Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ) eISSN: 3024-8140
Volume 4, Issue November, 2026 pp. 1068-1076 http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index

Dari siswa menjadi mahasiswa: Dinamika adaptasi di dunia perkuliahan

Saltsa Fitria Fauziatul Harisnia
Program Studi Pendidikan Agama islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: saltsa.fitria170@gmail.com

Kata Kunci:
Adaptasi, mahasiswa baru, dunia perkuliahan, penyesuaian diri, lingkungan kampus.

Keywords:
Adaptation, first-year students, university life, self-adjustment, campus environment.

A B S T R A K

Peralihan dari pendidikan menengah ke jenjang perguruan tinggi merupakan tahap krusial yang menuntut kemampuan adaptasi mahasiswa baru terhadap lingkungan akademik dan sosial yang baru. Penelitian ini bertujuan mengkaji dinamika adaptasi mahasiswa baru dalam memasuki dunia perkuliahan serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi proses penyesuaian tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka (library research). Sumber data diperoleh dari observasi literatur, kajian buku, artikel ilmiah, dan dokumen terkait tentang adaptasi mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa baru sering menghadapi kendala dalam pengelolaan waktu, pemahaman terhadap sistem pembelajaran, dan penyesuaian dengan lingkungan sosial kampus. Selain itu, dukungan teman sebaya, motivasi belajar, dan keterampilan komunikasi terbukti berperan penting dalam memfasilitasi proses adaptasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kemampuan adaptif yang baik membantu mahasiswa baru mengatasi tantangan akademik dan sosial secara lebih efektif. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak kampus untuk menciptakan lingkungan yang mendukung guna memperlancar proses penyesuaian mahasiswa baru.

A B S T R A C T

The transition from secondary school to higher education is a crucial stage that requires new students to adapt to a different academic and social environment. This study aims to examine the dynamics of new students' adaptation to university life and to identify the factors that influence the adjustment process. The research employs a qualitative approach using library research. Data sources consist of literature reviews, books, scholarly articles, and other documents related to student adaptation. The findings indicate that new students commonly face challenges in time management, understanding the learning system, and adjusting to the campus social environment. In addition, peer support, learning motivation, and communication skills play important roles in facilitating the adaptation process. The study concludes that good adaptive abilities help new students cope more effectively with academic and social challenges. Therefore, campus stakeholders need to provide supportive measures to create an environment conducive to the adjustment of new students.

Pendahuluan

Peralihan dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi merupakan fase transisi yang tidak hanya mengubah status seseorang dari siswa menjadi mahasiswa, tetapi juga mengubah pola pikir, tanggung jawab, serta cara individu berinteraksi dengan lingkungan sosial dan akademik. Dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengambil keputusan, aktif berpikir kritis, serta mampu menyesuaikan diri dengan budaya akademik yang lebih kompleks dibandingkan ketika

This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.
Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

berada di bangku sekolah. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan berbagai tantangan bagi mahasiswa baru, terutama dalam proses adaptasi terhadap kehidupan kampus (Sholichatun & Agung, 2017).Fenomena kesulitan adaptasi mahasiswa baru menjadi persoalan yang cukup banyak ditemukan di lingkungan perguruan tinggi. Tidak sedikit mahasiswa mengalami *culture shock* akibat perbedaan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, maupun tuntutan akademik yang lebih tinggi. Jika di sekolah siswa cenderung memperoleh arahan secara langsung dari guru, maka di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk memiliki inisiatif belajar secara mandiri. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa baru mengalami kecemasan akademik, penurunan motivasi belajar, bahkan kesulitan membangun relasi sosial dengan lingkungan sekitarnya (Arfan & Wahidi, 2011).

