

MENJADI MAHASISWA BARU: ADAPTASI DENGAN DUNIA KAMPUS

Oleh: Nurul Sih Widanti, M.Psi., Psikolog

Dalam menjalani kehidupan, seseorang akan selalu berhadapan pada banyak tahapan dalam kehidupannya. Salah satu tahapan yang dijalani seorang individu adalah tahapan yang berkaitan dengan Pendidikan. Setelah menyelesaikan Pendidikan di jenjang Pendidikan Dasar dan Menengah, seseorang umumnya akan melanjutkan pendidikannya di jenjang Pendidikan Tinggi. Ketika menjalani Pendidikan di jenjang Pendidikan dasar dan menengah, seorang pembelajar disebut sebagai siswa. Sedangkan saat menjalani Pendidikan di jenjang Perguruan Tinggi, seorang pembelajar disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status terkait dengan perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun (Aisyah, 2013). Sebutan ini menunjukkan bahwa seseorang yang menempuh Pendidikan di Perguruan Tinggi memiliki serangkaian tugas dan tanggung jawab yang lebih tinggi daripada jenjang Pendidikan sebelumnya.

Menjalani Pendidikan di perguruan tinggi atau di kampus, tentu memiliki dinamika yang berbeda dengan Pendidikan sebelumnya. Dunia kampus memiliki suasana akademik yang berbeda dengan kondisi akademik yang ada di sekolah. Perbedaan tersebut bisa mencakup perbedaan terkait perbedaan kurikulum dan sistem pembelajaran, tugas-tugas belajar, tanggung jawab akademis, tanggung jawab pribadi, kedisiplinan maupun interaksi sosial yang dialami seorang mahasiswa selama menjalani pendidikannya di kampus (Zubir dalam Daulay, 2021). Menjadi seorang mahasiswa memiliki peran dan tantangan tersendiri. Mahasiswa dianggap sudah lebih dewasa dibandingkan saat masih menyandang status sebagai siswa. Hal ini menyebabkan mahasiswa dituntut lebih mampu untuk bertindak mandiri dan bertanggung jawab secara pribadi. Seseorang yang terdaftar sebagai mahasiswa baru dalam suatu Perguruan Tinggi seringkali belum sepenuhnya mampu menampilkan karakteristik dewasa dan masih sering menampilkan karakteristik remajanya (Aisyah, 2013). Situasi yang seperti ini menjadikan para mahasiswa, terutama mahasiswa baru, perlu untuk berusaha memahami dan menyesuaikan diri dengan dunia baru yang dimasukinya.

Tantangan besar yang dihadapi mahasiswa di masa kini adalah pada tuntutan kemampuan pada aspek kecerdasan intelektual (kognitif) dan keterampilan fisik (skill), selain itu juga harus memiliki kecerdasan emosional dan spiritual (karakter) yang kokoh (Partawibawa et al, 2014). Pada tahun awal menjalani perkuliahan, mahasiswa baru seringkali dihadapkan pada berbagai masalah, baik masalah di bidang akademik, masalah penyesuaian sosial, masalah lingkungan kampus, maupun masalah terkait perubahan sistem belajar yang menuntut mahasiswa untuk mampu belajar mandiri (Nurhayati, 2011). Pada masa ini, mahasiswa yang masih berada tahap penyesuaian dengan peran barunya dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas secara mandiri.

Yuke (dalam Aisyah, 2013) menjelaskan bahwa mahasiswa akan mengalami tiga tahap perkembangan dalam proses pendidikannya yaitu tahap pengenalan, pengembangan dan pelepasan. Pada tahap pengenalan yang berlangsung hingga semester kedua, mahasiswa akan mengalami masa transisi dari kondisi kehidupan yang bergantung pada keluarganya dan memasuki kehidupan mandiri secara sosial dan emosi. Pada tahap pengembangan yang berlangsung dari semester ketiga hingga akhir semester keenam, mahasiswa akan mendapatkan kesempatan mengeksplorasi berbagai hal yang dapat dijadikan bekal untuk menghadapi masa yang akan datang. Dan ditahap pelepasan yang berlangsung sejak semester tujuh mahasiswa diarahkan untuk mengaktualisasikan dirinya. Pada masa tersebut mahasiswa akan dihadapkan dengan tugas perkembangan yang berkaitan dengan tugas perkembangan karir, nilai-nilai moral, kemandirian dan kompetensi sosial. Berdasarkan penjelasan tersebut,

mahasiswa perlu dapat menyesuaikan diri dengan berbagai tugas perkembangan yang harus dijalannya selama menempuh Pendidikan.

