

**PENCARIAN IDENTITAS DIRI MAHASISWA SEMESTER AWAL DI ERA ADAPTASI SOSIAL KAMPUS:
ANTARA AUTENTISITAS DIRI DAN KEBUTUHAN AKAN PENERIMAAN****Risma Ma'rifatul Ummah¹, Septi Gumiandari²**^{1, 2}, Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebonrismamarifatulummah@gmail.com , septigumiandari@uinssc.ac.id**Abstrak**

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menyebabkan perasaan bingung dan tidak nyaman, yang berdampak pada kondisi mental mahasiswa baru ketika mencoba menemukan identitas diri di lingkungan yang baru dan tidak dikenal. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Menganalisis proses pencarian identitas diri pada mahasiswa semester awal dalam konteks kehidupan kampus. (2) Mengkaji proses adaptasi sosial mahasiswa dalam interaksi dengan lingkungan pertemanan di kampus. (3) Menggali dinamika antara autentisitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial dalam pembentukan identitas mahasiswa, (4) Serta faktor-faktor yang memengaruhi mereka dalam membangun dan menegosiasikan identitas diri mahasiswa semester awal dalam relasi sosial kampus. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam terhadap empat orang mahasiswa semester awal yang memiliki perbedaan dalam latar belakangnya di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi dari narasumber secara rinci dan detail. Penelitian menunjukkan bahwa: (1) Proses pencarian identitas diri seorang mahasiswa baru pada masa awal perkuliahan ditandai dengan adanya hambatan transisi akademis dan adanya culture shock akibat sistem di perkuliahan yang menuntut kemandirian, sehingga mereka terpaksa untuk mengevaluasi kembali kapasitas diri dan kemandirian mereka, (2) Proses adaptasi sosial mahasiswa dalam lingkungan pertemanan kampus berada di tengah dinamika sosial yang heterogen serta perbedaan cara komunikasi, yang dapat menuntut mereka untuk terus bersifat fleksibel dalam memosisikan diri, (3) Dinamika autentisitas dan penerimaan sosial memicu adanya fenomena “akting sosial” berupa penggunaan “topeng” (people pleaser) demi menghindari penolakan dari suatu kelompok, meskipun sifat asli tetap dipertahankan dalam lingkaran pertemanan dekat, (4) Faktor pengaruh negosiasi identitas beralih dari eksternal yaitu kecemasan opini orang lain menjadi internal yaitu prinsip hidup, di mana proses penyesuaian diri ini berujung pada peningkatan kesadaran diri serta kematangan dalam mengontrol emosi. Riset ini memberikan kontribusi dalam bidang bimbingan konseling dengan memahami dinamika psikososial mahasiswa baru, sehingga dapat dirancang program pendampingan adaptasi yang lebih efektif dan tepat sasaran.

Kata kunci: *Pencarian Identitas, Mahasiswa Semester Awal, Adaptasi Sosial, Autentisitas, Penyesuaian Diri.*

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Masa transisi dari lingkungan sekolah menuju ke lingkungan perkuliahan itu seharusnya menjadi fase dimana diri seseorang dapat berkembang secara matang, karena seorang mahasiswa memiliki kebebasan dalam mengeksplorasi identitas dirinya secara positif. Namun, fakta dilapangan menunjukkan bahwa mahasiswa pada semester awal ini seringkali terjebak dalam *culture shock* akibat perbedaan drastis dalam sistem akademik dan tekanan sosial di lingkungan baru. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa baru mengalami transisi dalam beberapa bidang kehidupan, di mana mereka itu rentan mengalami stress, dan apapun itu yang berhubungan dengan kesehatan mental. Ketidakpastian antara ingin untuk tetap menjadi diri sendiri dengan tuntutan yang ada di lingkungan baru agar dapat diterima oleh sekelompok orang dapat menciptakan beban psikologis tersendiri yang terjadi secara global pada fase *emerging adulthood*.

Realita serta beban psikologis tersebut secara nyata ditemukan di lokasi penelitian, tepatnya yaitu di Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon. Seperti fenomena yang sering terjadi yaitu “kelelahan sosial” dan “penggunaan topeng” dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Hal itu merupakan realita yang sering dihadapi oleh mahasiswa semester awal untuk menjaga antara keberhasilan akademik dan penerimaan sosial. Upaya mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara lingkungan sekitarnya dengan keinginan pribadi ini sering kali memunculkan berbagai fenomena dalam berinteraksi. Jika dalam ranah sosiologi, fenomena yang muncul tersebut seperti “penggunaan topeng” itu secara spesifiknya disebut dengan manajemen kesan (*impression management*) yang dikemukakan oleh Erving Goffman melalui teori Dramaturgi.

Berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan informan di kampus ini, fenomena “penggunaan topeng” menurut teori Dramaturgi tersebut terpaksa dilakukan oleh beberapa individu karena menjadi mahasiswa baru, terutama yang memiliki kepribadian introvert, yang mengalami ketakutan berat (*judge*) atau merasa dikucilkan ketika tampil apa adanya. Akhirnya mereka memilih menjadi *people pleaser*, seperti hal nya partisipan yang cenderung selalu menyetujui pendapat dari orang lain saat kerja kelompok tanpa memikirkan pendapatnya sendiri demi menghindari konflik, serta menyembunyikan sifat kepribadian asli mereka karena memiliki rasa cemas terhadap ekspektasi di lingkungan sekitar. Masalah ini secara spesifik dapat menguras energi mental bagi seorang mahasiswa yang memiliki kepribadian introvert, karena harus memaksakan diri untuk ikut berkumpul atau sekedar basa-basi demi tuntutan sosial, padahal mereka memiliki ruang ternyaman yaitu ketenangan dan waktu untuk menyendiri.

Di sisi lain, beban psikososial seperti ini diperparah dengan adanya tuntutan kemandirian akademik yang sangat drastis sehingga memicu terjadinya *culture shock*. Partisipan mengaku kaget dengan sistem pembelajaran di perkuliahan karena mereka dituntut untuk mencari tahu maksud dan tugas sendiri, hingga kewajiban dalam menyusun laporan praktikum individu yang padat dengan konsekuensi mendapat teguran keras jika melakukan kesalahan. Tekanan tersebut semakin rumit jika mahasiswa yang berkepribadian introvert terpaksa harus komunikatif, lebih berani, dan sigap di lingkungan kampus demi mengemban tanggung jawab formal yang mendadak, seperti menjadi penanggung jawab mata kuliah atau yang terlibat dalam kepanitiaan organisasi di kampus. Akibatnya, akumulasi antara keharusan memakai topeng sosial dan beban akademik yang masif itu dapat memicu kelelahan mental serta konflik batin yang mendalam pada masa awal perkuliahan mereka.

