

ADAPTASI MAHASISWA BARU DALAM MENGHADAPI TRANSISI AKADEMIK DAN LINGKUNGAN DARI SEKOLAH MENENGAH ATAS KE PERGURUAN TINGGI

Nailan Aliyatun Sa'adah¹, Erin Saharani², Muhammad Ulil Azmi³, Pinkan Ayudya Arisanti⁴, Muhammad David Saputra⁵, Arseli Putri Pirela⁶, Anindita Putri Azzahra⁷, Zayyan Dwi Lahisya⁸, Alda Nathania Pangestu⁹, Mohammad Hasyim Makarim¹⁰, Satriya Prananta¹¹

¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

²Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

³Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁴Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁵Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁶Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁷Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁸Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

⁹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

¹⁰Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

¹¹Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhamadiyah Semarang

E-mail: aliyaasaadah751@gmail.com¹, erinsaharani8@gmail.com², azmimulil8@gmail.com³, ayudyapingkan@gmail.com⁴, aninditaazahra85@gmail.com⁵, arseliputri99159@gmail.com⁶, muhammaddavidsaputra29@gmail.com⁷, zayyandwilahisya999@gmail.com⁸, thaniaalda0@gmail.com⁹, karimhasyim10@gmail.com¹⁰, satriya.pranata@unimus.ac.id¹¹

Abstract

New students must adapt to academic demands and a new environment at the same time at the start of their studies. This study describes the adjustment of first-year students as they face the academic and environmental transition from senior high school to university. The study used a descriptive qualitative method. The informants were seven first-year students of Universitas Muhammadiyah Semarang who came from outside the region, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews during the first week of lectures and analyzed using thematic analysis. The results show that, in the academic aspect, the informants experienced a shift from the structured learning system of senior high school to university study that demands independent learning. These changes included class schedules that depend on a contract system managed by a person in charge, material

Article history

Received: September 2026

Reviewed: September 2026

Published: September 2026

Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

delivered through slides, presentation and group assignments, and anatomy material that requires memorization. In the environmental aspect, all informants experienced culture shock due to the hot weather, language barriers, differences in food, and the demands of living independently in a new place. Language barriers made it harder for the informants to build friendships. It can be concluded that academic adaptation and environmental adaptation occur simultaneously and are interrelated. Universities and academic advisors need to provide support from the first week of lectures, especially for students from outside the region.

Keywords: Adjustment, First-Year Students, Academic Transition, Culture Shock

Abstrak

Mahasiswa baru harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan lingkungan sekaligus pada awal perkuliahan. Penelitian ini menggambarkan penyesuaian diri mahasiswa baru dalam menghadapi transisi akademik dan lingkungan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Informan berjumlah tujuh mahasiswa baru Universitas Muhammadiyah Semarang yang berasal dari luar daerah dan dipilih secara *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur pada minggu pertama perkuliahan, lalu dianalisis dengan analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa pada aspek akademik, informan merasakan perubahan dari system pembelajaran SMA yang terstruktur ke perkuliahan yang menuntut belajar mandiri. Perubahan tersebut meliputi jadwal yang bergantung pada sistem kontrak penanggung jawab, materi yang disampaikan melalui slide, tugas presentasi dan kelompok, materi hafalan anatomi. Pada aspek lingkungan, seluruh informan mengalami *culture shock* akibat cuaca yang panas, hambatan bahasa, perbedaan makanan, dan tuntutan hidup mandiri di tempat baru, Hambatan Bahasa membuat informan lebih sulit membangun pertemanan. Dapat disimpulkan bahwa adaptasi akademik dan adaptasi lingkungan berlangsung bersamaan dan saling berkaitan. Kampus dan dosen pembimbing perlu menyiapkan pendampingan sejak minggu pertama perkuliahan, terutama bagi mahasiswa dari luar daerah.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru, Transisi Akademik, Culture Shock.

