



## **Transisi dari Sekolah ke Kampus: Penyesuaian Mahasiswa BKPI Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten di Awal Perkuliahan**

### ***Transition from School to Campus: Adjustment of BKPI Students at Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten, at the Beginning of College***

**Juwairiyah<sup>1</sup>, Siti Auliya Febriyanti<sup>2</sup>, Deswita Wijaya<sup>3</sup>,  
Moch Fauzan Robiana<sup>4</sup>, Herlina Pratiwi<sup>5</sup>**

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Email: [juwairiyah1607@gmail.com](mailto:juwairiyah1607@gmail.com)<sup>1</sup>, [sitiauliyafebriyanti15@gmail.com](mailto:sitiauliyafebriyanti15@gmail.com)<sup>2</sup>, [deswitawjya@gmail.com](mailto:deswitawjya@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[robianaufauzan@gmail.com](mailto:robianaufauzan@gmail.com)<sup>4</sup>, [herlina.pratiwi@uinbanten.ac.id](mailto:herlina.pratiwi@uinbanten.ac.id)<sup>5</sup>

#### Article Info

##### Article history:

Received : 12-06-2026

Revised : 14-06-2026

Accepted : 16-06-2026

Published : 18-06-2026

#### Abstract

*The transition process from high school to higher education often becomes the most challenging phase for first-year students due to significant changes in academic, social, and emotional aspects. This study aims to analyze this transition process, focusing on the adjustment dynamics of first-year students in the Islamic Educational Guidance and Counseling (BKPI) Study Program at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten during the initial period of lectures. The research method used is descriptive qualitative. Data collection was conducted online by distributing open-ended questionnaires via Google Form to 15 first-semester students selected through purposive sampling. The results show that the students' adjustment process runs dynamically. In the academic dimension, students demonstrate very high readiness in internalizing independent learning (andragogy). Conversely, in the social and emotional dimensions, students face complicated obstacles such as social anxiety, homesickness, and time management difficulties. Nevertheless, as prospective counselors, BKPI students possess good self-reflection skills to apply basic emotional regulation independently, thereby remaining highly optimistic about completing their studies. The success of this transition is also strongly driven by the campus support system through the integration of Islamic values, guidance from academic advisors, and peer support.*

**Keywords:** *Transition, Adjustment, First-Year Students*

#### Abstrak

Proses transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi sering kali menjadi fase yang paling menantang bagi mahasiswa baru karena adanya perubahan signifikan pada aspek akademik, sosial, dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses transisi tersebut dengan fokus pada dinamika penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten di awal masa perkuliahan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui penyebaran kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) berbasis *Google Form* kepada 15 mahasiswa semester awal yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa berjalan secara dinamis. Pada dimensi akademik, mahasiswa menunjukkan kesiapan yang sangat tinggi dalam menginternalisasi kemandirian belajar (*andragogi*). Sebaliknya, pada dimensi sosial dan emosional, mahasiswa menghadapi hambatan pelik berupa kecemasan sosial, *homesickness*, dan kesulitan manajemen waktu. Meski begitu, sebagai calon konselor, mahasiswa prodi BKPI memiliki kemampuan refleksi diri yang baik untuk menerapkan dasar regulasi emosi secara mandiri, sehingga tetap optimis menyelesaikan studi. Keberhasilan transisi ini juga didukung kuat oleh



*support system* kampus berupa integrasi nilai keislaman, bimbingan dosen penasihat akademik, dan dukungan teman sebaya (*peer support*)

**Kata Kunci: Transisi, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru**

## PENDAHULUAN

Penyesuaian (*adjustment*) merupakan proses yang tidak pernah lepas dari kehidupan manusia, terutama saat menghadapi perubahan. Demikian pula halnya dengan mahasiswa baru saat memasuki lingkungan perguruan tinggi setelah lulus dari SMA. Proses ini biasanya dialami individu saat berusia 18-25 tahun, yang merupakan periode di mana individu merasa tidak lagi termasuk remaja, tapi juga belum sepenuhnya dewasa, yang sering disebut sebagai tahap *emerging adulthood*. Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai masa yang paling menantang bagi mahasiswa, di mana pada masa ini mahasiswa akan menemui berbagai situasi yang baru seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih sulit, teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda, maupun lingkungan tempat tinggal yang baru (Rahmadani & Mukti, 2020).

