

Pengaruh Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Metode Pembelajaran pada Kesehatan Mental dan Fisik Mahasiswa di Fakultas Keolahragaan

Hartalena Sinaga^{1*}, Mahiroh Lubis², Ritayana Silalahi³, Talenta N. D. Simatupang⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email : hartasinaga4@gmail.com^{1*}, mahirohlubis@gmail.com², ritayanapenestiasilalahi@gmail.com³, talentasimatupang16@gmail.com⁴

Abstract, *This study aims to analyze the influence of new students' adaptation to learning methods on campus, especially in sports study programs, and its implications for students' mental and physical health. This study uses a qualitative approach with observation and interview methods with seven female students of the Faculty of Sports, State University of Medan. The results of the study indicate that students experience high academic pressure due to the KKNI-based learning method and the block system, which has an impact on increasing stress levels, physical fatigue, and difficulties in managing study time between theory and practice. The implications of this study are relevant in developing student-friendly learning policies in order to maintain a balance between academic demands and their mental and physical health.*

Keywords: *KKNI learning method, mental health, new student adaptation, physical health, sports science.*

Abstrak, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh adaptasi mahasiswa baru terhadap metode pembelajaran di kampus, khususnya pada program studi keolahragaan, serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara terhadap tujuh mahasiswi Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi akibat metode pembelajaran berbasis KKNI dan sistem blok, yang berdampak pada meningkatnya tingkat stres, kelelahan fisik, serta kesulitan dalam pengelolaan waktu belajar antara teori dan praktik. Implikasi penelitian ini relevan dalam pengembangan kebijakan pembelajaran yang ramah terhadap mahasiswa baru guna menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental maupun fisik mereka.

Kata Kunci: adaptasi mahasiswa baru, keolahragaan, kesehatan mental, kesehatan fisik, metode pembelajaran KKNI,

1. PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi adalah periode yang sangat penting dalam perjalanan seorang mahasiswa. Perubahan dalam cara belajar, tuntutan akademik yang lebih sulit, serta lingkungan sosial yang belum dikenal seringkali menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa yang baru. Dalam situasi ini, kemampuan beradaptasi menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan kesuksesan seorang mahasiswa dalam berhadapan dengan dunia pendidikan tinggi. Adaptasi yang baik tidak hanya memengaruhi hasil akademik, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan mental dan fisik mahasiswa tersebut.

Adaptasi yang dimaksud mencakup kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai sisi kehidupan kampus, termasuk cara belajar yang berbeda dibandingkan dengan tingkat sebelumnya. Di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan untuk lebih mandiri, berpikir secara

kritis, dan bisa mengatur waktu serta tanggung jawab dengan baik. Cara belajar seperti diskusi, presentasi, studi kasus, dan tugas berbasis proyek menghadirkan tantangan baru yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang baru masuk. Ketidakmampuan untuk menghadapi metode ini dapat menyebabkan tekanan mental dan berdampak pada keseimbangan fisik mahasiswa.

Di samping aspek akademik, mahasiswa baru juga harus berhadapan dengan kompleksitas dinamika sosial. Mereka perlu membentuk hubungan pertemanan baru, berinteraksi dengan dosen, dan menyesuaikan diri dengan beragam budaya kampus. Situasi ini seringkali menimbulkan kecemasan sosial, perasaan terasing, serta tekanan emosional yang bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Ada kalanya mahasiswa mengalami stres, depresi, atau gangguan kecemasan karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan kampus.

Fakultas Keolahragaan sebagai lembaga pendidikan tinggi juga mengalami tantangan serupa. Mahasiswa baru di fakultas ini tidak hanya diharuskan mengikuti kegiatan akademik, tetapi juga perlu menjaga kebugaran fisik sebagai bagian dari proses pembelajaran. Aktivitas fisik yang intens, jadwal latihan yang ketat, dan harapan dari lingkungan sekitar dapat menambah beban psikologis yang perlu dikelola dengan bijak. Jika proses adaptasi tidak berjalan dengan baik, maka hal ini dapat berdampak pada kinerja fisik dan mental mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dengan mendalam bagaimana proses adaptasi mahasiswa baru terhadap metode pengajaran di kampus berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik mereka. Penelitian ini sangat penting demi memberikan pemahaman mendalam mengenai tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa baru, serta memberikan rekomendasi kepada institusi untuk merancang program pendampingan yang efektif guna mendukung kesejahteraan mahasiswa selama proses adaptasi berlangsung.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Kerangka Teori

