislamika.v17i2.10326>
- Dara, Y. P., Dewi, S. H., Faizah, F., & Rahma, U. (2020). Penyesuaian Sosial Berdasarkan Adversity Quotient pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10 (2), 139-149. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n2.p139>
- Faizah, F., Marmer, F. V., Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3448>
- Ghaniyy, A. al, & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan Budaya dan Penyesuaian Diri dalam Konteks Sosial-Budaya Pada Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Luar Negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2). <https://doi.org/10.24854/jpu02018>
- Gunandar, M. S., Muhana, &, & Utami, S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gajah Mada Journal Of Psychology*, 3(2), 98–109. <http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Hidayat, Z., Suminar, J. R., & Prasanti, D. (2022). Pengalaman Komunikasi Adaptasi Mahasiswa Minangkabau (Studi Fenomenologi Mengenai Komunikasi Adaptasi Mahasiswa Minangkabau Program Studi Di Luar Kampus Utama Universitas Padjadjaran Pangandaran). *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 2528-3243. <https://doi.org/10.47007/jkomu.v19i02.503>
- Jamaluddin, P., Diri, M., Baru, & Jamaluddin, M. (2020). Indonesian Psychological Research Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru A New Student Adjustment Model. *Indonesian Psychological Research*, 02(02), 109-119. <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Loisa, R. (2021). Pengaruh Self-Esteem dan Self-Disclosure terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa di Universitas Tarumanagara. *Koneksi (Vol. 5, Issue 2)*. <https://doi.org/10.24912/kn.v5i2.10323>
- Lusi, R. A. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Mediapsi*, 7(1), 5–Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Mardiana, & Dwi Hurriyati. (2022). Kontrol Diri dan Penyesuaian Diri Selama Pembelajaran (Daring) terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru S1 dari Luar Kota Medan. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.30595/jssh.v6i2.13861>
- Meganingtyas, Y., & Mufitasari, D. (2022). Regulasi Emosi dan Penyesuaian Mahasiswa Baru Saat Pandemi: Pentingkah Dukungan Emosional Orang Tua? *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(2), 178. <https://doi.org/10.22146/gamajop.70630>
- Nahamani, T., Nanda Priyatama, A., Fitriani, A., & Studi Psikologi, P. (2022). Peran Grit Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nugraheni, M., Rahayu, M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. In *Jurnal Psikologi*

- Sains dan Profesi (Vol. 4, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Pratiwi, N., Made, N., & Wilani, A. (2019). Peran kecerdasan emosional dan motivasi berprestasi terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018 Self-Compassion and Depression in Late Adolescent View project. *Jurnal psikologi udayan*, 195-204. <https://www.researchgate.net/publication/365047457>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Ramli, M. (2022). Habit Mahasiswa Kost (Analisis Sosiologi tentang Adaptasi dan Kebiasaan Baru Mahasiswa Kost di Kota Makassar). *Resiprokal* (Vol. 4, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.29303/resiprokal.v4i2.229>
- Raula, U., & Handayani, A. (2015). Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Jawa di Tinjau dari Persepsi Lingkungan dan Jenis Kelamin. Vol. 10 (1), 10-21. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/10476/5216>
- Rossallina, L., & Rifameutia, T. (2023). Peran dukungan sosial dan penyesuaian diri pada kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(2), 157–169. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.17>
- Saalino, U., Razak, A., Nur, M., & Nurdin, H. (2022). Hubungan Antara Sense Of Community Dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Di Papua Barat Relationship Between Sense Of Community And Self Adjustment Of New Students In West Papua. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(2), 155–163. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p155-163>
- Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75–81. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548>
- Simanullang, L. N., & Ritonga, F. U. (2022). Pengaruh Sistem Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru S1 dari Luar Kota Medan. *JSSH (Jurnal Sains Sosial Dan Humaniora)*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.30595/jssh.v6i2.13861>
- Sri, D., Sd, L., Mulia, B., & Yogyakarta, D. (2016). Penyesuaian Sosial Pada Mahasiswa Tuli. In *Inklusi: Journal of Disability Studies* (Vol. 3, Issue 1). <https://doi.org/10.14421/ijds.030106>
- Suhesty, A., & Basuki, Z. N. (2022). Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri Akademik terhadap Academic Buoyancy. *Jurnal Basicedu*, 6(3), 5456–5466. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2763>
- Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Talenta*, 7(2):36. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23911>
- Widyastuti, W. (2020). Self Compassion, Stress Akademik dan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Talenta*, 3(1), 6. <https://doi.org/10.26858/talenta.v1i2.13031>
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2017). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79-92. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p79>
- Yun, E., Vinsur, Y., & Nurwiyono, A. (2022). Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 29– 35. <https://doi.org/10.26753>
- Yusuf Ahmad, M., Tambak, S., & Hasanah, U. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Thailand. *Jurnal Al-Hikmah*, 15(2). [http://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15\(2\).2374](http://dx.doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2018.vol15(2).2374)

**Copyright Holder :**

© Mutiara, N. B., Lestary, C. F., Umardi, Q. T., Alrefi (2023).

**First Publication Right :**

© Journal of Society Counseling

**This article is under:**

