



College Adjustment pada Mahasiswa Tahun Pertama: Studi Fenomenologi pada Pasca Pandemi COVID-19

Onik Imanniar¹, Rudi Cahyono², Saputra Anandika Agus³, Roida Hazima⁴, Adiva Istighfarini⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Airlangga, Indonesia

E-mail: onik.imanniar-2022@psikologi.unair.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-07-22 Revised: 2024-08-19 Published: 2024-09-02 Keywords: <i>College Adjustment;</i> <i>First Year Students;</i> <i>Covid-19 Pandemic.</i>	The transition from high school to college can pose its own challenges for a student, one of which is about adjusting. This situation is also aggravated by the COVID 19 pandemic. With the pandemic, first-year students are also facing significant learning transitions due to changes in how to study online to offline after the pandemic. To that end, this study was conducted using qualitative research methods with design phenomenology to reveal how new students interpret themselves during adjusting to post-pandemic lectures. This research study group consists of 2 new students while studying undergraduate education who used to study online during their high school. The research Data were obtained from in-depth interviews with participants through semi-structured interviews.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-07-22 Direvisi: 2024-08-19 Dipublikasi: 2024-09-02 Kata kunci: <i>College Adjustment;</i> <i>Mahasiswa Tahun Pertama;</i> <i>Pandemi Covid-19.</i>	Transisi masa SMA ke perguruan tinggi dapat menimbulkan berbagai tantangan tersendiri bagi seorang mahasiswa, salah satunya adalah perihal penyesuaian diri. Situasi ini juga diperparah dengan adanya pandemi COVID 19. Dengan adanya pandemi tersebut, mahasiswa tahun pertama juga menghadapi transisi cara belajar yang signifikan karena perubahan cara belajar yang daring menjadi luring pasca pandemi. Untuk itu, penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengungkap bagaimana mahasiswa baru memaknai diri mereka sendiri selama menyesuaikan diri di perkuliahan pasca pandemi. Kelompok studi penelitian ini terdiri dari 2 mahasiswa baru saat menempuh pendidikan sarjana yang dulu semasa SMA nya belajar secara daring. Data penelitian diperoleh dari wawancara mendalam dengan partisipan melalui bentuk wawancara semi terstruktur.

I. PENDAHULUAN

Sebuah tantangan bagi mahasiswa tahun pertama saat mereka akan memasuki ke jenjang perguruan tinggi. Hal itu disebabkan karena adanya perbedaan ketika mereka masih duduk di bangku SMA dan perguruan tinggi. Fenomena di lapangan yang didapatkan melalui wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami tantangan cukup sulit dalam menyesuaikan diri terhadap cara belajar di lingkungan sosial kampus seperti menghadapi orang baru dan senior, penyesuaian akademik seperti cara belajar yang berbeda dari SMA, penyesuaian emosional personal seperti rasa takut terhadap kegagalan serta penyesuaian kelekatan diri terhadap kampus. Selain itu mahasiswa tahun pertama juga menghadapi transisi cara belajar yang signifikan karena perubahan cara belajar yang daring menjadi luring pasca pandemi. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama dalam menyesuaikan diri pada perkuliahan karena adanya masa transisi dari perguruan SMA ke

perguruan tinggi dan cara belajar yang daring menjadi luring karena *covid-19*.

Adaptasi universitas menyatakan bahwa mahasiswa yang dapat beradaptasi dengan lingkungan akademik memiliki keyakinan akan kemampuannya untuk mengatasi kesulitan di kampus, pada kemampuan untuk menggunakan pengalaman masa lalu yang dapat membantu, mencari dukungan dari orang lain untuk tugas, kebiasaan belajar yang baik, menikmati kehidupan kampus, mencapai tujuan masa depan setelah lulus (Watson & Lenz, 2018).

Terdapat penelitian yang menjelaskan bahwa semakin baik mahasiswa beradaptasi dengan perguruan tinggi di tahun pertama kuliah, semakin besar kemungkinan mereka untuk mendapatkan gelar sarjana (Haktanir, dkk., 2021). Tidak hanya itu, hal ini juga sejalan dengan penelitian Rahayu dan Arianti (2020) yang menyebutkan bahwa penyesuaian tahun pertama di perguruan tinggi menjadi salah satu komponen utama yang secara signifikan mempengaruhi ketekunan akademik mahasiswa sehingga dapat meraih gelar. Sementara banyak

tantangan mahasiswa seperti berpartisipasi dalam organisasi kampus, masalah emosional seperti isolasi, kesepian, stres, dan depresi juga terjadi pada individu penyandang cacat selama masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi.