Kebanyakan mahasiswa baru, tahun pertama perkuliahan sangatlah berat. Tuntutan kemandirian yang tiba-tiba sering kali memicu kesulitan besar dalam mengatur waktu, terutama saat mereka harus memprioritaskan antara padatnnya jadwal kuliah, tugas, dan keinginan aktif di berbagai organisasi kampus. Selain masalah manajemen waktu, tantangan yang tidak kalah pelik adalah memulai lingkaran pertemanan dari nol di lingkungan yang baru dan heterogen. Rasa takut terasing atau salah memilih *circle* pertemanan sering kali mendatangkan kecemasan sosial tersendiri, sehingga fase adaptasi di tahun awal ini terasa sebagai sebuah tantangan yang sangat besar bagi mahasiswa baru (Edy et al., 2025a).

Tahun pertama perkuliahan telah disepakati oleh para ahli sebagai masa yang sulit untuk mahasiswa baru. Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, memasuki kuliah juga mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, serta afektif yang muncul dari lingkungan. Meskipun masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres dan kewalahan ketika beradaptasi di tahun pertama kuliahnya (Prastiwi & Imanti, 2022). Kompleksnya tuntutan tersebut membuat individu rentan mengalami permasalahan emosional, sulitnya membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya (Hidajat & Putri, 2024).

Fenomena secara global menunjukkan kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada gagalnya menyelesaikan pendidikan. American College Testing Service pada tahun 2010 menyatakan bahwa 50% siswa perguruan tinggi tidak berhasil menyelesaikan studinya. Selain tidak berhasil menyelesaikan studi, penelitian juga menemukan bahwa mahasiswa secara signifikan membutuhkan waktu yang lama untuk lulus menyatakan prevalensi global sekitar 40% mahasiswa drop out saat menempuh jenjang perguruan tinggi, dengan 75% diantaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua. Fenomena pendidikan tinggi di Indonesia juga menemukan hal yang serupa. Data yang dikemukakan oleh Kementrian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2018 terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah. Putus kuliah menurut



data Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi mengacu pada definisi dikeluarkan oleh kampus tempatnya belajar, putus sekolah, dan mengundurkan diri (Rahmadani & Mukti, 2020).

Memiliki kemampuan untuk menyesuaikan dan beradaptasi di tahun pertama kuliah ditekankan oleh para ahli sebagai suatu proses yang sangat penting. Hal ini didasari pada bagaimana mahasiswa meletakkan ground work atau fondasi yang akan menjadi dasar kehidupan kampus selama empat tahun mendatang. Tidak hanya itu, dari sisi perkembangan, transisi masa remaja memasuki dewasa muda pun merupakan waktu yang krusial (Nugraheni et al, 2020). Kriteria ketuntasan tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini menekankan pada kemampuan internal, seperti kontrol diri, tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan, serta kemandirian. Masa transisi ini menyumbang pentingnya kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi di tahun pertamanya sebagai indikator yang baik untuk perjalanan perkuliahannya (Afifah et al., 2025).

Perguruan tinggi pada umumnya menyelenggarakan masa orientasi untuk mahasiswa baru yang bertujuan untuk membekali mahasiswa informasi penting terkait budaya kampus dan sistem perkuliahan. Selain itu, terdapat dosen pembimbing akademik yang bertugas untuk memberikan bantuan akademik, pribadi, serta sosial selama mahasiswa menjalani studi di kampusnya. UIN SMH Banten sendiri setiap tahunnya mengadakan Program Pengenalan Budaya Akademik (PBAK) sebagai upaya pendampingan mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Studi yang dilakukan oleh Fernández, Araújo, Vacas, Almeida, dan Gonzales (2018) menemukan bahwa kesuksesan di tahun pertama kuliah disumbang oleh faktor pendampingan akan keberhasilan yang diperoleh mahasiswa sebelumnya. Sehingga masa orientasi mahasiswa idealnya menjadi sarana untuk mampu mengembangkan potensi yang telah dimiliki mahasiswa. Keberadaan dosen pembimbing akademik juga belum sepenuhnya berfungsi optimal karena beberapa keterbatasan yang ditemui di lapangan, seperti sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing akademik, kurangnya informasi mengenai fungsi dosen pembimbing akademik, sampai kesungkapan mahasiswa untuk berkonsultasi permasalahan pribadi dan sosialnya. Dari fenomena yang ditemukan di lapangan, penelitian ini penting dilakukan sebagai landasan pengambilan kebijakan kampus untuk mendampingi mahasiswa tahun pertama, yang mana diharapkan mampu menjadi indikator keberhasilan di tahun-tahun berikutnya (Rahmadani & Mukti, 2020). Dari fenomena yang ditemukan di lapangan, penelitian ini penting dilakukan sebagai landasan pengambilan kebijakan kampus untuk mendampingi mahasiswa tahun pertama, yang mana diharapkan mampu menjadi indikator keberhasilan di tahun-tahun berikutnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis proses transisi dari sekolah ke kampus, dengan fokus pada penyesuaian akademik dan sosial mahasiswa BKPI UIN SMH Banten di awal masa perkuliahan.