Penelitian sebelumnya yang sangat berkaitan dengan topik ini dimulai dari penelitian yang dilakukan oleh (Gunandar & Utami, 2017) dalam jurnal *Gadjah Mada Journal Of Psychology* yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau” penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari faktor eksternal seperti perhatian, penerimaan emosional, dan pengakuan dari orangtua terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asal mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari orangtua memiliki hubungan positif yang sangat kuat dengan tingkat keberhasilan seorang mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Ketika seorang mahasiswa baru merasa didukung secara mental oleh keluarganya, mereka biasanya lebih mampu untuk menghadapi rasa tidak nyaman yang muncul ketika berada di lingkungan baru. Persamaan antara riset tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya sama-sama memperhatikan secara mendalam proses penyesuaian diri yang dilalui oleh mahasiswa baru, yang sedang dalam tahap peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Namun, perbedaan utamanya terletak pada fokus variabel dan cara metode yang digunakan, riset Gunandar dan Utami menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus pada faktor eksternal seperti dukungan dari orangtua, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk mengeksplorasi hal-hal yang terjadi di dalam diri, yaitu konflik batin mahasiswa ketika mereka harus memilih antara menjaga autentisitas diri atau melakukan “aktng sosial” agar diterima oleh kelompok di lingkungan kampus.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Widihapsari & Susilawati, 2018) dalam Jurnal Psikologi Udayana yang berjudul “Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang Berasal dari Luar Pulau Bali”. Penelitian ini menggunakan dua hal yang mempengaruhi, yaitu faktor dari dalam berupa kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola perasaan sendiri, serta faktor dari luar berupa dukungan dari orang lain, untuk melihat pengaruhnya terhadap mahasiswa baru yang mengalami kesulitan budaya akibat perbedaan budaya dari berbagai pulau. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa kemampuan mengelola perasaan dalam diri secara baik serta didukung oleh lingkungan sosial yang kuat secara bersamaan menjadi faktor utama yang membantu mahasiswa asal daerah lain menghadapi rasa cemas saat berinteraksi di lingkungan kampus yang baru. Persamaan dengan riset ini dengan penelitian saat ini terletak pada hal yang sama sedang diteliti, yaitu fenomena *culture shock*, kecemasan sosial, dan hambatan dalam berinteraksi sehari-hari yang dialami oleh mahasiswa pada semester awal. Sementara itu, perbedaannya terletak pada cara mengukur kecerdasan emosional. Riset sebelumnya menggunakan kuesioner untuk mengukur secara umum dan makro pada mahasiswa dari berbagai pulau, sedangkan penelitian ini menggali lebih dalam mengenai penyesuaian dan penegakkan emosi dengan pendekatan kualitatif melalui bimbingan konseling islam. Penelitian ini menggunakan konsep kemampuan mengendalikan emosi secara matang, untuk memahami bagaimana proses penyesuaian emosi berlangsung secara nyata di lapangan.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh (Arum & Khoirunnisa, 2021) dalam Jurnal Penelitian Psikologi yang berjudul “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi”. Pada penelitian ini bergerak di bidang akademik kampus, dengan menguji kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa secara internal, yaitu kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Kemampuan ini mencakup keahlian dalam menentukan tujuan, mengelola waktu belajar, mengevaluasi cara belajar, serta mampu mengendalikan semangat dan motivasi belajar secara mandiri. Riset ini menggunakan metode kuantitatif dan menemukan bahwa mahasiswa baru yang mampu mengatur diri dengan baik cenderung lebih bisa menyesuaikan diri

dan tidak mengalami kesulitan akademis. Penelitian ini menyebutkan bahwa kemandirian akademis yang terencana adalah hal penting bagi mahasiswa baru agar tidak merasa tertekan secara psikologis akibat perubahan sistem belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Penelitian ini mirip dengan riset yang dilakukan sekarang karena keduanya menggambarkan adanya tekanan psikologis, beban saat beralih ke fase baru, serta tuntutan untuk mandiri secara akademik yang tiba-tiba di awal semester. Perbedaan yang jelas yaitu pada penelitian sebelumnya hanya fokus pada pengaturan diri dalam hal akademik dan kognitif, sedangkan penelitian ini melihat aspek sosial dan profesional. Penelitian ini mencoba memahami bagaimana tuntutan kemandirian akademik memaksa mahasiswa antara ruang depan dan ruang belakang dalam berinteraksi sosial di kampus.

Penelitian terakhir, yang dilakukan oleh (Maulina & Sari, 2018) dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling yang berjudul “Derajat Stress Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik”. Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini menggambarkan dampak klinis atau akibat psikologis dari kegagalan dalam proses adaptasi, yaitu tingkat stres yang dialami mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang berlawanan antara kemampuan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan tingkat stres yang mereka alami, artinya, semakin sulit mahasiswa mengatasi ekspektasi akademik kampus, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka rasakan. Persamaan antara riset tersebut dengan penelitian ini adalah keduanya menyatakan bahwa fase awal kuliah membuat mahasiswa baru berada dalam kondisi yang rentan, menghadapi tekanan, kecemasan, serta beresiko mengalami gangguan kesehatan mental. Namun, perbedaannya yang besar yaitu jika penelitian Maulina dan Sari berfokus pada pengukuran berapa tinggi tingkat stres klinis yang dialami mahasiswa kedokteran karena beban kurikulum, penelitian ini justru mengambil pendekatan kualitatif untuk mengetahui kelelahan emosional yang mereka alami sebagai mahasiswa.