PENDAHULUAN

Masa Peralihan dari sekolah menengah ke universitas merupakan salah satu tahap krusial dalam perjalanan hidup individu. Mahasiswa yang baru masuk berada dalam fase transisi dari usia remaja menuju awal usia dewasa (Stri Nariswari et al., n.d.). Di tahap ini, mereka menghadapi perubahan dalam status, tanggung jawab, serta lingkungan secara bersamaan. Semua perubahan ini terjadi pada tahun pertama perkuliahan, yang dikenal sebagai periode kritis karena dapat berdampak pada pencapaian akademis di tahun-tahun selanjutnya (Aisy &

Oktaviana, 2022) .Oleh karena itu, kemampuan untuk beradaptasi menjadi modal utama bagi mahasiswa yang baru.

Dalam bidang psikologi, proses penyesuaian ini dikenal sebagai adaptasi, yaitu cara seseorang berinteraksi dengan dirinya sendiri, individu lainnya, serta lingkungan agar kebutuhan mereka dapat terpenuhi dan tetap sejalan dengan norma-norma yang berlaku (Stri Nariswari et al., n.d.) Adaptasi terbagi menjadi berbagai jenis. Salah satu di antaranya adalah penyesuaian terhadap perguruan tinggi atau college adjustment (Sundari, 2005, yang dikutip dalam Nariswari et al., 2023). Individu yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungannya bisa mengalami tekanan psikologis dan stress (Stri Nariswari et al., n.d.) Dalam tulisan ini, penyesuaian mahasiswa baru dianalisis dari dua perspektif, yaitu perspektif akademik dan perspektif lingkungan.

Pada aspek akademik, situasi di lapangan menunjukkan perubahan yang cukup signifikan. Cara belajar, materi pelajaran, dan tugas di tingkat perguruan tinggi sangat berbeda dibandingkan dengan pengalaman di SMA(Stri Nariswari et al., n.d.) . Para mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam manajemen waktu dan pembelajaran. Mereka yang baru memulai perkuliahan sering menghadapi kendala dalam beradaptasi dengan tuntutan akademis, sementara jadwal perkuliahan yang lebih padat dapat menyebabkan tekanan (Sari & Zaini, 2024).Mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri secara akademis biasanya cenderung menunda pengerjaan tugas, merasa kurang termotivasi, dan seringkali tidak muncul di kelas (Aisy & Oktaviana, 2022)

Dalam aspek lingkungan, mahasiswa baru harus berinteraksi dengan teman-teman, senior, dosen, dan kebiasaan yang baru bagi mereka. Perubahan ini terjadi dalam dimensi akademis dan sosial secara bersamaan (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021) .Beberapa mahasiswa juga merantau dan tidak mengenal siapa-siapa di lokasi baru tersebut, sehingga mengalami culture shock, yaitu perasaan terkejut akibat masuk ke lingkungan yang sangat berbeda (Stri Nariswari et al., n.d.)

Persoalan ini penting untuk diinvestigasi sebab dampaknya melampaui sekadar nilai akademis. Penelitian terhadap mahasiswa baru di program keperawatan di Semarang mengungkapkan adanya keterkaitan antara adaptasi pribadi dengan tingkat stres yang dialami (Rizki et al., 2025) Ini mengindikasikan bahwa kemampuan beradaptasi berkaitan erat dengan kondisi psikologis mahasiswa, bukan hanya berfokus pada prestasi belajar mereka. Isu ini menjadi semakin relevan bagi mahasiswa keperawatan. Mereka sedang dipersiapkan untuk menjadi tenaga medis yang nantinya bertugas menjaga kesehatan orang lain, sehingga kesejahteraan mental mereka sejak awal studi harus mendapat perhatian. Apabila masalah adaptasi ini diabaikan, tantangan kecil di awal bisa berkembang menjadi isu yang lebih serius.

Sekian banyak penelitian sebelumnya telah mengeksplorasi topik ini dari berbagai perspektif. (Stri Nariswari et al., n.d.) melakukan kajian kualitatif mengenai cara penyesuaian diri mahasiswa baru di Fakultas Psikologi. (Aisy & Oktaviana, 2022) menyelidiki pengaruh kepercayaan diri dalam kemampuan akademik terhadap penyesuaian akademik. (Sari & Zaini, 2024) meneliti dampak dukungan sosial terhadap penyesuaian akademik. (Rizki et al., 2025) menghubungkan cara beradaptasi dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan baru. Rangkaian riset ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri di kalangan mahasiswa baru telah mendapatkan perhatian yang cukup luas.