## **KAJIAN TEORI**

### **1. Konsep Transisi dari Sekolah Menengah ke Perguruan Tinggi**

Memasuki dunia perkuliahan merupakan sebuah fase transisi krusial dalam siklus perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Transisi ini bukan sekadar perpindahan status dari siswa menjadi mahasiswa atau perubahan lokasi belajar, melainkan sebuah rekonstruksi identitas diri dan peran sosial yang menyeluruh (ANGELICA, 2025). Secara epistemologis, pergeseran akademik menuntut mahasiswa mengubah pola pikir dari pendekatan *pedagogi* yang cenderung pasif dan terpusat pada guru (*teacher-centered*), menjadi pendekatan *andragogi* yang menekankan kemandirian, kedewasaan berpikir, dan



tanggung jawab penuh atas proses belajar (*student-centered*). Perubahan radikal pada struktur pembelajaran ini memaksa mahasiswa baru untuk mendefinisikan ulang strategi belajar mereka agar tidak mengalami gegar akademis.

Dalam membedah dinamika ini, Teori Transisi yang dikembangkan oleh Nancy Schlossberg menyediakan kerangka kerja yang komprehensif melalui model 4S, yaitu *Situation*, *Self*, *Support*, dan *Strategies*. Faktor *Situation* menakar bagaimana mahasiswa memandang situasi transisi tersebut, apakah dianggap sebagai peluang atau justru ancaman yang mencemaskan. Faktor *Self* berkaitan dengan karakteristik personal, latar belakang perkembangan, serta ketahanan psikologis (*resilience*) yang dimiliki mahasiswa. Sementara itu, *Support* mengukur ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun institusi, dan *Strategies* merupakan langkah konkrit serta regulasi diri yang diambil oleh mahasiswa untuk mengatasi setiap tekanan yang muncul selama proses perpindahan tersebut (Purwoko & Rosyanafi, 2025).

Lebih lanjut, proses transisi ini tidak terjadi secara instan melainkan melalui fase-fase psikologis yang sistematis. Fase pertama adalah pemisahan (*separation*), di mana individu mulai melepaskan atribut, kenyamanan, dan kebiasaan lama semasa di sekolah menengah. Fase kedua adalah fase transisi atau liminalitas (*transition/liminality*), yang sering kali ditandai dengan perasaan mengambang, penuh ketidakpastian, dan kecemasan karena berada di antara dunia lama yang telah ditinggalkan dan dunia baru yang belum sepenuhnya dikuasai. Fase terakhir adalah integrasi (*incorporation*), yaitu momen ketika mahasiswa mulai mampu menginternalisasi nilai-nilai baru kampus dan merasa menjadi bagian utuh dari komunitas akademik (Ummah et al., 2025). Kegagalan dalam melewati fase-fase transisi ini sering kali memicu disorientasi peran yang berdampak pada penurunan performa akademis dan kesejahteraan mental (*psychological well-being*) mahasiswa di semester-semester awal (Riyadi & Selian, n.d.).