Studi yang dilakukan oleh Ababu dkk, (2018) menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa baru mampu mengatasi kesulitan transisi ini dan berhasil beradaptasi dengan kehidupan universitas, sementara yang lain merasa kewalahan dan menghadapi tantangan yang berbeda. masalah. menyebabkan mereka putus kuliah. Selain masa transisi dari tingkat SMA ke Perguruan Tinggi, mahasiswa tahun pertama juga menghadapi transisi peralihan cara belajar dari faring ke luring. penelitian yang dilakukan oleh Desale (2022) bahwa mahasiswa cenderung masih membawa kebiasaan belajar online sehingga efek - efek belajar online terbawa di dalam kelas yang membuat munculnya permasalahan seperti diskresi, kemalasan, kurang konsentrasi. Dengan perubahan yang terjadi selama situasi wabah covid-19 ini mengakibatkan mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri (Fitrianti & Cahyono, 2021).

Efek psikologis seperti depresi, kesepian, kerinduan dan kesedihan juga dapat dirasakan (Valenti & Faraci, 2021) ketika penyesuaian dengan kehidupan universitas buruk atau buruk. Ketika mahasiswa mengalami stres selama perkuliahan, perilaku yang ditampilkan seringkali berbeda antar mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri di perguruan tinggi berisiko lebih tinggi mengalami kesulitan akademis, masalah kesehatan mental hingga keluar dari perguruan tinggi (Kural & Özyurt, 2018).

Menurut Schneiders (1960) penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya emosi yang berlebihan, yang memungkinkan individu untuk merespon berbagai situasi atau situasi. masalah dengan emosi yang tenang dan terkendali Selanjutnya, proses penyesuaian yang normal ditandai dengan sejumlah pertumbuhan atau perkembangan tentang bagaimana menyelesaikan situasi yang penuh dengan konflik, frustrasi, dan ketegangan. Penyesuaian diri (*adjustment*) secara umum adalah suatu kemampuan individu dalam menghadapi segala urusan yang berkaitan antara kondisi diri sendiri dan tuntutan dari lingkungan (Fanani & Jainurakhma, 2021). Jika mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang baik, maka permasalahan psikologis seperti stress, kecemasan, dan depresi dapat berkurang. Dengan kemungkinan

terjadinya wabah serupa seperti covid-19 di kemudian hari, mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa saat pandemi menjadi penting.

II. METODE PENELITIAN

Metode penelitian kualitatif digunakan untuk secara holistic membahas pengalaman mahasiswa baru selama studi untuk tahun pertama di perguruan tinggi. Penelitian dilakukan sesuai dengan desain fenomenologi. Fenomenologi adalah desain penelitian kualitatif di mana peneliti mencoba memahami dan menjelaskan bagaimana satu atau lebih partisipan mengalami suatu fenomena (Flick, 2018). Fenomenologi digunakan dalam penelitian yang bertujuan untuk mengkaji fenomena yang kerap kita temui dalam kehidupan sehari-hari, yang familiar namun sulit untuk kita pahami sepenuhnya, dan menjadi dasar yang sesuai untuk penelitian ini (Englander & Morley, 2023). Penelitian ini mengadopsi pendekatan fenomenologi untuk mengungkap bagaimana mahasiswa baru memberikan makna pada pengalaman mereka ketika mereka beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan.

1. Partisipan

Partisipan terdiri dari 4 mahasiswa baru yang menempuh pendidikan sarjana yang dulu semasa SMAnya belajar secara daring karena pandemi covid-19. Menurut Hennik, Hutter and Balley (2020), ketika mengoptimalkan sampel yang bersifat terbatas, proses pengumpulan dan analisis data akan menghasilkan dua hasil signifikan: pertama, memberikan penjelasan yang mendalam dan rinci yang bermanfaat dalam mengklarifikasi ketidakpastian dan variasi dalam masing-masing kasus, dan kedua, mengungkapkan pola umum di mana isu-isu penting saling terkait dan menyoroti relevansinya. Semua peserta diberi kode wawancara mendalam yang menunjukkan beberapa karakteristik mereka, yang digunakan dalam penelitian ini, para peserta diberi kode sebagai berikut: BI, NI, GR, W.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode wawancara terbuka digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data yang bertujuan untuk menggali pemahaman mahasiswa tahun pertama tentang identitas profesional mereka. Individu yang diwawancarai diajukan serangkaian pertanyaan yang dirancang untuk menghasilkan respons yang terbuka dan bebas, dengan tujuan

mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang penyesuaian mereka di lingkungan perguruan tinggi. Selama wawancara, metode wawancara terbuka mencatat banyak interpretasi yang muncul sepanjang prosesnya. Responden yang menceritakan pengalaman "dunia kehidupan" mereka dapat menemukan hubungan dan pola baru, sementara peneliti yang terkadang merangkum atau merenungkan apa yang telah didengar berperan dalam mengumpulkan dan menginterpretasikan makna (Hennik, Hutter and Balley, 2020). Wawancara dilakukan di tempat tinggal participant, dan juga setiap wawancara berlangsung rata-rata 20 menit. Wawancara menggunakan Bahasa Indonesia dan direkam dengan izin partisipan.