Di era digital saat ini, proses adaptasi mahasiswa baru juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Kehidupan kampus yang semakin kompetitif sering kali menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa untuk terlihat produktif, aktif berorganisasi, serta mampu mencapai prestasi akademik tertentu. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia tahun 2023, sebagian mahasiswa baru mengaku mengalami tekanan akademik dan kecemasan sosial selama masa awal perkuliahan. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan mahasiswa baru tidak hanya berasal dari aspek akademik, tetapi juga dari tekanan sosial dan perkembangan budaya digital yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.Penelitian mengenai adaptasi mahasiswa baru sebelumnya telah banyak dilakukan. Sebuah lingkungan sosial kampus memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi (Ahmad & Bahruddin, 2021). Sementara itu, penelitian Wotan (2024) menunjukkan bahwa perubahan sistem pembelajaran dan tekanan akademik menjadi faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan adaptasi pada semester awal. Namun, sebagian besar penelitian tersebut lebih banyak membahas aspek akademik dan sosial secara umum, sedangkan kajian mengenai dinamika adaptasi mahasiswa baru di era digital yang dipengaruhi oleh tekanan media sosial dan perubahan pola interaksi masih belum banyak dikaji secara mendalam.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami dinamika adaptasi mahasiswa baru dalam menghadapi dunia perkuliahan di era modern. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada kesulitan adaptasi mahasiswa, tetapi juga menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa baru, baik dari aspek akademik, sosial, maupun psikologis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif serta membantu mahasiswa baru menjalani proses perkuliahan secara lebih optimal.

Pembahasan

Transformasi identitas dari siswa menjadi mahasiswa

Peralihan dari siswa menjadi mahasiswa bukan sekadar perubahan status pendidikan, melainkan proses transformasi identitas yang menuntut perubahan pola pikir, tanggung jawab, dan cara individu menjalani kehidupan akademik. Jika pada masa sekolah siswa cenderung bergantung pada arahan guru dan sistem belajar yang terstruktur, maka di dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur waktu, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tantangan bagi mahasiswa baru karena mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya akademik yang lebih kritis, kompetitif, dan dinamis. Menurut penelitian (Ahmad & Bahruddin, 2021), keberhasilan adaptasi mahasiswa baru dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memahami budaya akademik dan membangun relasi sosial di lingkungan kampus. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi proses transisi dari lingkungan sekolah menuju dunia perkuliahan secara lebih matang dan bertanggung jawab.

Dinamika tantangan akademik dan *culture shock* mahasiswa baru

Memasuki dunia perkuliahan, Mahasiswa baru sering mengalami culture shock, Culture shock merupakan kondisi ketidaknyamanan psikologis akibat perubahan lingkungan, budaya, maupun sistem sosial yang baru. Perbedaan sistem pembelajaran, lingkungan pertemanan, gaya komunikasi, dan tuntutan akademik menjadi faktor utama munculnya culture shock pada mahasiswa baru.Fenomena ini umumnya terjadi pada mahasiswa yang berasal dari daerah berbeda atau baru pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Kondisi tersebut dapat menyebabkan rasa minder, kesepian, kecemasan akademik, hingga kesulitan membangun hubungan sosial di lingkungan kampus.Dilansir dari situs Kemdikbud.go.id menyatakan bahwa kini gangguan mental kerap terjadi pada kelompok usia 18-25 tahun. Dengan kata lain, fenomena tersebut berkaitan erat dengan kalangan mahasiswa. Sebanyak 64% generasi muda mengalami masalah kecemasan, sedangkan 61,5% diantaranya sudah mengarah pada gejala depresi.

Masalah Kesehatan Mental	**Persentase**	**Keterangan**
Masalah Kecemasan (*Anxiety*)	64,0%	Dialami oleh mayoritas generasi muda dalam survei.
Gejala Depresi (*Depression*)	61,5%	Persentase dari mereka yang sudah menunjukkan indikasi klinis/gejala depresi.