## 2. Dinamika Adaptasi Mahasiswa Baru (*College Adjustment*)

Adaptasi di perguruan tinggi merupakan proses multidimensional yang dinamis, mencakup aspek akademik, sosial, dan emosional secara simultan. Pada dimensi adaptasi akademik, mahasiswa baru dihadapkan pada kultur belajar yang menuntut kemampuan berpikir kritis tingkat tinggi (*higher-order thinking skills*), manajemen waktu yang sangat ketat, serta keharusan menyelesaikan tugas-tugas berbasis riset yang menuntut kemandirian literasi (Rifqi & Selian, 2025). Perubahan dari sistem kelas yang terjadwal rapi di sekolah menjadi sistem Satuan Kredit Semester (SKS) yang fluktuatif, ditambah interaksi formal dengan para dosen yang memiliki karakter pengajaran bervariasi, sering kali memicu kecemasan akademis (*academic anxiety*) apabila mahasiswa tidak memiliki kesiapan mental yang matang.

Sementara itu, pada dimensi adaptasi sosial, ruang lingkup interaksi mahasiswa meluas secara drastis dibandingkan masa sekolah. Mahasiswa baru dituntut untuk membangun jaringan pertemanan baru di tengah keberagaman latar belakang kultural, suku, dan karakter ego masing-masing individu. Proses ini mencakup kemampuan menempatkan diri dalam dinamika organisasi kemahasiswaan serta kelompok-kelompok belajar. Kegagalan dalam membangun relasi sosial yang sehat di awal perkuliahan dapat menyebabkan mahasiswa merasa terisolasi, yang pada gilirannya akan mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan motivasi mereka untuk membaur dengan lingkungan kampus (Widyadhari & Oktadika, 2025).



Pada dimensi emosional dan psikologis, tekanan transisi sering kali memicu fenomena *homesickness* (kerinduan mendalam pada rumah) dan *culture shock* (kejutan budaya), terutama bagi mahasiswa yang harus merantau atau tinggal di lingkungan baru seperti asrama (*Ma'had*). Mahasiswa dipaksa mengelola konflik internal, rasa sepi, hingga tekanan emosional akibat ekspektasi akademis yang tinggi secara mandiri tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Kemampuan regulasi emosi (*emotional regulation*) pada fase ini menjadi penentu utama: apakah mahasiswa mampu mengonversi tekanan lingkungan tersebut menjadi daya dorong adaptif yang positif, atau justru terjebak dalam stres berkepanjangan yang berujung pada depresi ringan hingga keinginan untuk mundur dari perkuliahan (Rifqi & Selian, 2025).

### 3. Karakteristik Spesifik dan Urgensi Mahasiswa BKPI

Kajian mengenai proses transisi menjadi sangat unik dan memiliki urgensi teoritis yang tinggi ketika diletakkan pada subjek mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI). Sebagai calon konselor yang dipersiapkan untuk memfasilitasi perkembangan psikologis, mengarahkan potensi, dan memecahkan problem kepribadian orang lain, mahasiswa BKPI secara kurikulum dibekali dengan pemahaman mendalam mengenai teori-teori kepribadian, kesehatan mental, regulasi emosi, dan keterampilan komunikasi interpersonal sejak semester awal. Karakteristik keilmuan ini menuntut mereka untuk memiliki kepekaan intrapersonal yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dari disiplin ilmu non-konseling (Karisma et al., 2025).

Namun, tuntutan akademis dan profesional ini memunculkan celah unik antara ekspektasi teoretis dan realitas personal (*expectancy-reality gap*). Di satu sisi, mahasiswa BKPI mempelajari instrumen-instrumen psikologis, mekanisme koping stres, dan konsep-konsep adaptasi diri yang ideal. Namun di sisi lain, sebagai individu yang berada di fase remaja akhir dan baru menginjakkan kaki di dunia kampus, mereka tidak imun terhadap kerentanan psikologis yang sama. Mereka tetap merasakan kecemasan yang sama tingginya ketika dihadapkan pada tugas makalah yang menumpuk, konflik pertemanan baru, atau tuntutan kemandirian di lingkungan universitas (Edy et al., 2025b).