3. Teknik Analisis

Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) adalah metode yang digunakan untuk menganalisis data. Tujuan dari IPA, seperti yang dijelaskan oleh Smith et al. (2022), adalah untuk secara rinci mengungkap bagaimana peserta mengartikan dunia pribadi dan sosial mereka. Saat menghadapi proses penyesuaian, IPA memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman subyektif dan makna yang dimiliki oleh partisipan, diikuti dengan analisis data (Smith et al. 2022). Tahap awal dalam analisis melibatkan mentranskripsi hasil wawancara dan membaca setiap transkrip berulang kali untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan oleh partisipan. Transkrip yang telah dibaca beberapa kali diberi komentar dan kode sebagai catatan penelitian. Catatan tersebut kemudian diinterpretasikan kembali untuk mengidentifikasi kata-kata atau frasa khusus yang relevan dengan konteksnya. Setelah itu, berbagai kata atau frasa dipegang dan diberi label sebagai sub-tema berdasarkan kegunaan maknanya. Semua subtema yang teridentifikasi kemudian dikumpulkan kembali berdasarkan kesamaan ruang lingkupnya dan diberi label tema yang lebih besar atau tema superordinat (Frost, 2021).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil wawancara pada partisipan tentang bagaimana mereka memaknai diri mereka sendiri sebagai mahasiswa tahun pertama dianalisis secara tematik. Ada 5 tema yang diperoleh dari hasil analisis, 4 tahapan

tersebut adalah "Perasaan yang dialami, Hambatan yang dialami, Kekuatan yang membantu dan Hasil penyesuaian diri", berikut adalah penjelasan ke 4 kategori tersebut.

1. Perasaan yang dialami

Data yang diperoleh dari subjek kemudian dievaluasi, dan data menunjukkan Perasaan yang dialami terdiri dari kategori perasaan setelah berkuliah pasca SMA dan perasaan kembali belajar luring (pasca pandemi), berikut adalah data dari hasil wawancara yang telah dilakukan :

a) Perasaan setelah berkuliah pasca SMA

"Soalnya bulan bulan pertama itu kan rasanya capek, pulang kuliah itu tidur langsung, capek.. bangun kuliah lagi. 1 bulan saya udah biasa sih bang. puncaknya itu pas sakit karena kecapean, ya belum satu bulan. nah sembuh dari sakit itu biasanya semangat lagi. jadi sudah biasa". (baris 139-144, BI)

"Kalo perasaan senang iya, mungkin. karena kan pas tamat SMA ini kan lama liburnya. jadi ketika masuk kuliah ini senang gitu, dapat teman baru". (baris 109-112, BI)

"Iya bang (senang), dapat temen baru. kenal sama temen baru, gitu". (baris 118, BI)

"Kalo cara belajar, lebih enak di perkuliahan ini bang. jadi penyesuaian-nya nggak terlalu yang apa kali". (baris 91-92, BI)

Setelah tamat SMA masuk ke perguruan tinggi, kamu nggak ada kesulitan penyesuaian diri gitu ya, akademiknya? "iya" (baris 96-98, BI)

"Kak dika mohon maaf sebelumnya, jadi aku lanjut ke pertanyaan yang tadi ya. Jadi kalau untuk yang aku rasakan dari hasil penyesuaian diriku saat kuliah itu kurang lebih pastinya jadi lebih nyaman dan mudah untuk adaptasi di lingkungan baru disini gitu, jadi kayak dari segi pelajaran pun aku lebih gampang menerimanya, terus juga dari segi teman alhamdulillah aku ga terlalu kesulitan gitu, karna aku juga udah menyiapkan ini dari jauh hari. jadi ketika disini ada tantangan berat yang sebelumnya aku belum tau nih kalau akan ada hal kayak gini, aku lebih bisa, problem solvingnya lebih mudah gitu kak, lebih bisa kayak oh ternyata ada ya

yang kayak gini, jadi udah ga kaget gitu. itu sih yang aku rasain banget". (baris 122-132, D1)

"Awal-awal kuliah, rasanya sangat melelahkan. Tidur-pulang kuliah-tidur lagi. Tapi setelah beberapa bulan, saya sudah terbiasa, dan puncak semangatnya datang saat sembuh dari sakit karena kecapean."(baris 22-24, GR)