Hasil survei juga mengatakan, mahasiswa baru 2023 mengalami stress dan tertekan 48,9% dikarenakan tugas disusul oleh 35,6% dari lingkungan, 11,1% dari keluarga dan 4,4% dari Relationship (pacaran).

Peringkat	Sumber/Faktor Pemicu Stres	Persentase	Dampak bagi Mahasiswa Baru
1	Akademik (Tugas Kuliah)	48,9%	Hampir setengahnya tertekan karena beban adaptasi kuliah.
2	Lingkungan (Sosial/Kampus)	35,6%	Kesulitan beradaptasi dengan kultur baru dan pertemanan.
3	Keluarga	11,1%	Ekspektasi orang tua atau masalah internal rumah tangga.
4	Hubungan Asmara (*Relationship*)	4,4%	Masalah dengan pasangan atau pacar.

Catatan Analisis: Kombinasi antara tingginya angka kecemasan (64%) dan beban tugas kuliah sebagai pemicu utama stres (48,9%) menunjukkan bahwa transisi dari masa sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan fase yang sangat rentan bagi kondisi psikologis remaja. Penelitian (Agestia et al., 2024) menunjukkan bahwa mahasiswa baru memerlukan proses penyesuaian diri yang cukup panjang untuk memahami budaya akademik kampus dan lingkungan sosial yang heterogen. Tuntutan berpikir kritis, kemandirian dalam mencari referensi, serta metode student-centered learning memaksa mahasiswa meninggalkan zona nyaman "disuapi" yang mereka rasakan saat di bangku sekolah menengah.

Mahasiswa baru tidak hanya menghadapi tantangan akademik di kelas, tetapi juga tekanan psikologis dari narasi hiper-produktivitas yang tersebar luas di media digital.

Narasi itu membentuk standar palsu: sukses sebagai mahasiswa diukur dari keaktifan di banyak organisasi sekaligus mempertahankan IPK tinggi. Akibatnya, bukannya mengutamakan pemahaman dan internalisasi materi, banyak mahasiswa baru yang justru mudah mengalami kelelahan mental atau burnout pada semester pertama karena ekspektasi sosial yang tidak realistis.

Tekanan akademik dan sosial mahasiswa baru

Mahasiswa baru tidak hanya menghadapi perubahan lingkungan fisik, tetapi juga tekanan akademik yang signifikan. Beban tugas perkuliahan yang semakin kompleks, tuntutan pembelajaran yang mendorong pemikiran kritis, serta kompetisi akademik menciptakan tantangan tersendiri bagi mereka yang baru memasuki dunia perkuliahan. Kesulitan mengatur waktu, menyesuaikan ritme belajar, dan memahami materi sering kali memicu stres akademik, yang pada gilirannya bisa mengganggu motivasi dan kualitas belajar.Di samping itu, tekanan sosial turut membebani proses adaptasi. Suasana kampus yang kompetitif sering menanamkan anggapan bahwa mahasiswa harus aktif dalam banyak organisasi, memperluas jaringan relasi, dan meraih prestasi tertentu untuk dianggap berhasil. Ekspektasi semacam ini, terutama jika datang dari lingkungan daring yang menonjolkan pola hiper-produktivitas, dapat menimbulkan rasa tidak cukup dan kekhawatiran berkelanjutan. Tanpa keterampilan pengelolaan diri seperti manajemen waktu, batasan sosial, dan strategi koping yang efektif, mahasiswa baru rentan mengalami kelelahan mental, penurunan performa akademik, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Penelitian (Simanjuntak & Amir, 2024) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa baru cenderung tinggi selama masa transisi awal kuliah. Mereka menemukan bahwa kombinasi tekanan akademik dan sosial yang muncul bersamaan menjadi prediktor utama meningkatnya kecemasan. Temuan ini menggaris bawahi pentingnya dukungan institusional dan sosial: intervensi seperti orientasi yang memfokuskan pada keterampilan manajemen waktu, program peer mentoring, layanan konseling proaktif, serta kebijakan kampus yang mengurangi beban administratif dapat membantu mengurangi tekanan tersebut. Selain itu, membangun budaya kampus yang lebih realistis terhadap definisi kesuksesan yang menekankan keseimbangan, proses pembelajaran, dan kesejahteraan dapat memperkecil risiko burnout pada mahasiswa baru.