Meskipun demikian, masih terdapat celah yang perlu dijembatani. Sebagian besar studi ini hanya menitikberatkan pada satu dimensi, seperti penyesuaian dalam akademik (Aisy &

Oktaviana, 2022) dan (Sari & Zaini, 2024) atau keterkaitan adaptasi dengan stress (Rizki et al., 2025). Sementara itu, mahasiswa baru sebenarnya terpapar dengan tuntutan akademik dan lingkungan secara bersamaan. Keterbatasan lainnya terlihat dari subjek yang diteliti. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh (Stri Nariswari et al., n.d.) hanya melibatkan empat orang partisipan dari satu fakultas, dan penelitian oleh (Aisy & Oktaviana, 2022) pun hanya mencakup satu fakultas. Hasil dari kelompok tersebut belum tentu mewakili kondisi mahasiswa keperawatan yang memiliki tuntutan belajar yang berbeda.

Dengan melihat celah tersebut, penelitian ini menghadirkan inovasi di dua bidang. Pertama, studi ini menganalisis penyesuaian diri mahasiswa baru dari perspektif akademik dan lingkungan secara bersamaan dalam satu penelitian, bukan hanya salah satu dari keduanya. Kedua, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa baru program S1 Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2026, yakni kelompok yang masih jarang diteliti dalam kajian serupa berdasarkan sumber yang dikaji oleh penulis. Dengan cara ini, penelitian ini memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan relevan dengan konteks mahasiswa keperawatan.

Menyusul penjelasan di atas, pertanyaan penelitian ini adalah mengenai bagaimana gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru saat menghadapi transisi akademik, dan bagaimana penyesuaian diri mahasiswa baru terhadap transisi lingkungan dari SMA ke perguruan tinggi. Tujuan utama dari penelitian ini adalah menggambarkan penyesuaian diri mahasiswa baru pada kedua aspek tersebut. Manfaatnya adalah, pihak kampus dan dosen pembimbing bisa menyiapkan pendampingan awal yang tepat dan mahasiswa baru bisa menyadari bahwa kesulitan pada awal perkuliahan adalah hal yang normal dan dapat diatasi.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Pendekatan ini dipilih untuk memahami pengalaman mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan akademik dan lingkungan kampus pada minggu pertama perkuliahan. Karena pengalaman tersebut bersifat pribadi, data lebih tepat diperoleh melalui cerita langsung dari informan (Creswell & Creswell, 2023). Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan fenomena sesuai kondisi yang dialami informan tanpa memberikan perlakuan tertentu (Sugiyono, 2022).

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang pada (18-22 september 2026) khususnya pada minggu pertama perkuliahan mahasiswa baru. Waktu tersebut dipilih agar pengalaman adaptasi informan masih aktual dan mudah diingat.

Informan dan Teknik Pemilihan Informan

Informan penelitian berjumlah tujuh mahasiswa baru Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang yang dipilih menggunakan purposive sampling. Informan merupakan mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah, bersedia mengikuti penelitian, dan mampu menceritakan pengalamannya di lingkungan kampus (Creswell & Creswell, 2023; Sugiyono, 2022). Jumlah informan ditentukan berdasarkan kecukupan dan kedalaman data yang diperoleh, bukan semata-mata jumlah sampel (Hennink & Kaiser, 2022).

Instrumen Penelitian

Peneliti merupakan instrumen utama dalam penelitian ini. Pengumpulan data dibantu dengan pedoman wawancara semi-terstruktur yang berisi pertanyaan terbuka mengenai penyesuaian terhadap perkuliahan, hubungan dengan teman dan dosen, suasana kampus, kesulitan yang dihadapi, serta cara mengatasinya (Creswell & Creswell, 2023). Selain itu, digunakan alat perekam suara, catatan lapangan, dan lembar persetujuan.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam secara tatap muka. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan dan hak informan serta meminta persetujuan tertulis. Wawancara dilakukan di tempat yang nyaman selama sekitar (10-15) menit dan direkam atas persetujuan informan. Hasil wawancara kemudian ditranskripsikan secara lengkap dan setiap informan diberi kode I1 sampai I7 untuk menjaga kerahasiaan.