Paradoks inilah yang membuat eksplorasi pengalaman mahasiswa BKPI di awal perkuliahan menjadi sangat esensial untuk dikaji. Penelitian ini membuka tabir tentang bagaimana mahasiswa BKPI melakukan refleksi diri (*self-reflection*) dan menguji relevansi ilmu konseling yang mereka pelajari di ruang kuliah untuk mengatasi krisis transisi mereka sendiri. Pengalaman mereka dalam menyelaraskan antara peran sebagai "pelajar ilmu kesehatan mental" dan "individu yang sedang berjuang menjaga kesehatan mentalnya" memberikan kontribusi penting bagi pemahaman dinamika psikologis mahasiswa calon konselor Islam dalam menghadapi tekanan awal dunia akademik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi dan menggambarkan secara mendalam pengalaman nyata (*lived experience*) mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.



Kriteria utamanya meliputi status keaktifan sebagai mahasiswa semester awal di prodi tersebut serta kesiediaan untuk berpartisipasi secara sukarela.

Teknik pengumpulan data dilakukan secara daring melalui kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) yang disebarluaskan menggunakan media *Google Form* (G-Form). Penggunaan kuesioner terbuka ini bertujuan memberikan kebebasan bagi responden untuk menarasikan kendala, perasaan, dan strategi adaptasi mereka tanpa dibatasi pilihan jawaban yang kaku. Seluruh narasi deskriptif yang terhimpun melalui *Google Form* ini kemudian dikumpulkan sebagai data utama yang siap dianalisis untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis terhadap data kuesioner yang peneliti himpun melalui *Google Form*, peneliti menemukan bahwa proses transisi dan penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten berjalan secara dinamis. Dari data yang masuk, peneliti mencatat bahwa perpindahan dari sekolah yang terstruktur menuju dunia perkuliahan yang menuntut kemandirian belajar, secara umum dapat dilewati dengan baik oleh mayoritas responden. Meskipun demikian, peneliti juga melihat adanya beberapa hambatan nyata pada aspek sosial dan emosional yang dirasakan mahasiswa di awal semester.

Pada aspek penyesuaian akademik, hasil kuesioner menunjukkan tingkat keberhasilan yang tinggi. Mayoritas responden (ditunjukkan oleh dominasi warna biru pada diagram awal) mengonfirmasi kepada peneliti bahwa mereka sudah memahami sistem perkuliahan, cara kontrak SKS, dan model penugasan di program studi. Peneliti melihat mahasiswa baru BKPI memiliki kesiapan yang cukup baik untuk menghadapi tugas mandiri, diskusi kelompok, dan presentasi kelas. Temuan ini mengarahkan peneliti pada kesimpulan bahwa kemandirian belajar (*andragogi*) sudah mulai terbentuk, sehingga mahasiswa dapat menghindari gegar akademis yang berat (Mulyantari, 2019).

Namun, pada dimensi penyesuaian sosial dan emosional, peneliti menemukan hasil yang lebih beragam. Berdasarkan beberapa diagram lingkaran di bagian tengah dan akhir, peneliti mengidentifikasi adanya jawaban "Tidak" (warna merah) yang cukup banyak, yaitu antara 20% hingga 40%. Peneliti menganalisis bahwa hambatan ini muncul saat mahasiswa berusaha membangun pertemanan baru di tengah perbedaan budaya kampus, mengatasi rasa gugup berbicara di depan umum, serta mengatur emosi diri sendiri (Wijanarko & Syafiq, 2013).

Sebagai peneliti, fenomena ini menarik karena meskipun subjek merupakan mahasiswa prodi BKPI yang mempelajari ilmu kesehatan mental, mereka tetap merasakan tekanan psikologis yang sama sebagai mahasiswa baru. Peneliti mencatat adanya rasa cemas, merasa asing dengan lingkungan baru, hingga kesulitan membagi waktu antara tugas kuliah dengan kegiatan organisasi atau asrama. Meski begitu, peneliti melihat sebagian besar responden tetap mampu menemukan cara beradaptasi yang baik, seperti yang terlihat pada diagram penutup di mana mayoritas responden tetap optimis melanjutkan kuliah (Daniatul, 2025).