Menurut Erikson dalam Lathifah Nuryanto & Setiowati, (2018) seseorang yang sedang mencari identitas dirinya sendiri pasti akan berusaha “menjadi seseorang” yang artinya terus berusaha untuk menjadi dirinya sendiri atau dapat diartikan sebagai “AKU” yang sifatnya mandiri, unik, serta mempunyai suatu kesadaran akan kesatuan batinnya, dan juga menjadi seseorang yang diterima dan diakui oleh orang banyak. Seseorang yang sedang mencari identitasnya adalah orang yang ingin menentukan siapakah dirinya itu atau apakah yang dia inginkan pada masa yang akan datang. Penelitian mengenai dinamika mahasiswa baru telah banyak dilakukan sebelumnya.

Penelitian tentang perubahan dan proses mahasiswa baru dalam mencari identitas diri ini sudah banyak dilakukan sebelumnya. Meskipun memang penelitian sebelumnya sudah memberi gambaran umum tentang kondisi mahasiswa baru, masih ada hal-hal yang belum banyak diteliti. Penelitian sebelumnya umumnya hanya memperhatikan bagaimana bagaimana mahasiswa menyesuaikan identitas mereka secara keseluruhan ketika mereka dihadapkan pada tugas resmi diluar sifat asli mereka, misalnya menjadi penanggung jawab mata kuliah tertentu atau menjadi anggota panitia dalam organisasi kampus. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian secara mendalam yang membahas proses penyesuaian diri mahasiswa baru, terutama dalam menganalisis dinamika “akting sosial” dari perspektif teori tertentu yang spesifik, terutama pada kelompok mahasiswa yang berasal dari berbagai latar belakang program studi, khususnya yang memiliki hubungan dengan kelompok konseling islam. Sisi yang membedakan dan memiliki kebaruan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan analisis mendalam tentang strategi yang digunakan oleh mahasiswa dari berbagai program studi dalam mempertahankan autentisitas diri, di tengah tuntutan untuk berperan ganda sebagai anggota akademik sekaligus anggota organisasi. Penelitian ini juga menggunakan analisis manajemen kesan yang

dikembangkan oleh Erving Goffman. Goffman dalam Mokos, I, & Solehudin, (2025) menguraikan bahwa interaksi sosial mirip dengan sebuah drama yang dipertunjukkan di atas panggung, di mana setiap orang memiliki upaya untuk mengatur cara pandang orang lain terhadap dirinya sendiri.

Dalam konteks mahasiswa baru dari berbagai program studi tersebut, dinamika ini dapat dibagi menjadi dua bagian utama, yaitu bagian depan dan bagian belakang. Di bagian depan, ketika berada di lingkungan kampus atau berinteraksi dengan dosen, para mahasiswa terutama mereka yang mengikuti program studi Bimbingan dan Konseling Islam biasanya menunjukkan sikap yang sesuai dengan nilai-nilai atau gambaran ideal yang diharapkan oleh program studi masing-masing. Mahasiswa BKL diharapkan berperilaku sopan, berbicara dengan hati-hati, serta menunjukkan sikap empati yang tinggi agar sesuai dengan standar etika profesi. Begitu pula dengan mahasiswa prodi lain yang harus membuat panggung di depan mereka agar terlihat kompete sesuai dengan harapan akademiknya. Namun, identitas sesungguhnya sering tersembunyi di balik panggung. Di ruang pribadi ini, mahasiswa dari berbagai prodi bisa melepas “topeng” akademik mereka untuk menemukan dan memperkuat identitas aslinya. Di tempat ini, mereka bisa merasa lebih rileks, bertukar cerita dengan teman-teman secara lebih bebas dan terbuka, serta menjalani kehidupan yang tidak selalu kaku atau sesuai dengan apa yang diharapkan oleh masyarakat. Perbedaan antara penampilan di depan panggung dan di belakang panggung seringkali membuat seseorang merasa tidak nyaman secara psikologis. Artinya, proses menghilangkan dan memakai “topeng sosial” itu merupakan proses bernegosiasi tentang identitas yang terus berubah secara terus menerus.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis proses pencarian jati diri, mempelajari strategi adaptasi sosial, serta mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian identitas diri para mahasiswa di semester awal dari berbagai program studi. Hasilnya nanti akan dikaitkan dengan pendekatan konseling Islam, khususnya konsep pengendalian emosi, sebagai cara untuk menyesuaikan diri dalam situasi baru. Keunggulan dan manfaat dari penelitian ini terletak pada pentingnya memahami dinamika psikososial di berbagai program studi agar layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat memiliki dasar yang lengkap dalam merancang program pendampingan adaptasi yang lebih tepat dan sesuai untuk mahasiswa baru secara umum.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis deskriptif untuk memahami fenomena secara dalam sesuai dengan keadaan objek yang terjadi secara alami. Menurut pendapat Sugiyono (dalam Safrudin et al., 2023), dalam metode penelitian kualitatif, peneliti berperan sebagai alat utama yang langsung turun tangan untuk mengumpulkan data. Yang selaras dengan itu, Kim, Sefcik, & Bradway (dalam Yuliani, 2018) menjelaskan bahwa metode kualitatif deskriptif sangat efektif untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana suatu pengalaman terjadi secara mendalam, sehingga dapat menemukan pola-pola yang muncul dalam sebuah peristiwa. Penelitian ini dilakukan di semester genap tahun akademik 2025/2026 di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon dengan fokus pada dinamika mahasiswa tahun pertama. Subjek penelitian terdiri dari empat orang mahasiswa semester awal yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Menurut Creswell (dalam Haryoko, Sapto et al., 2020) pemilihan subjek secara sengaja ini penting agar peneliti mendapatkan informasi yang jelas dan kaya dari seorang individu yang memang benar-benar mengalami fenomena tersebut. Untuk kriteria yang ditetapkan yaitu meliputi mahasiswa aktif

tahun pertama dengan keragaman latar belakang tempat tinggal untuk memperluas sudut pandang data. Objek dalam penelitian ini yaitu proses pencarian identitas diri, strategi adaptasi sosial, dan faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian jati diri seorang mahasiswa.