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke (2021). Prosesnya meliputi membaca transkrip secara berulang, memberikan kode pada data yang bermakna, mengelompokkan kode menjadi tema, meninjau kembali tema, kemudian merumuskan dan menyajikan tema dalam laporan penelitian. Kutipan langsung dari informan digunakan untuk mendukung hasil analisis (Naeem et al., 2023).

Keabsahan Data

Keabsahan data dilakukan dengan memperhatikan kredibilitas, keterlaksanaan, kebergantungan, dan kepastian data (Ahmed, 2024). Peneliti melakukan member checking dengan meminta informan memeriksa kembali hasil transkrip dan interpretasi. Selain itu, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan jawaban antarinforman, diskusi dengan dosen pembimbing, serta penyimpanan rekaman, transkrip, catatan lapangan, dan kode sebagai jejak audit..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami transisi dari sistem pembelajaran SMA yang terstruktur menuju sistem perkuliahan yang lebih fleksibel dan bergantung pada dosen. Informan menyatakan bahwa jadwal SMA tersusun jelas dan tetap setiap hari, sedangkan jadwal perkuliahan ditentukan oleh ketersediaan dosen dan kesepakatan waktu dengan penanggung jawab mata kuliah (R1, R6). Perbedaan ini menyebabkan sebagian informan masih bingung terhadap sistem perkuliahan (R1), sementara yang lain merasa lebih santai karena kelas tidak selalu dimulai pagi hari (R3). Selain jadwal, informan lulusan SMK TKJ juga membutuhkan penyesuaian terhadap proses pembelajaran, meskipun materi anatomi yang dipelajari saat ini masih bersifat dasar (R7). Temuan ini sejalan dengan penelitian [Nama, Tahun] yang menyatakan bahwa mahasiswa beradaptasi secara bertahap melalui penyesuaian akademik, sosial, dan emosional yang mencerminkan tahapan *culture shock* menurut Oberg. Keberhasilan adaptasi dipengaruhi oleh faktor internal, seperti fleksibilitas psikologis, kemampuan coping, dan motivasi pribadi, serta faktor eksternal, seperti dukungan teman sebaya, keluarga, dosen, dan lingkungan kampus yang inklusif. (Rifqi & Selian, 2025)

Adaptasi sosial budaya mahasiswa baru terutama berkaitan dengan penyesuaian diri dalam kelompok dan pembentukan relasi pertemanan. Informan menyatakan bahwa

kelompok yang dibentuk di kelas menuntut mahasiswa menyesuaikan diri dengan perbedaan cara berpikir antaranggota, termasuk kemampuan menerima, bergabung, dan berbaur (R2). Kesulitan juga dialami dalam membangun pertemanan, yang dipengaruhi oleh jarak tempat tinggal yang jauh dari kampus dan hambatan bahasa, karena informan terbiasa menggunakan bahasa Lampung sehingga belum dapat berkomunikasi dengan bahasa setempat (R4). Di luar aspek tersebut, informan lain belum menyampaikan kendala sosial budaya, tetapi melaporkan sulit tidur pada malam hari dan sulit bangun saat ada kelas pagi (R5). Temuan ini menunjukkan bahwa penyesuaian sosial mahasiswa baru dipengaruhi oleh perbedaan karakter antarteman, latar belakang daerah, dan bahasa. Sejalan dengan penelitian terkait Adaptasi, di sisi lain, merujuk pada proses penyesuaian individu terhadap tuntutan dan perubahan lingkungan baru. Perbedaan yang paling terasa terjadi adalah pada kendala komunikasi, yaitu bahasa. Meskipun perbedaan lain juga merupakan faktor penting, bertujuan memahami culture shock yang dialami oleh adaptasi terhadap perubahan sangat penting dalam kehidupan. Terdapat banyak perbedaan kebiasaan maupun hal lainnya yang ada di sekitar kita. Beragam pandangan mengenai perbedaan culture shock yang dirasakan oleh mahasiswa/mahasiswi. seperti suhu cuaca, makanan, Bahasa sampai kebiasaan. mahasiswa. (Handaja et al., 2023)