Studi ini berlandaskan pada beberapa teori dasar yang menjelaskan secara mendalam bagaimana mahasiswa baru beradaptasi dengan lingkungan akademik serta sistem pembelajaran yang berbeda, dan bagaimana hal tersebut memengaruhi kondisi mental dan fisik mereka. Berikut adalah kerangka teori yang digunakan:

a. Teori Otonomi Diri (Self-Determination Theory/SDT) – Deci & Ryan (1985)

Teori ini mengungkapkan bahwa perilaku serta motivasi individu dalam proses pembelajaran dipengaruhi oleh pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis:

- 1) Otonomi: Mahasiswa perlu merasa memiliki kontrol atas cara mereka belajar dan membuat keputusan.
- 2) Kompetensi: Mahasiswa harus merasa mampu dan efektif saat menjalankan tugas-tugas belajar.
- 3) Keterhubungan: Mahasiswa memerlukan ikatan emosional dengan orang lain seperti teman sebaya dan pengajar.

Apabila ketiga kebutuhan ini terpenuhi, mahasiswa akan merasa lebih termotivasi dan lebih mampu beradaptasi. Di sisi lain, jika tidak terpenuhi, mereka dapat mengalami stres, kecemasan, atau penolakan terhadap proses pembelajaran.

b. Teori Keyakinan Diri (Self-Efficacy Theory) – Bandura (1997)

Teori ini menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya (self-efficacy) memiliki dampak besar pada sikap dan perilaku mereka ketika menghadapi tantangan. Mahasiswa dengan tingkat keyakinan diri yang tinggi:

- 1) Mampu bertahan lebih baik dalam menghadapi tekanan akademis.
- 2) Menunjukkan ketekunan yang lebih dalam menyelesaikan tugas.
- 3) Mampu menjaga kesehatan mental dan fisik dengan lebih baik.

Sebaliknya, mahasiswa yang merasa tidak berkemampuan cenderung mudah menyerah dan rentan terhadap stres atau kelelahan.

c. Teori Adaptasi Sosial Budaya (Sociocultural Adaptation Theory) – Ward & Kennedy (1999)

Teori ini menekankan bahwa kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dipengaruhi oleh kemampuannya dalam berinteraksi secara sosial dan budaya dalam lingkungan akademik yang baru. Faktor-faktor penting yang memengaruhi adalah:

- 1) Dukungan sosial dari teman, pengajar, dan keluarga.
- 2) Lingkungan akademik yang mendukung.
- 3) Kesesuaian budaya akademik dengan harapan mahasiswa.

Mahasiswa yang berada dalam lingkungan yang mendukung akan lebih cepat beradaptasi dan dapat mengurangi kemungkinan mengalami gangguan psikologis.

Penyesuaian Mahasiswa Baru dalam Lingkungan Pendidikan Tinggi

Penyesuaian mahasiswa baru adalah sebuah proses yang melibatkan aspek psikologis dan akademis yang cukup rumit. Santrock (2019) menjelaskan bahwa ini adalah kemampuan

seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan dan situasi baru menggunakan cara-cara penanganan yang tepat. Dalam dunia pendidikan tinggi, adaptasi mencakup lebih dari sekadar kehadiran di kelas, melainkan juga meliputi:

- 1) Penyesuaian dengan sistem pembelajaran mandiri.
- 2) Perubahan cara berinteraksi secara sosial dan komunikasi akademik.
- 3) Pengelolaan waktu dan tugas yang padat.
- 4) Perubahan emosional dan fisik karena tuntutan akademik.

Kusuma & Rahmawati (2021) mengemukakan bahwa proses penyesuaian mahasiswa melalui 4 tahap berikut:

1. Orientasi: memahami lingkungan dan sistem pembelajaran yang baru.
2. Penyesuaian: memulai pembelajaran dan menjalin hubungan sosial.
3. Integrasi: mulai terlibat aktif dalam kegiatan akademik dan kampus.
4. Kematangan penyesuaian: telah mengembangkan strategi penanganan yang efektif dan siap menghadapi tantangan akademis.