Terakhir, peneliti melihat bahwa keberhasilan transisi mahasiswa BKPI UIN SMH Banten ini sangat terbantu oleh lingkungan pendukung di sekitar mereka. Kebersamaan yang terbangun dengan teman sebaya (*peer support*) serta bimbingan dari dosen penasihat akademik terbukti



mampu mengurangi rasa cemas yang dialami mahasiswa (DEA, 2025). Peneliti menyimpulkan bahwa melalui proses adaptasi ini, mahasiswa BKPI secara perlahan belajar menerapkan ilmu-ilmu dasar konseling dan regulasi emosi untuk mengatasi kendala mereka sendiri di awal dunia perkuliahan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa proses transisi dan penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten di awal masa perkuliahan berjalan secara dinamis dan adaptif. Mayoritas mahasiswa berhasil melewati fase kritis tahun pertama ini dengan menunjukkan kesiapan akademik yang sangat tinggi melalui internalisasi kemandirian belajar (*andragogi*), meskipun mereka tetap dihadapkan pada tantangan emosional dan sosial yang cukup pelik seperti *homesickness*, kecemasan sosial, dan kesulitan manajemen waktu.

Keunikan subjek sebagai mahasiswa calon konselor Islam terlihat dari kemampuan refleksi diri yang baik, di mana mereka secara perlahan mampu menerapkan dasar-dasar ilmu kesehatan mental dan regulasi emosi yang dipelajari di ruang kuliah untuk mengatasi krisis transisi mereka sendiri, sehingga tetap memiliki optimisme tinggi untuk menyelesaikan studi. Keberhasilan adaptasi sebagai fondasi utama (*ground work*) perjalanan perkuliahan ini pun terbukti didorong secara signifikan oleh ekosistem pendukung (*support system*) yang kuat di lingkungan kampus, baik melalui integrasi nilai keislaman, bimbingan dosen penasihat akademik, maupun dukungan emosional dari teman sebaya (*peer support*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A. P. N., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan Antara Tingkat Kemandirian Dengan Self-Adjustment Pada Mahasiswa Rantau. *Journal of Health, Medical, and Psychological Studies*, 1(2), 73–81.
- ANGELICA, S. (2025). *Studi Deskriptif Developmental Crisis Pada Mahasiswa Universitas Lampung*.
- Daniatul, F. (2025). *Hubungan Jenis Kelamin, Manajemen Stres, Aktivitas Fisik, Dan Lingkungan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2024*.
- DEA, N. U. R. E. (2025). *Analisis Peran Teman Sebaya Dalam Konteks Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung*.
- Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025a). *Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi*. Penerbit: Kramantara JS.
- Edy, D. F., Hasanuddin, A. S., Nurmalitasari, F., & Harsono, Y. T. (2025b). *Kesehatan Mental di Dunia Kampus: Strategi Mengelola Pikiran dan Emosi*. Penerbit: Kramantara JS.
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). *Motivasi dan kreativitas digital dalam kesehatan mental akademik*. Penerbit NEM.
- Karisma, S. P., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., Rahmani, I., Junizar, J., Lubis, A. A. Z., Kalip, K., Maneli, L., Safitri, Y. N., & Amir, R. R. (2025). *Bimbingan Dan Konseling*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.



- Mulyantari, W. (2019). *Studi identifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kemandirian belajar pada mahasiswa perantau Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.*
- Nugraheni, M., Rahayu, M., & Arianti, R. (n.d.). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ukw. In *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* (Vol. 4, Number 2).
- Prastiwi, E., & Imanti, V. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi Covid-19. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 1–18.
- Purwoko, B., & Rosyanafi, R. J. (2025). Rekonstruksi Pendekatan Andragogi dan Pedagogi Dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran Mahasiswa. *Transformasi: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan Non Formal Informal*, 11(2), 331–343.
- 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>.
- Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses Adaptasi Mahasiswa terhadap Culture Shock selama Menempuh Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 2118–2125.
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (n.d.). *Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa: Sebuah Studi Kualitatif.*
- Ummah, K., Deliani, N., & Batubara, J. (2025). Stages and Developmental Tasks of Students and Their Implications in the Educational and Learning Process: An Islamic Psychopedagogical Perspective. *TOFEDU: The Future of Education Journal*, 4(8), 4106–4119.
- Widyadhari, Z., & Oktadika, U. (2025). Analisis Perbandingan Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa PGSD Antara Mahasiswa Semester 1 dengan Mahasiswa Semester 5. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(10), 17100–17109.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79–92.