2. Tuntutan dan Tantangan dalam Proses Akademik

Perubahan metode belajar dari SMA ke perguruan tinggi dirasakan oleh hampir seluruh informan dan tampak pada sumber belajar, bentuk tugas, kepastian jadwal, materi, ukuran kelas, hingga hubungan sosial. Informan menyatakan bahwa buku paket yang menjadi pegangan di SMA tidak lagi tersedia, dosen umumnya menyampaikan materi melalui slide, dan mahasiswa dituntut belajar mandiri (R1), terutama pada materi hafalan anatomi, di samping tugas yang lebih banyak berbentuk presentasi dan kelompok (R3). Jadwal yang di SMA tersusun tetap kini bergantung pada dosen sehingga belum pasti, dapat berubah, bahkan diundur, misalnya dari pukul 08.00 menjadi 10.00 (R1, R2, R5, R6); kondisi ini membingungkan sebagian informan (R1), tetapi dirasakan lebih santai oleh informan lain karena kelas tidak selalu dimulai pagi hari (R3). Perubahan materi juga dirasakan oleh informan lulusan IPS dan SMK TKJ yang belum pernah mempelajari keperawatan dasar maupun anatomi (R5, R7), disertai jumlah mahasiswa per kelas yang lebih besar, yakni lebih dari 100 orang dibanding sekitar 50 siswa di SMA (R5). Pada aspek sosial budaya, informan harus menyesuaikan diri dengan perbedaan cara berpikir dalam kelompok, termasuk menerima, bergabung, dan berbaur (R2), serta mengalami kesulitan berteman akibat jarak tempat tinggal dan hambatan bahasa karena terbiasa berbahasa Lampung (R4), sementara informan lain melaporkan sulit tidur malam hari dan sulit bangun pada kelas pagi (R5). Berbeda dengan yang lain, R4 menilai pembelajaran tidak jauh berbeda karena sudah terbiasa presentasi sejak SMA dan menilai fasilitas kampus memadai. Temuan ini sejalan dengan

Perubahan system pembelajaran, metode belajar dari SMA/MA ke perguruan tinggi dirasakan oleh hampir seluruh informan dan tampak pada sumber dan media belajar, bentuk tugas, kepastian jadwal, materi, ukuran kelas, hingga hubungan sosial. Informan menyatakan bahwa buku paket yang menjadi pegangan di SMA tidak lagi tersedia dan mahasiswa dituntut belajar mandiri (R1), terutama pada materi hafalan anatomi, di samping tugas yang lebih banyak berbentuk presentasi dan kelompok (R3). Media penyampaian materi pun berubah: guru di MA menjelaskan dengan menulis di papan tulis, sedangkan di perkuliahan dosen rata-rata menggunakan slide presentasi (R1, R6). Jadwal yang di SMA tersusun tetap kini bergantung pada dosen sehingga belum pasti, dapat berubah, bahkan diundur, misalnya dari pukul 08.00 menjadi 10.00 (R1, R2, R5, R6), dan perbedaan ini dinilai sangat besar dibanding masa sekolah (R6). Kondisi tersebut membingungkan sebagian informan (R1), tetapi dirasakan lebih santai oleh informan lain

karena kelas tidak selalu dimulai pagi hari (R3). Perubahan materi juga dirasakan oleh informan lulusan IPS dan SMK TKJ yang belum pernah mempelajari keperawatan dasar maupun anatomi sehingga membutuhkan penyesuaian, meskipun materi saat ini masih bersifat dasar (R5, R7), disertai jumlah mahasiswa per kelas yang lebih besar, yakni lebih dari 100 orang dibanding sekitar 50 siswa di SMA (R5). Pada aspek sosial budaya, informan harus menyesuaikan diri dengan perbedaan cara berpikir dalam kelompok, termasuk menerima, bergabung, dan berbaur (R2), serta mengalami kesulitan berteman akibat jarak tempat tinggal dan hambatan bahasa karena terbiasa berbahasa Lampung (R4), sementara informan lain melaporkan sulit tidur malam hari dan sulit bangun pada kelas pagi (R5). Berbeda dengan yang lain, R4 menilai pembelajaran tidak jauh berbeda karena sudah terbiasa presentasi sejak SMA dan menilai fasilitas kampus memadai.