Pengaruh media sosial terhadap adaptasi mahasiswa

Di era modern, fungsi media sosial bagi mahasiswa baru telah bergeser dari sekadar alat komunikasi menjadi instrumen yang mendikte standar sosial di lingkungan kampus. Konstruksi budaya digital yang masif melahirkan urgensi semu bagi mahasiswa untuk memamerkan produktivitas, keaktifan berorganisasi, serta rentetan prestasi akademik di ranah publik.Fenomena perbandingan sosial, fear of missing out (FOMO), dan tuntutan personal branding sering kali membuat mahasiswa merasa insecure terhadap kemampuan dirinya sendiri. Akibatnya, sebagian mahasiswa mengalami tekanan mental dan kehilangan fokus terhadap proses pengembangan diri yang sebenarnya. Penelitian Setyawan menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, stres,

hingga rendahnya rasa percaya diri akibat tekanan sosial di media digital (Ardi Dwi Setyawan, 2025).

Faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa

Keberhasilan adaptasi mahasiswa baru dalam melewati fase transisi dari dunia sekolah menuju perguruan tinggi tidak terjadi secara instan, melainkan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara determinan internal dan eksternal. Faktor-faktor krusial seperti dukungan sosial, motivasi belajar, kompetensi komunikasi, serta iklim lingkungan kampus yang suportif bertindak sebagai pilar utama yang menentukan apakah seorang mahasiswa akan berkembang atau justru mengalami penurunan performa akibat tekanan akademis. Di antara variabel-variabel tersebut, dukungan teman sebaya menempati posisi yang sangat strategis.

Smet (2004) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu fungsi ikatan sosial yang mencakup dukungan emosional, dorongan untuk mengungkapkan perasaan, serta pemberian nasihat dan informasi yang berkembang dalam hubungan dengan teman sebaya (Zalika & Rusmawati, 2022). Kehadiran relasi sebaya yang positif ini memberikan ruang aman bagi mahasiswa baru untuk saling berbagi kecemasan yang sama, sehingga menumbuhkan perasaan diterima dan kenyamanan emosional yang mempercepat proses asimilasi mereka dengan budaya kampus. Selain dimensi sosial, keberhasilan adaptasi akademik juga sangat ditentukan oleh kapasitas mahasiswa dalam melakukan manajemen waktu dan regulasi diri. Perbedaan struktur belajar di perguruan tinggi yang menuntut kemandirian penuh sering kali menjadi bumerang bagi mahasiswa yang terbiasa dengan jadwal terstruktur di sekolah menengah. Mahasiswa yang memiliki kecakapan dalam menyusun skala prioritas, mengalokasikan waktu belajar secara mandiri, aktif dalam organisasi, namun tetap menjaga keseimbangan kehidupan pribadi, cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dalam menghadapi beban tugas yang padat.

Sebaliknya, keterbatasan dalam pengelolaan waktu terbukti menjadi pemicu utama munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang berujung pada stres dan penurunan indeks prestasi. Sinergi antara faktor internal dan eksternal ini sejalan dengan temuan empiris dalam literatur kontemporer. Penelitian (Gultom et al., 2023) secara eksplisit menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan motivasi belajar memiliki korelasi dan hubungan yang signifikan terhadap tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi. Motivasi belajar yang kuat bertindak sebagai bahan bakar internal yang mendorong mahasiswa untuk tetap tekun, sementara lingkungan sosial yang kondusif berperan sebagai fasilitator eksternal yang menyediakan sarana pendukung. Dengan demikian, penataan ekosistem kampus yang tidak hanya fokus pada aspek fasilitas fisik, tetapi juga pada pembentukan atmosfer akademik dan sosial yang inklusif, menjadi syarat mutlak dalam membantu mahasiswa baru melewati masa transisi ini secara optimal.