Metode Pembelajaran Berbasis KKNI dan Sistem Blok

a. Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI)

KKNI adalah suatu sistem pengelompokan kompetensi nasional yang diterapkan dalam pendidikan tinggi. Tujuannya adalah untuk menjamin bahwa para lulusan dapat mencapai hasil belajar yang sesuai dengan kebutuhan di dunia kerja. Dalam konteks pendidikan olahraga, hal ini mengharuskan mahasiswa untuk:

1. Menguasai teori dan praktik dalam bidang olahraga.
2. Mampu menerapkan ilmu olahraga dalam kegiatan nyata.
3. Memiliki keterampilan interpersonal seperti kerja sama, disiplin, dan kepemimpinan.

b. Ciri Khas Pembelajaran KKNI

4. Pembelajaran yang berfokus pada siswa.
5. Integrasi antara teori dan praktik.
6. Penilaian yang berbasis pada kinerja nyata (praktik olahraga, proyek, penelitian).
7. Tugas yang mencakup: mini penelitian, CBR, CJR, proyek, dan pengembangan ide.

c. Sistem Blok

Sistem blok adalah suatu metode belajar di mana satu atau dua mata kuliah diselesaikan secara intensif dalam jangka waktu 6–8 minggu. Keuntungannya adalah mampu memberikan fokus tinggi terhadap materi, namun tantangannya adalah beban belajar yang padat dalam waktu singkat, yang bisa menimbulkan stres akademik dan mental, terutama bagi mahasiswa baru.

Hubungan Adaptasi dengan Kesehatan Mental

Kesehatan mental dari mahasiswa sangat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan akademis. WHO (2021) menggambarkan kesehatan mental sebagai keadaan kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan dengan:

1. Mampu mengatasi tekanan.
2. Memiliki prestasi akademik yang produktif.
3. Rahmawati et al. (2022) menambahkan memberikan kontribusi positif kepada lingkungan sosial.

Mahasiswa yang baru sering kali mengalami tanda-tanda stres terkait akademik disebabkan oleh:

1. Kurangnya pemahaman mengenai sistem pembelajaran yang baru.
2. Tumpukan beban tugas.
3. Kesulitan dalam mengatur waktu.
4. Keterbatasan dalam dukungan sosial.

Berdasarkan penelitian Setiawan dan Lestari (2023), ketidakmampuan untuk beradaptasi dapat memicu kecemasan, rasa gagal, bahkan kondisi depresi ringan jika tidak ditangani dengan baik.

Hubungan Adaptasi dengan Kesehatan Fisik

Di samping kesehatan mental, mahasiswa di bidang olahraga juga menghadapi tantangan dalam aspek fisik. Proses belajar di fakultas ini meliputi:

1. Praktik olahraga yang intens.
2. Ujian kebugaran fisik.
3. Pelatihan teknis dan taktis.

Apabila mahasiswa tidak memiliki kesiapan fisik dan sulit mengelola rasa lelah, maka hal itu dapat menyebabkan:

1. Kelelahan berkepanjangan.
2. Kendala dalam pola tidur dan makan.
3. Penurunan daya tahan fisik.
4. Peningkatan risiko cedera saat berlatih.

Beban fisik yang berat ditambah dengan tekanan akademis dapat memicu gangguan psikosomatis seperti sakit kepala, cepat lelah, bahkan masalah pada sistem pencernaan.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Mahasiswa Baru

Seperti yang diungkapkan oleh Yunita & Pratama (2020) dan Nugroho & Aisyah (2022), ada dua kategori faktor yang berperan dalam keberhasilan adaptasi:

a. Faktor Internal

Self-efficacy (keyakinan pada diri sendiri).

1. Regulasi emosi.
2. Motivasi untuk belajar.
3. Ketahanan terhadap stres.
4. Gaya belajar.

b. Faktor Eksternal

1. Dukungan dari teman sejawat.
2. Hubungan positif dengan dosen.
3. Lingkungan kampus yang ramah.
4. Program orientasi kampus.
5. Fasilitas pembelajaran yang memadai.

3 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam terkait pengalaman dan proses penyesuaian mahasiswa baru terhadap metode pengajaran di institusi pendidikan tinggi serta bagaimana hal tersebut mempengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran lengkap mengenai fenomena melalui data empiris yang diperoleh langsung dari partisipan penelitian. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa/i dari Fakultas Keolahragaan yang mengalami proses penyesuaian metode pembelajaran di kampus.