Ketidakpastian jadwal menjadi perubahan yang dirasakan informan ketika beralih dari SMA ke perguruan tinggi. Di SMA, jadwal pembelajaran tersusun jelas dan tetap setiap hari. Di perkuliahan, jadwal memang tersedia, tetapi pelaksanaannya masih bergantung pada dosen dan pada penanggung jawab mata kuliah yang mengatur kontrak waktu dengan dosen (R1). Akibatnya, jadwal tidak menentu dan mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan ketersediaan dosen (R3). Perubahan ini dapat terjadi secara mendadak, misalnya kelas yang semula dikontrak pukul 08.00 batal dimulai dan diundur menjadi pukul 10.00, berbeda dengan pola SMA yang berlangsung tetap pukul 08.00 sampai 12.00 (R5). Informan memaknai kondisi ini secara berbeda. Sebagian merasa lebih santai karena kelas tidak selalu dimulai pagi hari, tidak seperti masa SMA yang menuntut berangkat pagi (R3). Informan lain justru merasa sistem ini membingungkan karena tidak adanya pola jadwal yang tetap (R1). Dalam penelitian (Syam, 2026), terdapat juga fenomena “kaget sistem kuliah”, menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami perbedaan yang mendasar dan multidimensional antara sistem pembelajaran di sekolah menengah dan di perguruan tinggi. Perbedaan ini tidak hanya terletak pada tingkat kesulitan materi, tetapi juga pada struktur pembelajaran, ritme akademik, ekspektasi kemandirian, serta peran mahasiswa baru dalam mengelola sistem belajarnya sendiri. Mahasiswa diberikan gambaran bahwa ritme perkuliahan berlangsung lebih cepat, dengan cakupan materi yang lebih kompleks dan penyampaian yang lebih konseptual, sehingga menuntut kemampuan memahami informasi secara mandiri di luar waktu perkuliahan. Selain itu, dosen tidak selalu memberikan arahan secara mendetail sebagaimana guru di sekolah, sehingga mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk secara aktif mencari, membaca, dan memahami sumber belajar tambahan secara mandiri. Hal ini menunjukkan regulasi yang sama pada mahasiswa baru yang sedang mengalami peralihan sistem pembelajaran.

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru menghadapi perubahan sistem pembelajaran yang dapat menimbulkan beban dan tekanan akademik (Ramadhani et al., 2025) Pada penelitian ini beban akademik dirasakan informan sejak awal perkuliahan, terutama karena banyaknya materi yang harus dipelajari dan dihafalkan. Informan menyatakan bahwa mereka harus menghafal dan mempelajari anatomi (R1). Karakter program studi keperawatan yang sarat teori juga menuntut mahasiswa menghafal berbagai konsep, disertai tugas yang sudah diberikan pada mata kuliah anatomi meskipun perkuliahan baru berjalan (R2). Selain tuntutan materi, beban akademik muncul dari persaingan dalam kelas yang besar. Informan menyebutkan bahwa dalam satu kelas terdapat 108 mahasiswa sehingga mereka merasa harus bersaing dan berusaha lebih keras agar dapat unggul dibanding teman-temannya (R4). Temuan ini sejalan dengan (Ramadhani et al., 2025) mengenai tugas yang banyak dan tuntutan belajar mandiri, tetapi berbeda karena beban pada penelitian ini juga dipengaruhi oleh karakter program studi dan ukuran kelas.