Peneliti sebagai peran kunci dalam seluruh proses penggalian data, yang didukung dengan beberapa pertanyaan terbuka yang berisi 28 butir pertanyaan untuk mewawancarai serta menggali informasi dan narasi subjek secara mendalam. Teknik pengumpulan data utama dilakukan melalui wawancara mendalam. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menerapkan teknik triangulasi, menurut Alfansyur & Mariyani (dalam Ilhami et al., 2024) teknik triangulasi yaitu mengecek kembali data yang sudah diperoleh dari hasil wawancara, dan catatan lapangan agar tingkat kepercayaan data tetap terjamin. Selanjutnya teknik analisis data didasarkan pada tahapan analisis data kualitatif menurut (Gunawan, 2022) Proses ini dilakukan secara sistematis yang mencakup kegiatan reduksi data untuk memilah suatu informasi yang relevan dengan fokus penelitian, penyajian data dalm bentuk narasi deskriptif untuk memperjelas pola adaptasi mahasiswa, serta tahap akhir berupa penarikan kesimpulan. Seluruh proses analisis ini dilakukan secara terus menerus selama peneliti berada di lapangan, agar memastikan bahwa hasil penelitian yang didapatkan itu benar-benar mewakili pengalaman asli dari setiap narasumber.

3. Hasil dan Pembahasan

Pemaparan hasil penelitian ini difokuskan pada data yang sudah diperoleh melalui wawancara mendalam secara langsung terkait dinamika penyesuaian identitas mahasiswa semester awal. Secara keseluruhan, subjek dalam penelitian ini menunjukkan pola penyesuaian diri individu yang beragam terhadap tuntutan di lingkungan kampus yang baru, sebagaimana diringkas dalam tabel berikut:

Narasumber	Karakteristik Utama	Dinamika Penyesuaian Identitas
Narasumber 1	Introvert, PJ Matkul	Melakukan “akting” berani demi tanggung jawab tugas/profesional.
Narasumber 2	Mahasiswa Rantau	Menyeimbangkan ekspetasi prestasi dengan realitas kuliah.
Narasumber 3	Introvert, People Pleaser	Menggunakan “topeng sosial” agar diterima oleh suatu kelompok.
Narasumber 4	Mahasiswa Rantau	Memperkuat prinsip diri melalui interaksi religius.

Berdasarkan data pada tabel di atas, ditemukan beberapa temuan kata kunci yang mencerminkan transisi adaptasi narasumber/subjek di lingkungan kampus. Temuan tersebut diuraikan secara mendalam berdasarkan poin-poin kata kunci di bawah ini:

A. Pencarian Identitas Diri Mahasiswa Semester Awal

a. Penyelarasan Ekspetasi Diri dan Realitas Perkuliahan

Terkait dengan pencarian identitas mahasiswa semester awal, ditemukan adanya proses penyesuaian ekspetasi diri. Proses transisi dari masa sekolah ke perkuliahan memicu adanya penyesuaian peran sosial bagi mahasiswa semester awal. Narasumber mengalami proses refleksi diri dalam mendefinisikan ulang siapa diri mereka dan bagaimana mereka harus menempatkan diri mereka di tengah tuntutan lingkungan yang baru. Perubahan ini juga menuntut mereka untuk menyesuaikan kembali ekspetasi mereka di masa lalu dengan realitas perkuliahan yang dinamis demi menjaga kestabilan mental. Berdasarkan hasil wawancara di lapangan, proses pencarian identitas diri dalam menyelaraskan ekspetasi ini terlihat dari pernyataan Narasumber 2 berikut:

“Dulu sebelum kuliah aku pengen jadi lulusan terbaik dan dapat gelar cumlaude, tapi realitanya mungkin itu agak sulit, prinsip aku sekarang yang penting berkembang, terus fokus dalam belajar.” (Wawancara dengan Narasumber 2, Jum’at 01 Mei 2026, pukul 13.56 WIB).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa narasumber 2 rela mengorbankan identitas ambisius yang ia bawa sejak masa sekolahnya, hanya demi menjaga kesejahteraan mentalnya dalam lingkungan kampus yang sangat kompetitif. Kesiapan mahasiswa di semester pertama untuk menurunkan ekspetasi yang mereka miliki sebelumnya merupakan hal penting dalam proses penyesuaian diri, agar mereka tidak terjebak dalam tekanan emosional yang terlalu berat saat menghadapi kenyataan dunia perkuliahan yang sesungguhnya.

b. Orientasi Pencapaian dan Penerimaan Identitas Akademik

Selain mengatur harapan tentang hasil yang dicapai, proses mencari jati diri juga memaksa mahasiswa baru untuk menetapkan tujuan yang jelas dan meningkatkan keyakinan terhadap jalur pendidikan yang mereka pilih. Rasa tidak yakin yang muncul di awal semester perlahan berubah seiring berlangsungnya interaksi dan pengalaman melewati masa-masa kritis dalam perkuliahan. Seperti yang diungkapkan oleh Narasumber 1 yang mencoba mencari identitas dirinya sendiri, awalnya meragukan diri di jurusan yang ia tempuh, namun mulai percaya diri karena berhasil melewati tantangannya. Sementara itu, narasumber 2 mulai menyesuaikan tujuan pencapaiannya dengan kenyataan di dunia perkuliahan. Dinamika cara seseorang menerima diri terhadap identitas akademiknya ini secara langsung dijelaskan oleh Narasumber 1 melalui kutipan wawancara berikut:

“Kayak nya udah merasa ini jurusan aku banget, tapi masih ada ragu dikit sih, soalnya gatau jurusan apa yang cocok banget buat aku, terus kayak lihat aku sekarang udah lewatin semester 1 ke 2 sama nanti mau naik semester 3 itu kayak ‘wah aku bisa ternyata ngelewatin itu semua’.” (Wawancara dengan Narasumber 1, Jum’at 01 Mei 2026, pukul 14.11 WIB).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa identitas mahasiswa selalu berubah sesuai dengan waktu. Narasumber 1, dulu bingung untuk memilih jurusan, tapi sekarang sudah senang dengan jurusan yang ia pilih. Melalui kesuksesan dalam menghadapi tantangan mulai dari semester pertama hinggamasuk ke semester berikutnya, mahasiswa mulai menyadari bahwa mereka memiliki kemampuan yang cukup baik untuk menghadapi berbagai tugas. Proses berpikir yang membebaskan keraguan hingga menerima secara tuntas inilah yang membentuk kepastian identitas diri baru mereka sebagai seorang mahasiswa.