Strategi mahasiswa dalam menghadapi dunia perkuliahan

Untuk menghadapi kompleksitas tantangan di dunia perguruan tinggi secara efektif, mahasiswa baru dituntut untuk memformulasi strategi adaptasi yang taktis dan komprehensif. Salah satu langkah taktis yang dapat diimplementasikan adalah

membangun jaringan relasi sosial yang positif dan suportif. Hal ini dapat diakomodasi melalui keterlibatan aktif dalam organisasi kemahasiswaan, komunitas belajar, maupun berbagai kegiatan ko-kurikuler kampus. Konstruksi relasi sosial ini tidak sekadar berfungsi sebagai sarana memperluas jaringan pertemanan (*networking*), tetapi juga menjadi media stimulasi untuk meningkatkan rasa percaya diri, kemandirian, serta kapasitas kepemimpinan mahasiswa di tengah lingkungan yang baru. Di samping modal sosial, aspek manajerial berupa penerapan manajemen waktu yang terstruktur menjadi determinan penting dalam menciptakan keseimbangan antara tuntutan akademik dan aktivitas non-akademik.

Mahasiswa juga perlu melakukan evaluasi diri secara berkala, menjaga stabilitas kesehatan mental, serta mengasah keterampilan komunikasi asertif guna memitigasi risiko tekanan psikologis selama masa transisi. Kemampuan berkomunikasi secara terbuka, baik dengan sesama rekan sebaya maupun dosen, akan mempermudah mereka dalam mengatasi hambatan belajar. Sejalan dengan hal tersebut, sebuah penelitian menegaskan bahwa mahasiswa yang memiliki inisiatif tinggi dalam membangun komunikasi dua arah serta aktif berpartisipasi dalam agenda akademik kampus cenderung memiliki laju adaptasi yang jauh lebih cepat dan adaptif terhadap iklim perkuliahan (Wotan, 2024).

Peran lingkungan kampus dalam mendukung adaptasi mahasiswa

Lingkungan kampus memiliki peran penting dalam membantu proses adaptasi mahasiswa baru. Kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, pengembangan kemampuan sosial, dan peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan ramah bagi mahasiswa baru.Program orientasi kampus, layanan konseling, pendampingan akademik, serta kegiatan pengembangan diri dapat membantu mahasiswa menghadapi masa transisi dengan lebih baik. Dukungan dosen dan teman sebaya juga menjadi faktor penting dalam menciptakan rasa nyaman dan aman bagi mahasiswa baru selama menjalani proses adaptasi di dunia perkuliahan.

Dengan adanya lingkungan kampus yang suportif, mahasiswa tidak hanya mampu bertahan dalam dunia perkuliahan, tetapi juga berkembang menjadi individu yang mandiri, kritis, dan bertanggung jawab. Keberhasilan proses transisi ini tidak hanya bertumpu pada kesiapan fasilitas kampus, tetapi juga melibatkan pemenuhan empat dimensi adaptasi: akademik, sosial, personal-emosional, dan institusional. Secara internal, tingkat efikasi diri atau keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya memegang peran vital dalam mempercepat penyesuaian akademik. Mengingat banyak mahasiswa baru yang awalnya mengalami hambatan komunikasi dan culture shock di lingkungan pertemanan, maka perguruan tinggi dituntut untuk lebih proaktif, tidak hanya menyediakan ruang konseling tetapi juga mengintegrasikan kurikulum kesehatan mental dan literasi tata kelola waktu secara berkelanjutan (Yasin et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Peralihan dari siswa menjadi mahasiswa merupakan proses transisi yang kompleks karena melibatkan perubahan pola pikir, tanggung jawab, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Mahasiswa baru sering menghadapi berbagai tantangan, seperti culture shock, tekanan akademik, kesulitan manajemen waktu, hingga tekanan sosial yang dipengaruhi oleh perkembangan media digital. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan penyesuaian diri yang baik.Keberhasilan adaptasi mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Dukungan teman sebaya, motivasi belajar, kemampuan komunikasi, manajemen waktu, serta lingkungan kampus yang suportif menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa menghadapi masa transisi secara lebih efektif. Selain itu, peran kampus melalui layanan konseling, program orientasi, dan pendampingan akademik sangat dibutuhkan untuk menciptakan suasana belajar yang nyaman dan inklusif. Dengan kemampuan adaptasi yang baik, mahasiswa dapat berkembang menjadi individu yang mandiri, kritis, bertanggung jawab, serta mampu menghadapi tantangan dunia perkuliahan secara optimal.