Wawancara dilaksanakan dengan menggunakan pertanyaan terbuka yang memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk membagikan pengalaman pribadi mereka tanpa batasan, termasuk hambatan yang mereka hadapi, cara penyesuaian yang diterapkan, serta efek psikologis dan fisik yang mereka alami selama proses tersebut. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik dengan mencari pola, tema, dan makna yang muncul dari respons peserta.

Studi ini menitikberatkan pada kualitas narasi dan pandangan subjek terhadap realitas yang mereka alami. Untuk menjaga validitas data, dilakukan triangulasi sumber dan pengecekan kembali dengan informan agar memastikan akurasi informasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk urai deskriptif yang mencerminkan kondisi nyata mahasiswa saat menjalani proses penyesuaian terhadap metode pengajaran di lingkungan kampus.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini diperoleh melalui wawancara dengan sejumlah mahasiswa baru di Fakultas Keolahragaan. Data yang terkumpul menunjukkan bahwa peralihan dari sekolah menengah ke dunia kuliah menimbulkan tekanan yang signifikan bagi para mahasiswa. Mereka harus menyesuaikan diri tidak hanya dengan metode pembelajaran yang berbeda, tetapi juga dengan interaksi sosial, ritme kegiatan akademis, dan aktivitas fisik yang lebih menantang.

Secara keseluruhan, mahasiswa menyatakan bahwa pendekatan pembelajaran di perguruan tinggi sangat kontras dengan pengalaman sebelumnya. Ketika di sekolah mereka seringkali diberikan arahan dan dukungan dari guru, di perguruan tinggi mereka dituntut untuk lebih mandiri dalam memahami materi, mencari sumber-sumber informasi, dan menyelesaikan tugas-tugas mereka. Model kuliah yang menekankan pada diskusi, presentasi, dan penelitian kecil mengharuskan mereka untuk cepat beradaptasi agar tidak tertinggal dalam proses belajar.

Beberapa mahasiswa melaporkan mengalami tekanan mental karena beban akademik yang terus-menerus. Mereka merasa kewalahan dengan banyaknya tugas, materi yang kompleks, serta jadwal kuliah dan praktikum yang sangat padat. Di samping itu, tekanan sosial akibat kurangnya teman dekat dan ketidakpahaman terhadap karakter dosen turut menambah tekanan psikologis yang mereka rasakan.

Dalam hal fisik, mahasiswa baru melaporkan adanya perubahan signifikan dalam gaya hidup mereka. Aktivitas fisik yang intens, seperti latihan olahraga secara teratur, praktikum, dan tugas di luar ruangan, menyebabkan tubuh mereka merasa kelelahan. Banyak di antara mereka merasakan ketegangan otot, cedera kecil, serta kelelahan mental yang berimbas pada menurunnya semangat belajar. Pola makan dan tidur mereka juga terganggu karena perlu menyesuaikan dengan jadwal yang baru dan tidak stabil.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa menghadapi tantangan yang sama. Sebagian mahasiswa menunjukkan kemampuan beradaptasi yang baik. Mereka bisa mengatur waktu, menyusun prioritas antara studi dan kegiatan lainnya, serta membangun hubungan sosial yang positif dengan teman-teman dan dosen. Dukungan dari keluarga, teman, dan organisasi di kampus menjadi elemen kunci dalam membantu mereka menyesuaikan diri.

Pembahasan

Temuan dari studi ini memperkuat pemahaman bahwa proses penyesuaian bagi mahasiswa baru sangat berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik mereka. Dari sudut

pandang psikologi pendidikan, perpindahan dari sekolah menengah ke universitas adalah fase penting yang memengaruhi keberhasilan akademis serta kesejahteraan pribadi. Mahasiswa yang tidak memiliki kesiapan mental sering kali mengalami gangguan emosional seperti stres, kecemasan, dan bahkan gejala depresi ringan. Hal ini akan memengaruhi motivasi untuk belajar, kemampuan berkonsentrasi, serta interaksi sosial di kampus.