B. Strategi Adaptasi Sosial Mahasiswa Semester Awal

a. Pengelolaan Kesan Interaksi dan Komunikasi Antarpribadi

Mahasiswa berusaha menyesuaikan peran mereka dengan cara aktif agar bisa memenuhi tugas dan tanggung jawab yang baru. Untuk memenuhi kebutuhan kelompok, mahasiswa menggunakan cara berinteraksi tertentu. Proses penyesuaian sosial ini dilakukan dengan sikap yang lebih terbuka. Seperti yang dilakukan oleh narasumber 1, ia menggunakan strategi dengan berpura-pura menjadi seseorang yang lebih profesional dan responsif dalam menjalankan tugasnya sebagai penanggung jawab mata kuliah. Strategi aktif dalam mengelola kesan saat berinteraksi dengan lingkungan baru ini dijelaskan langsung oleh narasumber 1 sebagai berikut:

“Strategi saya pas mulai interaksi dengan teman baru itu kayak yaudah sok kenak sok deket (SKSD) aja, tapi pertamanya itu kayak ngobrol-ngobrol aja dulu gitu sama temen satu kelompok..... pas awal masuk kuliah, proses adaptasi sosial itu mau enggak mau bikin saya harus pinter pasang strategi.” (Wawancara dengan Narasumber 1, Jum’at 1 Mei 2026, pukul 14.01 WIB).

Dari kutipan tersebut, terlihat bahwa cara narasumber mengelola kesan yang diajukan dipengaruhi oleh rasa takut akan diterima oleh orang lain serta tanggung jawab akademiknya. Pernyataan dari narasumber pertama ini sangat cocok dengan teori Dramaturgi yang ditulis oleh Erving Goffman. Yaitu berperan seperti biasa di depan kelas agar memenuhi harapan dosen dan teman-temannya. Fenomena “sksd” ini adalah cara nyata seseorang menyesuaikan diri agar tidak dianggap aneh atau berbeda oleh orang-orang disekitarnya. Pernyataan dari narasumber tersebut benar-benar menggambarkan kondisi yang sering dialami oleh sebagian besar mahasiswa di awal masa studi mereka.

b. Modifikasi Penampilan Fisik dan Imitasi Perilaku Sosial

Selain menggunakan strategi berbicara, cara membentuk kesan dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial juga dilakukan dengan mengubah penampilan atau tampilan fisik seseorang. Mahasiswa baru sering meniru cara berperilaku kelompok yang dianggap memiliki kekuatan atau tanggung jawab besar di lingkungan kampus, agar proses penyesuaian diri di lingkungan sosial bisa lebih cepat terjadi. Fenomena ini terlihat dari strategi yang dilakukan untuk mulai berinteraksi di lingkungan sekitarnya agar diterima oleh teman-temannya, seperti yang diungkapkan oleh narasumber 3 yang meniru gaya pakaian dari seniornya karena dinilai ideal. Tuntutan untuk mengubah penampilan fisik agar sesuai dengan kebutuhan sosial ini dijelaskan oleh narasumber 3 melalui pernyataan berikut:

“Ada sih mungkin dari cara berpakaianya kayak ngeliat kakak tingkat gitu itu berpakaianya rapih dan lebih enak dilihat, jadi kayak timbul rasa pengen niru penampilan si kakak tingkat itu gitu....” (Wawancara dengan Narasumber 3, Sabtu, 2 Mei 2026, pukul 14.38 WIB).

Ingin meniru cara berpakaian kakak kelas adalah cara nyata untuk menyesuaikan diri agar tidak dianggap asing oleh orang sekitar. Mahasiswa di semester pertama harus cepat memahami situasi disekitarnya dan meniru cara berperilaku orang-orang di sekitarnya, meskipun dalam proses mereka perlu mengorbankan kenyamanan pribadi agar bisa diterima dan diakui oleh lingkungan baru. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa bisa mengendalikan ego pribadi untuk fokus pada tugas profesional dan mendapatkan pengakuan serta penerimaan dari orang-orang di sekitarnya.

C. Dinamika Antara Konflik Peran dan Pertahanan Autentisitas Diri

a. Konflik Peran Sosial dan Beban Psikologis Akibat Lingkungan Baru

Menggunakan topeng sosial demi memenuhi harapan lingkungan sekitar seringkali menyebabkan rasa lelah secara emosional yang dalam, terutama bagi mahasiswa yang sifatnya introvert atau mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dan merasa cemas terhadap penilaian orang lain. Faktor dari luar seperti kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan dalam membangun pertemanan bisa menyebabkan munculnya konflik peran di awal masa kuliah. Faktor ini terlihat dari pengalaman yang dialami narasumber 3 yang merasa dirinya pendiam dan harus berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan pertemanannya. Konflik dalam diri yang timbul karena tekanan untuk beradaptasi di lingkungan baru ini terlihat dari kutipan wawancara berikut:

“Namanya juga introvert, kadang aku ngerasa harus pakai topeng biar keliatan asyik atau gampang diajak ngobrol. Padahal aslinya, aku sering banget maksain diri ikut kumpul-kumpul atau basa-basi cuma karena gak enak hati. Udah mah introvert people pleaser lagi.” (Wawancara dengan Narasumber 3, Sabtu 2 Mei 2026, pukul 14.21).

Pernyataan itu sangat cocok dengan kenyataan konflik dalam hati yang dialami mahasiswa semester pertama dalam mencoba mempertahankan keaslian diri mereka. Bagi mahasiswa semester awal yang memiliki sifat introvert, memiliki tuntutan untuk selalu tampil menyenangkan di depan orang banyak seringkali menyebabkan rasa cemas sosial, seperti takut dicelakai atau dijauhi oleh teman-temannya. Kondisi psikologis dan keadaan geografis, yaitu perantauan, menjadi faktor utama yang menghambat dan menentukan seberapa berat beban penyesuaian identitas seseorang di lingkungan kampus.

b. Pertahanan Terhadap Keaslian dan Mekanisme Penyesuaian Berdasarkan Prinsip Pribadi

Mengenai masalah autentisitas, dalam penelitian ini ditemukan bahwa mempertahankan sifat asli diri sendiri merupakan cara yang digunakan mahasiswa untuk tetap memiliki kendali atas diri mereka sendiri. Meskipun tekanan di panggung depan sangat besar, ada faktor dari dalam yang kuat, yaitu nilai moral dan prinsip hidup, sehingga mahasiswa tetap bisa bertahan. Hal ini seperti dijelaskan oleh narasumber 4 yang menekankan betapa pentingnya mempertahankan prinsip pribadi di tengah lingkungan yang baru. Strategi untuk menjaga identitas diri di tengah arus adaptasi tersebut dijelaskan oleh narasumber 4 yaitu:

“Cara menyesuaikan diri supaya tetap jadi diri sendiri yaitu dengan berpegang teguh prinsip serta karakter baik yang saya punya. Dengan begitu saya tidak kehilangan jati diri bahwa saya terus memperbaiki jati diri saya sehingga saya lebih mudah untuk diterima.” (Wawancara dengan Narasumber 4, Minggu 3 Mei 2026, pukul 10.06).