3. Penyesuaian terhadap Lingkungan dan Perbedaan Budaya.

Seluruh informan mengalami keterkejutan budaya (*culture shock*) ketika memasuki lingkungan baru di Semarang, terutama pada aspek iklim, bahasa, dan relasi sosial. Cuaca Semarang yang sangat panas menjadi hal yang paling banyak disebut dan dirasakan berbeda dari daerah asal informan (R1-R7). Informan dari Kuningan merasa panas di Semarang bahkan melebihi daerah asalnya yang tergolong dataran tinggi (R1). Informan dari Maluku dan Kalimantan menyatakan bahwa daerah asal mereka juga panas, tetapi tidak sampai terasa sepanas Semarang karena masih banyak pepohonan di Maluku (R2) dan masih ada angin sejuk di Kalimantan, sehingga panasnya tidak sampai menusuk kulit (R3, R4). Informan dari NTB membandingkan daerah asalnya yang dingin dengan Semarang yang panas dan merasa harus terus beradaptasi (R5), sedangkan informan lain yang berasal dari daerah dengan curah hujan tinggi merasakan perbedaan yang sangat besar (R7). Informan lain menyatakan perlunya saling menyesuaikan diri dengan cuaca Semarang yang sangat panas (R6). Selain iklim, hambatan bahasa menjadi tantangan utama. Informan yang tidak menguasai bahasa Jawa mengalami keterbatasan berkomunikasi ketika teman berbicara dengan bahasa tersebut (R4, R5). Sebagian informan memahami isi pembicaraan tetapi belum mampu membalas dengan bahasa yang sama (R7), sementara informan lain kesulitan mengikuti percakapan karena teman berbicara dengan cepat meskipun bahasanya tidak jauh berbeda (R1). Hambatan ini berkaitan dengan kesulitan membangun pertemanan di lingkungan baru, karena informan yang sebelumnya memiliki banyak teman di daerah asal harus memulai relasi dari awal (R5). Meski demikian, informan menilai masyarakat Semarang ramah karena mudah tersenyum kepada orang yang tidak dikenal, berbeda dengan daerah asalnya (R5). adaptasi terhadap perubahan sangat penting dalam kehidupan. Terdapat banyak perbedaan kebiasaan maupun hal lainnya yang ada di sekitar kita. Beragam pandangan mengenai perbedaan *culture shock* yang dirasakan oleh mahasiswa/mahasiswi seperti suhu, cuaca, makanan, Bahasa sampai kebiasaan. (Handaja et al., 2023)

Adaptasi terhadap latar belakang budaya dan gaya hidup dirasakan informan pada aspek makanan, cara berpakaian, pergaulan, dan kemandirian dalam kehidupan sehari-hari. Perbedaan makanan menjadi hal yang paling banyak disebut. Informan menilai makanan di Semarang cenderung bercita rasa manis, meskipun tetap dapat diterima, dan rasa nasi padang pun terasa berbeda dari yang biasa mereka konsumsi (R1). Informan dari Kalimantan menyatakan bahwa makanan di daerah asalnya dominan berempah dengan rasa asin yang kuat, sehingga makanan Semarang terasa hambar dan terlalu manis, seolah tidak diberi bumbu atau rempah (R3). Informan dari Lampung juga merasakan perbedaan serupa karena makanan di daerah asalnya dominan pedas dan berempah (R4), sedangkan informan lain kesulitan menemukan menu khas daerah asalnya, seperti masakan berbumbu rica-rica, meskipun rasa masakan secara umum dinilai tidak jauh berbeda (R6). Perubahan juga terjadi pada kebiasaan makan, karena informan lebih sering membeli makanan daripada memasak sendiri (R6, R7). Pada aspek berpakaian dan lingkungan, informan dari Maluku merasa harus berpakaian lebih rapi karena Semarang merupakan daerah perkotaan, berbeda dengan daerah asalnya yang lebih santai, dan merasa asing dengan banyak nama tempat di kota besar sehingga belum banyak bepergian (R2). Dalam hal pergaulan, informan menyadari perlunya selektif memilih teman agar terhindar dari pergaulan yang tidak baik (R4). Di sisi lain, informan menilai masyarakat Semarang ramah karena mudah tersenyum, berbeda dengan daerah asalnya yang jarang demikian (R5). Selain itu, kemandirian menjadi bagian penting dari adaptasi. Informan yang sebelumnya dibantu orang tua dalam mencuci pakaian kini harus melakukannya sendiri tanpa mesin cuci di tempat kos (R6, R7), serta tidak dapat memasak karena tidak tersedia dapur (R6). Secara spesifik, masalah kemandirian menuntut suatu kesiapan individu, baik kesiapan secara fisik maupun emosional untuk

mengatur, mengurus dan melakukan aktivitas atas tanggung jawabnya sendiri tanpa banyak menggantungkan diri pada orang lain. (Asiyah, 2013)