"Tentang perasaan senang, ya, saya juga merasakannya. Setelah lama liburan pasca SMA, masuk kuliah ini membawa kebahagiaan karena saya bisa bertemu dengan teman-teman baru." (baris 33-35, GR)

"Kalau saya, saya merasa penyesuaian diri di perguruan tinggi berjalan dengan lancar. Saya tidak mengalami kesulitan yang berarti, baik dari segi akademik maupun sosial." (baris 41-44, W)

"Saya merasa sangat nyaman dan mudah beradaptasi di lingkungan baru saat kuliah. Saya lebih mudah menerima pelajaran dan tidak terlalu kesulitan dalam berkenalan dengan teman-teman baru. Selain itu, saya juga merasa lebih siap menghadapi tantangan yang muncul selama kuliah.". (baris 70-74, W)

b) Perasaan kembali belajar luring (pasca pandemi)

"Yaa... lebih enak setelah pandemi sih, Bang. Soalnya pas pandemi belajar pun itu kurang maksimal gitu belajarnya kalo online" (baris 52-53, BI)

"Lebih susah menyesuaikan diri pas online sih, Bang kalo aku. Kalo misalkan tatap muka ini, ya seperti biasa lah. Dari SD tatap muka, SMP tatap muka. Kalo online ini apa ya, tak terbiasa. Ujung-ujungnya nggak jadi belajar, Bang". (baris 59-62, BI)

"Seneng sih bang (belajar luring). soalnya kalo pas online itu semuanya menurun. nilai turun, nggak bertemu teman. kalo sekarang kan udah seperti biasa". (baris 124-126, BI)

Lebih gampang menyesuaikan diri ketika berkuliah secara offline, tatap muka, gitu ya? (baris 63-64, BI, W1)

"Iya bang" (baris 65, BI)

"Setelah pandemi, belajar kembali secara tatap muka lebih menyenangkan, Bang. Selama pandemi, belajar online

kurang efektif dan tidak maksimal." ."(baris 40-44, GR)

"Ketika harus belajar online, saya merasa kesulitan menyesuaikan diri. Saya lebih terbiasa dengan pembelajaran tatap muka, mulai dari SD hingga SMP. Belajar online membuat sulit untuk fokus dan akhirnya menghambat proses pembelajaran." (baris 48-52, GR)

"Saya sangat senang bisa kembali belajar secara luring. Selama pandemi, semuanya terasa menurun, nilai pun turun, dan saya merindukan interaksi dengan teman-teman. Sekarang, semuanya sudah kembali seperti biasa dan saya merasa lebih baik." (baris 80-83, W)

"Ketika berkuliah secara offline atau tatap muka, saya lebih mudah menyesuaikan diri. Belajar secara tatap muka membuat saya merasa nyaman dan lebih fokus." (baris 88-92, W).

2. Hambatan yang penyesuaian diri

Data yang telah diperoleh kemudian dievaluasi dan data yang menunjukkan hambatan-hambatan yang dialami oleh subjek ketika penyesuaian diri dikumpulkan dalam satu tema yaitu *Hambatan yang dialami*.

"Yaa.. minoritas sih bang, laki-laki di psikologi ini kan minoritas, mayoritas perempuan. nah perempuan ini semua hal itu di bawa ribet.... apa lagi kalau awal-awal kan, kami awal-awal gabung grup dulu nah susah kami mau kenalan secara online, kadang perempuan ini motong-motong, kadang perempuan ini bahas informasi yang tidak harus di pusingkan, malah dibuat pusing, itu di grup angkatan" (baris 204-213, BI)

"Aku kan 12 tahun sekolah umum. nah kalau di uin ini kan universitas islam. ada pelajaran seperti fikir, metodologi studi islam... apalagi ya.. akidah akhlak dan itu pas diskusi ngga tau gimana gitu. jadi terhambat lah bang mau diskusi itu. jadi cuman bisa mendengarkan. itu pun tidak sepenuhnya mengerti, pengen bertanya tapi cuman bisa nanya sama teman, sama dosen, tapi waktu juga terbatas." (baris 215, BI)

"...kalau kuliah ini ada beberapa daerah. tiap daerah berbeda pula budayanya. Ngg, jadi mereka memperlihatkan kultur mereka sama aku nih, nah jadi kaya agak berbeda gitu bang." (baris 82-85, BI)

"...menurutku itu menghambat dalam penyesuaian diri git uterus yang selanjutnya kalo aku kesulitan memahami pelajaran dan ini online kondisinya jadi untuk kayak bahasanya diskusi yang nyaman itu juga kurang, itu salah satu hambatan dalam menyesuaikan diri paling itu kak." (baris 121-135, DI)