Di sisi lain, data ini juga menunjukkan bahwa tekanan sosial yang terjadi di depan umum tidak mampu menghilangkan sifat asli mereka secara tetap. Ada mekanisme pertahanan berupa prinsip hidup, nilai moral, dan karakter yang baik yang mereka jaga sejak dulu, yang berfungsi sebagai bentuk perlindungan diri yang kuat. Dengan kombinasi ini, mahasiswa dapat melakukan penyesuaian yang baik, mereka tetap bisa beradaptasi dengan lingkungannya agar proses adaptasi sosialnya berjalan lancar. Bagi narasumber 4 ini, identitas yang berlandaskan agama dan memiliki karakter kuat berperan sebagai dasar yang mencegahnya terpengaruh oleh lingkungan yang negatif di sekitarnya. Ini memberikan keseimbangan antara tantangan panggung depan kampus dan kenyamanan panggung belakang pribadi.

D. Faktor-Faktor dalam Pembangunan dan Negosiasi Identitas Diri Mahasiswa Semester Awal

a. Kecemasan Geografis dan Faktor Adaptasi Wilayah

Dalam proses membangun dan menegosiasikan identitas dalam hubungan sosial di kampus, ada beberapa faktor yang memengaruhi tingkat kesulitan yang dirasakan oleh mahasiswa baru. Faktor geografis seperti anak rantau di lingkungan baru dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas sosial. Mahasiswa harus bisa mengatasi rasa takut mereka terhadap penilaian orang lain agar bisa berinteraksi dengan lancar, seperti yang dialami oleh narasumber 2 yaitu:

“Takut di judge, di jauhin, ga di temenin.... takut orang lain ngeliat aku gak sesuai ekspektasinya.” (Wawancara dengan Narasumber 2, Sabtu 2 Mei 2026, pukul 10.16 WIB)

Ketakutan narasumber 2 terhadap penilaian orang lain, khususnya rasa takut di *judge*, menunjukkan bahwa menjadi mahasiswa baru atau orang perantau memengaruhi secara signifikan dalam membentuk identitas diri mahasiswa. Kecemasan terhadap penolakan dari kelompok membuat proses negosiasi identitas dilakukan dengan lebih hati-hati untuk mengurangi resiko terisolasi dalam hubungan sosial di kampus.

b. Fenomena *Culture Shock* Lingkungan Akademik

Selain faktor wilayah, peralihan sistem belajar dari jenjang sekolah ke jenjang perguruan tinggi juga menjadi hal yang menghambat pola budaya belajar. Kehilangan sistem bimbingan yang detail dari seorang pengajar membuat mahasiswa tiba-tiba harus mengambil tanggung jawab sendiri dalam menyelesaikan tugas akademik, yang akhirnya menyebabkan terjadinya *culture shock*. Seperti yang dikatakan oleh narasumber 3 dan narasumber 2:

“Pas waktu masa SMA, kita dari awal di kasih tahu guru di jelasin dari awal materi sampai akhir sedangkan pas masuk kuliah aku sedikit kaget yaaa bener-bener kaget banget, kebanyakan tugas dari dosen itu kata-katanya susah di pahami gak kayak pas sekolah di jelasin se detail mungkin.” (Wawancara dengan Narasumber 3, Sabtu 2 Mei 2026, pukul 14.44).

“Pernah sih ngerasain culture shock pas awal masuk kampus. Soalnya lingkungan kampus itu beda banget sama di sekolah mulai dari cara orang ngomong, sama pergaulannya.” (Wawancara dengan Narasumber 2, Sabtu 2 Mei 2026, pukul 10.32 WIB).

Pernyataan dari kedua narasumber di atas menunjukkan adanya perbedaan dalam realitas sosial dan akademik yang menjadi faktor penting dalam terbentuknya identitas baru mereka. Perubahan dalam cara berkomunikasi, berbagai jenis interaksi sosial yang

beragam, serta tingkat tugas yang semakin rumit mengharuskan mahasiswa memiliki mental yang sehat dan kemampuan mengatur diri yang baik. Ketidaksiapan menghadapi perubahan dalam budaya akademik membuat mahasiswa semester pertama harus berusaha menyesuaikan perilaku mereka agar bisa bertahan di lingkungan kampus yang sangat mandiri.

PEMBAHASAN

A. Proses Pencarian Jati Diri Mahasiswa Semester Awal

Proses mencari jati diri di awal kuliah ditunjukkan dengan fase penting yaitu penyesuaian harapan yang dulu diinginkan dengan kenyataan kuliah yang sebenarnya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa proses berpindah dari jenjang sekolah menengah ke perguruan tinggi membuat mahasiswa baru terpaksa membuat kesepakatan dalam diri mereka sendiri dengan cara mengurangi harapan akademik yang sebelumnya mereka miliki agar tetap bisa menjaga kestabilan perasaan mereka. Evaluasi tentang dampak peralihan emosional ini sesuai dengan penelitian Atiyah et al., (2020). Selain itu, Mokos, I, & Salehudin, (2025) dalam hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa adaptasi dalam lingkungan baru memaksa seseorang untuk mengubah kembali cara mereka memahami diri sendiri secara lebih realistis.