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang menyesuaikan diri pada dua aspek sekaligus, yaitu akademik dan lingkungan. Pada aspek akademik, informan beralih dari pembelajaran SMA yang terstruktur ke perkuliahan yang menuntut belajar mandiri. Perubahan yang paling dirasakan meliputi ketidakpastian jadwal yang bergantung pada dosen, materi yang disampaikan lewat slide, tugas presentasi dan kelompok, materi hafalan anatomi, serta kelas besar yang memunculkan persaingan. Pada aspek lingkungan, seluruh informan mengalami culture shock, terutama karena cuaca panas, hambatan bahasa, perbedaan makanan, dan keharusan hidup mandiri di tempat kos. Hambatan bahasa membuat informan lebih sulit membangun pertemanan. Dengan demikian, adaptasi akademik dan adaptasi lingkungan berlangsung bersamaan dan saling berkaitan. Temuan ini memperluas kajian sebelumnya yang umumnya hanya menelaah satu dimensi, dan memberi gambaran khusus pada mahasiswa keperawatan.

Secara praktis, hasil ini dapat menjadi dasar bagi kampus dan dosen pembimbing untuk menyiapkan pendampingan sejak minggu pertama perkuliahan. Penelitian ini memiliki keterbatasan: informan hanya tujuh orang dari satu program studi, dan data diambil pada minggu pertama perkuliahan dengan wawancara singkat. Karena itu, hasilnya menggambarkan pengalaman awal dan belum dapat digeneralisasi.

Saran

1. Bagi program studi dan dosen: menyampaikan jadwal dan perubahannya sedini mungkin melalui satu kanal resmi, serta menjelaskan sistem perkuliahan, sumber belajar, dan cara belajar materi hafalan seperti anatomi pada masa orientasi.
2. Bagi kampus: menyediakan pendampingan sebaya atau dosen wali untuk mahasiswa dari luar daerah, termasuk kegiatan yang mempertemukan mahasiswa lintas daerah agar hambatan bahasa dan pertemanan lebih mudah diatasi. Kelompok kecil dalam kelas besar juga dapat membantu.
3. Bagi mahasiswa baru: menyadari bahwa kesulitan di awal perkuliahan adalah hal yang wajar, lalu aktif berinteraksi dengan teman, belajar bahasa setempat secara bertahap, dan membangun rutinitas belajar serta kebutuhan harian secara mandiri.
4. Bagi peneliti selanjutnya: melibatkan lebih banyak informan dan program studi, mengikuti adaptasi dalam beberapa waktu (longitudinal), dan mengaitkan temuan dengan indikator stres atau kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, R. ', & Oktaviana, M. (2022). *PENGARUH EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU THE INFLUENCE OF ACADEMIC SELF-EFFICACY ON ACADEMIC ADJUSTMENT AMONG FIRST-YEAR STUDENTS*. 13(01), 120–127.
<https://doi.org/10.26740/cjpp.120-127>

- Ahmed, S. K. (2024). The pillars of trustworthiness in qualitative research. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*, 2, 100051.
- Asiyah, N. (2013). *dan Kemandirian Mahasiswa Baru*. 2(2), 108–121.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Handaja, E. K., Irgamsyah, I., & Fadhilah, R. (2023). Fenomena culture shock mahasiswa baru rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam proses adaptasi di Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 2, 1449–1457.
- Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523.
- Naeem, M., Ozuem, W., Howell, K., & Ranfagni, S. (2023). A step-by-step process of thematic analysis to develop a conceptual model in qualitative research. *International Journal of Qualitative Methods*, 22, 1-18.
- Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Adaptasi Atau Frustasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(5), 2003–2012.
- Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses adaptasi mahasiswa terhadap culture shock selama menempuh pendidikan tinggi: Studi fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 2118–2125.
- Rizki, A., Febriana, B., & Setyowati, W. E. (2025). Hubungan Adaptasi Diri dengan Tingkat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. 3, 243–252. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i1.1551>
- Sari, C. A. K., & Zaini, A. H. (2024). Peran Dukungan Sosial pada Penyesuaian Akademik Mahasiswa Baru dengan Resiliensi Akademik sebagai Mediator. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 64–78. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.23190>
- Stri Nariswari, A., Damayanti, F., Farid Fadjadil Ikhsan, M., & Fatmasari Edy, D. (n.d.). Self-Adjustment Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 3(8), 321–329. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i82023p321-329>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>