Tingginya tekanan akademis, kurangnya pengalaman dalam belajar secara mandiri, serta minimnya pemahaman mengenai metode pembelajaran di universitas menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan berlebih. Kecemasan ini semakin bertambah buruk akibat perubahan lingkungan dan tuntutan yang tinggi dari keluarga atau diri sendiri. Dalam jangka panjang, stres yang tidak dikelola dapat mengakibatkan burnout akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap negatif terhadap proses belajar, dan penurunan hasil prestasi.

Dalam hal fisik, siswa program olahraga menghadapi tantangan yang khas karena proses belajar mereka melibatkan aspek kognitif dan fisik secara bersamaan. Aktivitas seperti latihan kebugaran, penguasaan berbagai jenis olahraga, dan tugas lapangan menuntut mereka untuk mempertahankan stamina serta kesehatan fisik yang optimal. Keseimbangan yang buruk antara studi akademis dan kegiatan fisik bisa mengakibatkan kelelahan yang berkepanjangan, masalah tidur, penurunan daya tahan tubuh, hingga gangguan pola makan. Tanpa pengelolaan waktu yang baik dan gaya hidup sehat, siswa berpotensi mengalami masalah fisik dan mental secara bersamaan.

Namun, mahasiswa yang mempunyai keterampilan coping yang efektif cenderung dapat melewati periode transisi ini dengan lebih mudah. Keterampilan coping mencakup kemampuan dalam mengelola perasaan, merencanakan aktivitas, mencari dukungan sosial, serta berpikir secara optimis. Siswa yang aktif terlibat dalam kegiatan organisasi, membangun hubungan sosial yang kuat, dan menjalani rutinitas belajar yang terorganisasi secara baik biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta kesehatan fisik yang lebih baik.

Peran institusi pendidikan sangat krusial dalam mendukung mahasiswa baru selama proses adaptasi ini. Pemberian layanan konseling, program orientasi yang menyeluruh, bimbingan akademik, serta edukasi tentang kesehatan mental dan fisik dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan lebih efisien. Dosen juga memiliki andil penting dalam menciptakan suasana belajar yang inklusif, mendukung, dan fleksibel agar mahasiswa merasa nyaman dan termotivasi dalam proses belajar.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa baru tidak hanya bergantung pada kesiapan individu, tetapi juga pada sistem dukungan yang ditawarkan oleh lingkungan kampus. Kolaborasi antara mahasiswa, dosen, dan institusi akan membentuk ekosistem pembelajaran yang sehat dan produktif untuk semua pihak yang terlibat.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa proses penyesuaian mahasiswa baru terhadap metode pembelajaran di perguruan tinggi berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik mereka. Mahasiswa baru di Fakultas Keolahragaan menghadapi tantangan ganda berupa penyesuaian terhadap sistem pembelajaran mandiri yang lebih rumit serta tuntutan aktivitas fisik yang lebih berat.

Dalam hal mental, mahasiswa baru sering merasakan tekanan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, yang disebabkan oleh beban akademik, perubahan lingkungan sosial, dan tekanan untuk cepat beradaptasi. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kesiapan mental dan dukungan sosial dalam proses transisi ke jenjang pendidikan yang lebih lanjut. Sementara itu, dari sudut pandang fisik, mahasiswa mengalami kelelahan akibat intensitas aktivitas fisik yang menjadi bagian dari kurikulum Fakultas Keolahragaan. Aktivitas tersebut, jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik dan pola hidup yang sehat, dapat menurunkan kualitas kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu strategi adaptasi yang mencakup pengelolaan waktu, keseimbangan antara akademik dan aktivitas fisik, serta dukungan emosional.

Keberhasilan dalam proses penyesuaian sangat tergantung pada kemampuan coping mahasiswa, dukungan dari lingkungan sosial, serta adanya fasilitas dan program pendukung dari institusi pendidikan. Dengan adanya program orientasi, layanan konseling, dan pendekatan pedagogis yang mendukung, mahasiswa baru bisa menjalani transisi dengan lebih baik, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik mereka dalam jangka panjang.

Dengan demikian, institusi pendidikan memainkan peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung, ramah, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa baru agar mereka dapat berkembang secara optimal, baik dari segi akademik maupun kesejahteraan pribadi.