"Di jurusan psikologi, saya merasa minoritas karena mayoritas adalah perempuan. Awalnya, saat kami bergabung dalam grup online, sulit untuk berkenalan karena ada sejumlah kendala seperti perempuan yang kadang memotong pembicaraan dan membahas informasi yang membuat bingung, terutama di grup angkatan." (baris 60-65, GR)

"Salah satu hambatan yang saya alami adalah perbedaan budaya di berbagai daerah tempat saya kuliah. Mereka menunjukkan budaya mereka, yang membuat saya merasa sedikit berbeda." (baris 99-103, W)

3. Kekuatan yang membantu

Data yang diperoleh dari subjek kemudian dievaluasi, dan data menunjukkan Kekuatan yang membantu terdiri dari kategori usaha dalam diri (internal) dan dari luar (eksternal). Faktor internal diantaranya ialah mengetahui dan mempelajari hal penting tentang bidang/jurusan yang dipilih di perkuliahan, keinginan mencari relasi di lingkungan perkuliahan, dan kepercayaan diri. Sedangkan faktor eksternal diantaranya yaitu teman-teman yang supportive, kegiatan di luar akademik, dan fasilitas seperti gadget. Berikut adalah data dari hasil wawancara yang telah dilakukan :

a) Internal

"Nah menurutku itu juga penting dipelajari di SMA, makanya kenapa penting untuk masuk ke jurusan atau fakultas yang kita suka. karena setiap jurusan atau fakultas kan pasti ada rintangannya masing-masing. kalo aku pribadi penyesuaian diriku itu pertama memahami betul bidang apa yang akan aku gelutin/hadapin, kegiatan apa, kesulitan apa, dan tantangan seperti apa yang akan aku hadapi nih, di depan sana.. (baris 50-56, DI) "

"kedua tentunya menemukan relasi, gitu. jadi sejak sebelum datang ke

surabaya aku usahakan sudah punya relasi gitu (baris 55-58, DI)"

"jadi sebelum masuk ke sini aku nyari relasi dulu 2 atau 3 orang. paling nggak buat dijadikan, ngg... apa ya bahasanya teman pertama gitu kak (baris 61-64, DI)"

"itu menyiapkan kondisi fisik dan psikis kita. menurut aku dua hal di luar dan di dalam diri kita itu yang harus dipersiapkan sebelum kita ngg... datang ke perkuliahan gitu (baris 75-77, DI)"

"Oke, hal hal yang membantu itu, satu kalau menurutku itu kepercayaan diri kak, percaya dirian dari dalam diriku itu sangat membantu gitu, karena eee maaf sebelumnya tapi dalam tanda kutip kayak ketika suatu hal atau misalnya ada event gitu atau acara apapun kayak ada orang yang kurang percaya diri atau dia kurang enjoy dalam bergaul ataupun kurang menikmati perannya itu sangat terlihat , jadi yang pertama menurutku itu perlu percaya diri itu yang membantu. (Baris 190-196, DI)"

"Saya merasa penting untuk benar-benar memahami bidang yang akan saya hadapi, kegiatan yang akan saya lakukan, serta kendala dan tantangan yang mungkin akan saya hadapi di masa depan." (baris 72-75, GR)

"Yang membantu saya dalam penyesuaian diri adalah kepercayaan diri. Percaya diri dari dalam diri sangat membantu, karena orang yang kurang percaya diri cenderung kurang enjoy dalam berinteraksi sosial atau tidak bisa menikmati peran mereka dalam suatu acara atau event. Jadi, menurut saya, memiliki kepercayaan diri yang kuat sangat membantu dalam penyesuaian diri." (baris 109-112, W)

b) External

"memperbanyak relasi sih bang, kalo saya" (baris 105, BI)

"iya, teman teman baru sih bang yang paling utama. dapet teman baru, apalagi di psikologi ini laki-lakinya dikit ya. jadi kompaknya itu gampang, kenalan ngga terlalu banyak. nah trus seniornya ramah-ramah. nah itu sih bang yang membantu" (baris 149-157, BI).