1. Bagi mahasiswa baru

   Mahasiswa baru diharapkan mampu meningkatkan kemampuan adaptasi dengan membangun manajemen waktu yang baik, menjaga kesehatan mental, serta aktif menjalin relasi sosial yang positif di lingkungan kampus. Selain itu, mahasiswa juga perlu lebih bijak dalam menggunakan media sosial agar tidak terjebak pada tekanan hiper-produktivitas yang dapat memicu stres dan kecemasan.

2. Bagi perguruan tinggi

   Pihak kampus diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif melalui program orientasi, layanan konseling, pendampingan akademik, dan kegiatan pengembangan diri yang berkelanjutan. Kampus juga perlu meningkatkan edukasi mengenai kesehatan mental dan literasi pengelolaan waktu agar mahasiswa baru mampu menghadapi tantangan perkuliahan dengan lebih baik.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian mengenai dinamika adaptasi mahasiswa dengan menggunakan metode penelitian lapangan atau pendekatan kuantitatif agar diperoleh data yang lebih mendalam dan variatif, khususnya terkait pengaruh media sosial dan kesehatan mental mahasiswa di era digital.

Daftar Pustaka

Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, *2*(4), 253–264.

Ahmad, M. I., & Bahruddin, U. (2021). Pola Adaptasi Mahasiswa China Dalam Meraih Prestasi Akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Ta`Limuna: Jurnal Pendidikan Islam*, *10*(1), 1–13. https://repository.uin-malang.ac.id/8613/

Ardi Dwi Setyawan. (2025). Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa dan Remaja. *Suarausu.or.Id*, *3*, 534–539.

Arfan, A., & Wahidi, A. (2011). Pengaruh Jenis Kelamin Dan Latar Belakang Sekolah Terhadap Sikap Toleransi Perbedaan Mazhab Fiqh Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2011/2012. *El-Qudwah*. https://repository.uin-malang.ac.id/1021/

Gultom, R. N., Yajub, E., & Khadijah, K. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip UNRI (Jurusan Ilmu Pendidikan) dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *7*(2), 15242–15249.

Sholichatun, Y., & Agung, Y. R. (2017). *Penguatan kapasitas penyesuaian diri terhadap lingkungan baru melalui pendampingan pada mahasiswa Psikologi angkatan 2016*. https://repository.uin-malang.ac.id/13421/

Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan? *Jurnal Dunia Pendidikan*, *4*(3), 1330–1339.

Wotan, H. A. A. (2024). Pola adaptasi mahasiswa baru terhadap kegiatan akademik kampus. *Maliki Interdisciplinary Journal*, *2*(2).

Yasin, C. C. A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama: Bagaimana peran efikasi diri? *INNER: Journal of Psychological Research*, *2*(4), 626–632.

Zalika, R. D. Z., & Rusmawati, D. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri siswa Pondok Pesantren kelas X MA Ribatul Muta'allimin Pekalongan. *Jurnal Empati*, *11*(2), 72–79.