Saran

Berdasarkan temuan dan kesimpulan yang telah disajikan, ada beberapa rekomendasi yang dapat diajukan untuk semua pihak terkait dalam membantu mahasiswa baru beradaptasi:

Untuk Mahasiswa Baru:

1. Diharapkan untuk proaktif dalam mengembangkan keterampilan pengelolaan waktu dan stres, guna menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aktivitas fisik mereka.
2. Penting untuk membangun jejaring sosial yang positif, seperti berteman dengan rekan sekelas, senior, serta terlibat dalam organisasi mahasiswa untuk mendapatkan dukungan emosional.
3. Perlu menjalani gaya hidup yang sehat, termasuk mendapatkan tidur yang cukup, asupan gizi seimbang, dan aktivitas fisik yang teratur sesuai dengan kapasitas individu.

Untuk Dosen dan Tenaga Pendidik:

1. Harus menerapkan metode pengajaran yang inklusif, komunikatif, dan fleksibel, demi membantu mahasiswa baru beradaptasi dengan cara pembelajaran di perguruan tinggi.
2. Perlu menciptakan suasana kelas yang mendukung, terbuka, dan peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Untuk Institusi Pendidikan:

1. Harus menyediakan layanan konseling dan bimbingan psikologis yang mudah diakses oleh mahasiswa, terutama pada awal tahun akademik.
2. Perlu mengadakan program orientasi yang menyeluruh dan berkesinambungan, yang tidak hanya memperkenalkan lingkungan kampus, tetapi juga memberikan mahasiswa keterampilan belajar dan manajemen diri.
3. Harus memfasilitasi kegiatan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, termasuk pelatihan pengelolaan stres, pelatihan kesehatan mental, serta aktivitas rekreasi dan olahraga yang seimbang.

Dengan mengimplementasikan rekomendasi-rekomendasi ini, diharapkan mahasiswa baru dapat menjalani masa penyesuaian dengan lebih baik sehingga mampu meraih keberhasilan akademik dan menjaga kesejahteraan mental serta fisik secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N. (2022). Modul kesehatan mental. Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam, Direktorat Jenderal Pendidikan Islam, Kementerian Agama RI.
- 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.
- Aryani, F. (2016). Stres belajar: Suatu pendekatan dan intervensi konseling. Edukasi Mitra Grafika.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Batubara, M. Z. B. (2023). Dari Sumatera ke Kalimantan: Adaptasi sosial budaya mahasiswa baru asal Sumatera Utara di Palangka Raya. *Jurnal Ilmu Budaya*, 11(1), 173–180.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Fajrianti, I. N., Triandra, S. F., Kamila, A. H., Pasekoenda, S. M., Devi, S. L., Kusuma, G. N., ... & Apriliani, Z. (2023). Analisa kecepatan beradaptasi dalam belajar di perkuliahan pada mahasiswa baru prodi Pendidikan Luar Sekolah UNNES 2023. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 161–172.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu pendidikan: Konsep, teori dan aplikasinya*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).
- Kusuma, D., & Rahmawati, E. (2021). Tahapan adaptasi mahasiswa baru dalam proses akademik. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(2), 101–113.
- Nasir, N. (2022). Kesulitan-kesulitan proses adaptasi mahasiswa baru: Studi kasus pada salah satu program studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2).
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11–20.
- Nugroho, H., & Aisyah, N. (2022). Faktor internal dan eksternal dalam adaptasi mahasiswa baru. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan*, 6(2), 76–85.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(2), 67–77.
- Pajares, F. (1996). Self-efficacy beliefs in academic settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543–578.
- Santrock, J. W. (2019). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2008). Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 1–12). Routledge.
- Simanjuntak, H., & Amir, A. (2024). Bagaimana tingkat kecemasan mahasiswa baru dalam penyesuaian perkuliahan? *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3), 1330–1339.
- Umiati, R., Maharani, M. P., Manzila, S. N. N., Fatonah, S. N., Khumairoh, R., Milati, Z., Armaidly, F. D. A., & Maharani, K. R. (2023). Analisis kecepatan beradaptasi dalam belajar di perkuliahan pada mahasiswa baru prodi Psikologi UNNES. *Journal of Education and Technology*, 3(2), 214–224.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(4), 659–677.

Yunita, A., & Pratama, R. (2020). Tantangan adaptasi mahasiswa baru dalam lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 12(1), 47–59.