"Surabaya disini karena teman-temanku juga supportive gitu, terus juga melalui kepanitiaan aku dapat banyak

keluarga, banyak kakak baru, teman baru gitu, terus juga menurutku hal seperti itu hal hal yang positif dilakukan supaya kita merasa kayak disini kita itu ada kegiatan gitu bukan hanya di kos sepi".(baris 162-167,DI)

"Terus yang kedua itu ya tadi koneksi atau relasi membantu dalam penyesuaian. (Baris 197-198, DI)"

"keempat pastinya support sih, support dari orang-orang , jadi orang terdekat di keluarga, teman-teman lama juga itu membantu, mungkin hal-hal itu sih kak yang membantu. (baris 200-202, DI)"

"Cuma mungkin ditambah fasilitas kali ya kak karena aku berpikirnya setelah covid ini semakin banyak fasilitas yang dibutuhkan gitu kak gitu sih yang aku rasa membantu aku dalam penyesuaian diri gitu kayak fasilitas . misalnya gini kayak contohnya alat alat digital gitu ya kak alat alat komunikasi berupa laptop berupa ipad atau handphone atau misalnya ketika kuliah kita butuh yang seri apa harus kita update gitu, karena di kuliah itu kayak tugasnya semakin banyak dan online. gitu yang aku rasain perbedaannya. (baris 105-113, DI)"

"Teman-teman baru adalah faktor yang paling utama dalam penyesuaian diri saya. Di jurusan psikologi, jumlah mahasiswa laki-laki sedikit, sehingga kami menjadi lebih kompak, dan tidak perlu berkenalan dengan banyak orang. Selain itu, senior-senior kami juga sangat ramah, yang tentunya membantu dalam proses penyesuaian." (baris 80-85, GR)

"Di Surabaya, dukungan dari teman-teman yang supportive, serta melalui kepanitiaan, saya dapat membangun banyak relasi seperti keluarga, kakak, dan teman baru. Hal ini memberikan suasana yang positif dan membuat saya merasa bahwa kehidupan di luar kos-kosan juga menarik." (baris 120-125, W).

4. Hasil penyesuaian diri

Data yang didapatkan dari subjek kemudian dievaluasi, dan data menunjukkan Output yang terdiri dari kategori waktu untuk menyesuaikan diri dan hasil dari penyesuaian diri. berikut adalah data dari hasil wawancara yang telah dilakukan :

Waktu saat dapat menyesuaikan diri

"kapan ya, 1 bulan pertama masuk kuliah itu rasanya udah sesuai sih bang dengan perkuliahan ini (baris 131-132, BI)"

"sampai sekarang banget kalau yang sampe yang nyaman banget gitu pasti belum. pasti masih ada satu atau dua hal yang aku kurang sreka. tapi kapan aku mulai merasa nyaman kuliah disini, itu kayak sekitar.. mungkin sekitar sebulan yang lalu atau kapan yak.. intinya kayak itu aku udah mulai merasa nyaman di surabaya (baris 157-162, DI).

"Hingga saat ini, belum ada waktu yang saya anggap benar-benar nyaman sepenuhnya. Mungkin masih ada satu atau dua hal yang kurang memuaskan. Tetapi saya mulai merasa nyaman kuliah di sini sekitar sebulan yang lalu." (baris 95-100, GR)

"Mungkin masih ada satu atau dua hal yang kurang memuaskan. Tapi saya mulai merasa nyaman kuliah di sini sekitar sebulan yang lalu, dan itulah saat saya merasa telah menyesuaikan diri dengan Surabaya." (baris 130-134, W).

B. Pembahasan

Terdapat 4 kategori hasil dalam proses penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yaitu "Perasaan yang dialami, Hambatan yang dialami, Kekuatan yang membantu dan Output". Baker & Siryk (1984) mengatakan bahwa proses Perasaan yang dialami yang ada dalam diri seorang individu juga ikut berperan dalam menentukan intensitas pengalaman emosional. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani & Rahmawati (2020) yang mengatakan bahwa Iklim akademik yang berbeda membuat mahasiswa baru kesulitan beradaptasi secara keseluruhan, hal itu seperti kesulitan beradaptasi karena cara belajar yang berbeda, sulit membangun kontak dengan dosen, merasa lelah secara psikis karena mengalami penurunan kualitas tidur, serta kesulitan berkomitmen dengan lingkungan kampus, misalnya masih terdapat penolakan terhadap tata tertib kampus. Berdasarkan hasil wawancara dalam hal *personal-emotional adjustment* yang telah dilakukan terhadap mahasiswa tahun pertama, mereka mengatakan bahwa mereka mengalami perbedaan setelah memasuki perguruan tinggi, yang mana dalam hal penyesuaian akademik mereka merasakan kelelahan dengan rutinitas

yang pada serta merasa kaget ketika harus menyesuaikan diri dengan tugas-tugas yang ada di perkuliahan. Namun dalam penyesuaian diri dengan teman baru mereka justru merasa senang, karena bisa mendapatkan teman baru. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa baru untuk dapat mengenali perasaan mereka saat memasuki perkuliahan di tahun pertama apalagi setelah menjalani kembali sekolah secara offline setelah pandemi covid-19.