Selanjutnya, dalam pembentukan identitas mahasiswa baru, terdapat proses dinamis di mana mereka merekonstruksi orientasi mereka sendiri, mulai dari keraguan hingga menerima secara utuh jalur akademik yang mereka ikuti. Keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi tantangan di awal perkuliahan membuat mereka percaya diri kembali terhadap program studi yang sebelumnya mereka ragukan. Sifat identitas mahasiswa yang terus berkembang ini menunjukkan bahwa rasa tidak yakin di awal kuliah adalah bagian dari proses krisis perkembangan sebelum akhirnya mencapai tahap kepastian identitas. Proses berpikir yang memandu seseorang dari kebingungan menuju kepastian tentang diri sendiri membutuhkan kemampuan mengendalikan diri yang baik dari setiap orang. Menurut Rena, S, (2024), cara mengatur diri berdasarkan nilai bawaan dapat menjadi cara yang sangat efektif untuk mengatasi stres. Temuan Anggana, W., & Pedhu, (2021) juga mendukung hal ini, karena mereka menemukan bahwa kemampuan regulasi diri mahasiswa secara langsung memengaruhi tingkat keberhasilan mereka dalam menyesuaikan diri secara akademik di awal semester.

B. Strategi Adaptasi Sosial Mahasiswa Semester Awal

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester pertama secara aktif menggunakan strategi mengelola kesan mereka dalam membangun hubungan sosial di kampus melalui komunikasi yang lebih awal dan proaktif. Mahasiswa baru biasanya menggunakan cara berkomunikasi seperti tampil 'kenal' dan 'dekat' (SKSD) agar suasana tidak tegang dan memudahkan proses berteman dalam kelompok. Secara teori, tindakan mengubah kesan verbal ini mencerminkan gagasan panggung depan yang dijelaskan oleh Erving Goffman. Pembahasan tentang cara mengelola kesan tersebut didukung oleh pemikiran Parawansah, (2026), yang menjelaskan bagaimana seseorang secara sengaja mengubah perilakunya agar bisa mendapatkan pengakuan dari masyarakat. Hal itu dijelaskan oleh Mokos, I, & Salehudin, (2025) yang menyebutkan bahwa strategi interaksi proaktif tersebut sengaja dilakukan untuk mengurangi risiko ditolak oleh anggota kelompok baru.

Selain berbicara langsung, kebutuhan akan pengakuan dari kelompok juga terlihat dari perubahan penampilan fisik dan meniru cara bersosialisasi di lingkungan kampus. Temuan

penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester pertama cenderung mengikuti gaya berpakaian atau perilaku senior yang mereka anggap sebagai contoh ideal di kampus. Tindakan meniru itu adalah contoh nyata dari konformitas sosial yang dilakukan untuk merasa aman. Menurut penelitian Amelia, L., Amin, (2022), cara seseorang menampilkan penampilan visualnya di luar diri atau self-presentation sangat penting untuk memudahkan interaksi awal antara mahasiswa. Dampak positif dari penyesuaian atribut visual ini juga dibuktikan oleh Atiyah et al., (2020) yang menyatakan bahwa keinginan remaja untuk menyesuaikan penampilan fisik dapat mengurangi kecemasan sosial dan membantu proses masuk ke dalam kelompok.

C. Dinamika antara konflik peran dan upaya mempertahankan autentisitas diri.

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa proses penyesuaian peran sosial di lingkungan baru sering kali menyebabkan konflik dalam diri dan rasa lelah emosional, terutama bagi mahasiswa yang memiliki sifat introvert atau cenderung memenuhi harapan orang lain. Kebutuhan untuk terus tampil menyenangkan dan aktif di hadapan orang banyak memaksa mereka memakai "topeng sosial" yang bertentangan dengan keleluasaan psikologis alami mereka. Dari sudut pandang sosiologis, Parawansah, (2026) menyatakan bahwa ketidaksesuaian dalam mengungkapkan perasaan ini menyebabkan jarak peran yang cukup besar bagi seseorang. Tekanan panggung di depan kampus yang terlalu berat juga dibahas oleh Amelia, L., Amin, (2022). Mereka menyatakan bahwa terus-menerus dipaksa untuk memainkan karakter yang buatan dapat secara perlahan menguras energi mental para mahasiswa baru dan membahayakan kemurnian kepribadian mereka.

Meskipun mendapat tekanan karena peran yang berat, mahasiswa baru berusaha menjaga diri mereka dengan cara-cara tertentu agar tetap bisa menjaga kepribadian asli mereka. Strategi ini dilakukan dengan mengandalkan nilai-nilai moral dan prinsip hidup pribadi sebagai dasar kekuatan diri agar tetap bisa mengendalikan diri sendiri. Menurut Rena, (2024), memperkuat prinsip moral dan nilai spiritual dari dalam diri merupakan dasar yang kuat dalam mengatur diri sendiri, yang berfungsi sebagai cara efektif untuk mengatasi stres. Ketika komitmen moral tersebut tetap terjaga, semangat belajar mahasiswa akan tetap kuat dan stabil. Pendapat ini didukung oleh hasil penelitian Bata, S., & Huwae, (2023) yang menunjukkan bahwa kombinasi antara ketekunan dan kemampuan mengatur diri membuat mahasiswa bisa menjalani peran sosial tanpa kehilangan identitas asli mereka. Ketahanan emosional melalui mekanisme kontrol diri ini sejalan dengan penelitian Anggana, W., & Pedhu, (2021) yang menekankan pentingnya pengelolaan regulasi diri yang baik agar mahasiswa tidak terjebak dalam kebingungan peran sosial di lingkungan baru. .

D. Faktor-Faktor dalam Pembentukan dan Proses Negosiasi Identitas Diri Mahasiswa di Semester Awal

Penelitian menunjukkan bahwa proses tumbuh dan membentuk identitas diri mahasiswa di awal perkuliahan dipengaruhi oleh gabungan faktor luar, yaitu rasa cemas akibat tinggal jauh dari rumah dan hambatan dalam belajar akibat perbedaan budaya. Perpindahan sistem belajar menyebabkan benturan antara realitas yang besar bagi mahasiswa baru. Mengenai hambatan geografis ini, Hadawiah, (2019) menjelaskan bahwa kondisi menjadi pelajar di luar daerah menyebabkan terjadinya gegar budaya yang nyata pada mahasiswa baru. Masalah budaya ini diperluas oleh Olivia, H., Sudarsono, A., Sarasati, (2024) yang mengatakan bahwa perbedaan cara berkomunikasi di daerah baru memaksa mahasiswa untuk mengubah kebiasaan lama mereka agar terhindar dari krisis identitas sosial selama di perantauan.