Mahasiswa baru bisa saja menemui hambatan dalam proses penyesuaian diri di perguruan tinggi. Sesuai dengan penelitian Wider, dkk. (2017) yang mengungkapkan bahwa kesulitan penyesuaian merupakan hal yang umum ditemukan pada mahasiswa tahun pertama. Hambatan-hambatan tersebut dapat datang dari berbagai aspek, misalnya, akademik dan juga sosial-budaya. Adanya hambatan akademik dapat terjadi karena perbedaan tuntutan pembelajaran antara sekolah menengah dan perguruan tinggi dimana beban akademik perkuliahan yang dianggap menuntut tanggung jawab yang lebih besar dan cara belajar yang berbeda daripada sekolah menengah (Valenti & Faraci, 2021). Mahasiswa yang tidak siap dengan tuntutan belajar tersebut akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Terlebih apabila mahasiswa baru memiliki latar belakang yang berbeda dengan jurusan perkuliahan. Partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya kesulitan dalam mengikuti pelajaran agama yang diajarkan di Universitas Islam Negeri, karena sebelumnya bersekolah di sekolah umum. Hambatan sosial-budaya banyak dialami oleh mahasiswa baru ketika proses penyesuaian diri karena mahasiswa harus bertemu dan berkenalan dengan orang baru. Mahasiswa baru dihadapkan dengan orang-orang yang belum dikenal kepribadiannya dan datang dari daerah yang lebih beragam daripada ketika sekolah menengah. Mereka harus mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosial (Jamaluddin, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan dalam penelitian ini mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri karena perbedaan budaya dan berada pada lingkungan sosial yang baru.

Selanjutnya, dalam melakukan penyesuaian diri, mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor internal dan juga eksternal. Sebagaimana hasil yang diungkapkan oleh Saputra dan Cahyo

(2023) bahwa faktor internal yang dapat membantu penyesuaian mahasiswa di universitas. Aspek-aspek seperti kesungguhan, ekstroversi, efikasi diri, ketersediaan relasional, fleksibilitas mental, dan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier adalah beberapa faktor yang dapat membuat mahasiswa baru menjadi semakin mudah dalam menyesuaikan diri di perguruan tinggi. Sedangkan faktor-faktor eksternal yang dapat mempengaruhi mahasiswa tahun pertama dalam menyesuaikan diri di perguruan meliputi akses terhadap teknologi dan dukungan sosial, sementara faktor internal yang memprediksi efek negatif terhadap penyesuaian di perguruan tinggi termasuk stres akulturasi dan hambatan karier.

Semakin tinggi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, semakin lancar pula proses adaptasi mereka di lingkungan kampus dan dalam perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri ini memungkinkan mahasiswa untuk menjalin hubungan sosial yang baik dengan teman-teman baru, terutama melalui kegiatan di luar akademik seperti kepanitiaan dan pertemuan sosial (Erzen & Ozabaci, 2021). Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam memfasilitasi interaksi sosial, terutama ketika berurusan dengan lingkungan yang belum dikenal sebelumnya. Dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, subjek penelitian mampu membangun relasi dengan rekan sebaya mereka dalam berbagai kegiatan organisasi dan kepanitiaan (Mittelmeier et al., 2019). Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam proses adaptasi. Ketika dukungan sosial dari teman sebaya kurang, proses adaptasi cenderung lebih sulit, dan sebaliknya. Subjek penelitian ini mencoba untuk menjalin relasi sejak awal perkuliahan dengan aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi dan berhasil mendapatkan dukungan dari teman-teman dalam organisasi tersebut, sehingga membantu mereka dalam mengatasi tantangan adaptasi di lingkungan perkuliahan (Lashari dkk, 2018).

Schneiders (1960) mengungkapkan bahwa sikap penyesuaian diri dapat terbentuk dengan salah satunya karena individu memiliki kemauan dan kemampuan untuk mencoba beradaptasi pada lingkungan baru serta menjalin hubungan dengan cara yang baik di lingkungan sekitar, dengan adanya ini

membuat penyesuaian diri mahasiswa rantau menjadi tinggi. Sesuai dengan temuan di lapangan, output penyesuaian diri dapat dilihat dengan waktu yang dibutuhkan dalam penyesuaian diri dan hasil dari penyesuaian diri. Hasil dari penyesuaian diri terlihat dalam bentuk bertambahnya wawasan, memudahkan diri dalam penyesuaian di kelas, dan mudah mendapatkan teman. Tentunya kemauan dan kemampuan untuk mencoba beradaptasi ini memerlukan waktu. Lamanya seseorang dalam menyesuaikan diri dengan situasi baru menjadi hal yang berbeda bagi setiap individu. Ada yang membutuhkan waktu 1 bulan atau lebih lamanya. Rahayu & Anizar (2018) menjelaskan bahwa pada proses penyesuaian diri, individu harus belajar agar dapat berhasil dalam menyesuaikan diri, dan ini memerlukan waktu dan kemampuan individu dalam merespon tuntutan-tuntutan yang timbul baik berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Penting untuk diketahui bagi mahasiswa baru untuk mempersiapkan tantangan yang akan dihadapi ketika sudah memutuskan jurusan yang ingin dimasuki, dengan begitu individu akan lebih mampu menyesuaikan diri pada lingkungan universitas.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini dihasilkan bahwa terdapat 4 kategori yang berperan dalam proses penyesuaian diri yang dialami mahasiswa baru pasca pandemi, yaitu *Perasaan yang dialami* yang berkaitan dengan kemampuan mahasiswa baru mengenali perasaannya terhadap tantangan dalam penyesuaian diri, *Hambatan yang dialami* atau hambatan yang dialami oleh mahasiswa baru saat proses penyesuaian diri dan bagaimana mahasiswa baru mengatasi hambatan tersebut, *Kekuatan yang membantu* yaitu hal-hal yang mendukung mahasiswa baru dalam proses penyesuaian diri baik usaha yang dilakukan dari dalam dirinya maupun dukungan yang berasal dari luar, dan *output* atau hasil setelah melakukan proses penyesuaian diri. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa para partisipan tidak mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri pasca pandemi di mana sebelumnya pembelajaran dilakukan secara *online*. Para partisipan justru merasa senang bahwa pembelajaran kembali dilakukan secara tatap muka karena selama pembelajaran *online*, lebih banyak hambatan

yang dihadapi seperti kurang maksimal dalam belajar yang menyebabkan nilai turun dan tidak dapat bersosialisasi secara langsung dengan teman.

B. Saran

Penelitian ini memberikan pengetahuan bagaimana *Perasaan yang dialami, Hambatan yang dialami*, dan *output* dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. Untuk peneliti yang akan meneliti penyesuaian diri hendaknya dapat mereplikasi hasil ini dalam pengaturan yang berbeda, seperti mengambil sampel yang lebih besar dan beragam agar penelitian tersebut dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ababu, G., Yigzaw, A., Besene, Y., & Alemu, W. (2018). Prevalence of adjustment problem and its predictors among first-year undergraduate students in Ethiopian University: A cross-sectional institution based study. *Psychiatry J*, 1-7.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Desale, Yashwardhan (2021) "A research on opportunities and challenges faced by students attending oClasses post covid-19", *IEJRD - International Multidisciplinary Journal*, vol. 7(3), Jun. 2022.
- Englander, M., Morley, J. Phenomenological psychology and qualitative research. *Phenom Cogn Sci* 22, 25-53 (2023).
- Fanani, Q., & Jainurakhma, J. (2021). *Penyesuaian Diri: Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid_19* (Cetakan 1). Literasi Nusantara.
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). *Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19*. 1(2).
- Flick, U. (2018). *Designing qualitative research*. Sage.
- Frost, N. (2021). *Qualitative research methods in psychology: Combining core approaches 2e*. McGraw-Hill Education (UK).

- Haktanir, A., Watson, J. C., Demirtas, H. E., Karaman, M. A., Freeman, P. D., Kumaran, A., et al. (2021). Resilience, academic self-concept, and college adjustment among first-year students. *Journal of College Student Retention, Vol 23 (1)*,1-18.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 109-118.
- Kural, A. I., & Özyurt, Dr. B. E. (2018). The Associations between University Adjustment, Adult Attachment Styles, Personality Traits, and Perceived Stress. *American International Journal of Social Science*, 7(2).
- Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan konsep diri dengan penyesuaian diri remaja kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(2), 75-81.
- Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, Vol 4 (2)*, 73-84.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, M. Y. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159.
- Saputra, A. A., & Cahyo, R. (2023). What Makes Students Adjust to University? The Predictors of College Adjustment: Systematic Literature Review. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(9), 6486-6493.
- Schneiders, A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Rinehart and Winston
- Smith, J.A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research* (2nd ed.). Sage Pub.
- Valenti, G. D., & Faraci, P. (2021). Predicting university adjustment from coping-styles, self-esteem, self-efficacy, and personality: Findings from a survey in a sample of Italian students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 894-907.
- Watson, J. C., & Lenz, A. S. (2018). Development and evaluation of the inventory of new college student adjustment. *Journal of College Student Retention: Research, Rheory & Practice*, 0(0), 1-16
- Wider, Walton & Mustapha, Mazni & Halik, Murnizam & Bahari, Muhammad Idris. (2017). Attachment as a predictor of university adjustment among freshmen: Evidence from a Malaysian public university. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*. 14. 111-144