Kurangnya persiapan dalam menghadapi perbedaan cara berkomunikasi dan tingkat kesulitan tugas kuliah menjadi faktor luar utama yang memengaruhi semangat belajar dan menyebabkan stres saat beradaptasi bagi mahasiswa. Mengenai fenomena gegar budaya akademik ini, Nurhajati, R. et al., (2025) Menekankan bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki manajemen kognitif yang baik agar bisa beradaptasi dengan budaya kampus baru dan tetap mempertahankan motivasi belajarnya. Ini sesuai dengan pendapat Sianturi, E., & Widodo, (2026) yang menyatakan bahwa kesiapan mental mahasiswa baru sangat penting dalam menentukan kemampuan mereka melewati fase *culture shock*. Sebagai penguat akhir, penelitian oleh Rohi (2026) menyatakan bahwa kemampuan beradaptasi yang seimbang dengan pengaturan cara belajar yang optimal adalah faktor utama yang membantu mahasiswa melewati masa transisi akademis secara lebih baik.

4. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa proses pembangunan dan negosiasi identitas diri mahasiswa di semester awal merupakan suatu perubahan yang rumit, yang melibatkan kompromi psikologis, cara mengelola kesan terhadap diri sendiri, serta mekanisme untuk menjaga keaslian diri secara adaptif. Pada awal perkuliahan, mahasiswa pertama kali secara terus menerus membangun ulang gambaran diri mereka dengan melepaskan ambisi akademik yang dulu mereka punya, agar bisa menjaga keseimbangan emosional. Keraguan akademik yang muncul kemudian ditangani dengan cara meningkatkan pengendalian diri secara maksimal. Untuk membangun hubungan sosial dan mengatasi rasa cemas di lingkungan kampus, para mahasiswa baru secara aktif menggunakan cara mengelola kesan mereka di depan umum melalui komunikasi yang proaktif serta sikap yang sesuai dengan norma kelompok, agar mendapatkan pengakuan dari kelompok tersebut. Meskipun tuntutan peransosial seringkali menyebabkan konflik batin dan rasa lelah secara emosional, terutama bagi orang yang memiliki sifat introvert atau ingin menyenangkan orang lain karena adanya jarak antara peran yang diambil dan diri sebenarnya, mahasiswa tetap bisa menjaga keaslian dirinya sendiri. Mereka melakukannya dengan mempertahankan nilai-nilai moral pribadi sebagai pondasi internal, yang di dorong oleh semangat perjuangan yang kuat. Akhirnya, keberhasilan dalam proses negosiasi identitas sosial dan akademik ini bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengatasi gegar budaya dan tekanan perpindahan geografis sebagai anak rantau. Kemampuan ini di dukung oleh persiapan mental, pengelolaan kognitif, serta penguasaan belajar yang mandiri secara teratur.

Adapun keterbatasan penelitian ini terdapat pada lingkup lokasi yang hanya dilakukan di satu universitas dan jumlah informan yang terbatas, sehingga hasil penelitian masih bersifat kontekstual terhadap dinamika institusi tersebut. Oleh karena itu, penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan informan yang lebih banyak dari berbagai universitas yang berbeda agar dapat diperoleh pemahaman yang lebih dalam dan umum mengenai proses negosiasi identitas diri mahasiswa baru. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga bisa menggunakan pendekatan kuantitatif atau gabungan kuantitatif dan kualitatif untuk mempelajari hubungan antara strategi adaptasi, tingkat *culture shock*, dan kemampuan regulasi diri mahasiswa baru dari berbagai latar belakang program studi secara lebih berdasarkan bukti.

Daftar Referensi

- Amelia, L., Amin, S. (2022). Analisis Self-Presenting Dalam Teori Dramaturgi Erving Goffman Pada Tampilan Instagram Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 1(2), 173-187.
- Anggana, W., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Jurnal Psiko-Edukasi, Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19(1), 105-115.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(8), 187-196.
- Atiyah, K., Mughni, A., & Ainiyah, N. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja. *Maddah: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 2(2), 42-51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Bata, S., & Huwae, A. (2023). Grit dan Regulasi Diri Dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 310-321.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Gunawan, I. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif: Teori & Praktik*. Bumi Aksara.
- Hadawiah. (2019). Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Muslim Indonesia. *Al-Munzir*, 12(1), 149-164.
- Haryoko, S. dkk. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif: Konsep, Teknik, & Prosedur Analisis*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afghani, M. W. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826-833.
- Lathifah Nuryanto, I., & Setiowati, A. (2018). Status Identitas Diri Mahasiswa Tingkat Pertama Fkip Universitas Pgri Yogyakarta T.a. 2017/2018. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 114-119. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v3i1.87>
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i1.4753>
- Mokos, I, & S. (2025). Konstruksi Identitas Diri Remaja di Media Sosial: Analisis Konsep Dramaturgi Erving Goffman. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 4(3), 638-649. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v4i3.4690>
- Olivia, H., Sudarsono, A., Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174-184. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v4i2.1874>

- Parawansah, K. I. (2026). *Memahami Komunikasi Sosial : Front Stage dan Back Stage Menurut Teori Dramaturgi Goffman*. 3(1), 125-139.
- Rahayu Nurhajati, A., Nurmalia Putri, D., Yumna Rizq, A., Eka Putri, H., & Penelitian, A. (2025). Analisis Pengaruh Culture Shock Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Baru Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(12), 8121-8134. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i12.9594>
- Rena, S. (2024). *Proposisi Spritualitas Dalam Regulasi Diri Belajar Sebagai Koping Stres Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*. 14(1), 109-121.
- Rohi, E. (2026). Pengaruh Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Culture Shock. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 11-18. <https://doi.org/10.26539/teraputik.9/3/26.836>
- Safrudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2), 1-15.
- Sianturi, E., & Widodo, T. (2026). Adaptasi Mahasiswa Baru Dalam Menghadapi Culture Shock Dilingkungan Universitas Riau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5), 108-122.
- Widihapsari & Susilawati. (2018). Peran Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana Yang Berasal Dari Luar Pulau Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1), 48-62. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/24591/1/f2eddcc727c0632e2ff4e6cd6d3bd7b7.pdf>
- Yuliani, W. (2018). Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *QUANTA: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 2(2), 83-91. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>