Penyesuaian diri merupakan proses yang terdiri dari respon mental dan perilaku sebagai usaha seseorang untuk mengatasi serta menyelaraskan kebutuhan, harapan, dan tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya melalui upaya-upaya tertentu (Agustiani, 2009). Kemampuan penyesuaian diri ini menjadi sangat diperlukan agar tercipta suasana yang menyenangkan dan rasa nyaman ketika berada dalam sebuah lingkungan, terutama apabila individu akan tinggal dalam jangka waktu yang lama dalam lingkungan tersebut. Demikian pula dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru, dimana mahasiswa akan menjalani sejumlah waktu untuk menjalani pendidikannya di kampus.

Mahasiswa baru di tahun pertama umumnya dalam mengikuti perkuliahan masih cenderung mengikuti pola pembelajaran di jenjang Pendidikan sebelumnya. Selama proses perkuliahan di tahun pertama ini berlangsung, mahasiswa baru cenderung masih lebih banyak aktif mendengarkan saja. Penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (dalam Daulay, 2021) mengungkapkan dinamika permasalahan pada mahasiswa baru, seperti ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik melalui IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, tidak tepat memilih jurusan, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu, rendahnya manajemen diri, mandiri, sulit mengatur keuangan, tempat tinggal yang dirasa kurang sesuai bagi mahasiswa pendatang, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, keluarga dan orang lain, yang dapat berujung pada stres. Kondisi-kondisi tersebut bila tidak mampu untuk diselesaikan dengan baik oleh mahasiswa baru tentu akan dapat mempengaruhi proses belajar mereka selama menjalani Pendidikan di tahun-tahun berikutnya.

Mahasiswa memiliki peranan penting dalam dunia kampus. Oleh karena itu mahasiswa perlu belajar untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus dan belajar lebih mandiri agar tidak mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri untuk menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa perlu untuk dapat memahami tugas dan fungsinya sebagai seorang mahasiswa. Tugas dan fungsi tersebut ditandai dengan upaya yang sungguh-sungguh dalam dirinya untuk senantiasa meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, nilai dan sikapnya dalam berbagai aktifitas yang dijalani baik melalui kegiatan perkuliahan. Tidak hanya aktif dalam kegiatan yang terkait dengan akademis dan perkuliahan, namun mahasiswa juga perlu untuk aktif dalam kegiatan berorganisasi baik ekstra atau intra kampus untuk mengembangkan potensi dirinya.

Berbagai tantangan yang harus dihadapi mahasiswa baru di lingkungan belajarnya yang baru di kampus menyangkut berbagai hal. Perubahan tersebut diantaranya perubahan cara belajar. Cara belajar saat berada di bangku sekolah dan di perkuliahan cenderung berbeda. Ketika pada jenjang Pendidikan menengah sekolah, siswa lebih banyak bergantung pada materi yang diberikan guru atau buku-buku pelajaran untuk mendapat ilmu dan informasi. Cara belajar di di jenjang Pendidikan tinggi di perkuliahan, materi-materi yang diberikan oleh dosen di kelas biasanya bersifat pengantar. Mahasiswa diharuskan untuk lebih aktif dalam mencari sendiri informasi dan pengetahuan serta memahami materi secara lebih mendalam, tidak hanya di kelas namun juga di luar kelas, misalnya membaca jurnal-jurnal, berdiskusi atau bahkan melakukan observasi langsung di lapangan atau masyarakat.

Perubahan lingkungan dan pergaulan juga merupakan perubahan yang harus dihadapi mahasiswa baru dalam menghadapi dunia kampus. Pergaulan social merupakan salah satu hal penting dalam membangun karakter mahasiswa yang lebih baik. Namun demikian, seorang mahasiswa juga harus dapat memilih dan memilah teman dan pergaulan, karena tidak jarang pergaulan yang kurang tepat akan dapat memberikan pengaruh buruk bagi mahasiswa yang dapat mempengaruhi kehidupan pribadinya serta proses pendidikannya.

Mahasiswa perlu belajar untuk dalam mengelola waktu secara bijaksana, diantaranya mampu menempatkan kegiatannya sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan situasi serta kondisi yang dihadapinya. Dalam perkuliahan, mahasiswa harus bisa mengatur waktu dan jadwal kuliah sendiri. Adanya kemampuan mengatur jadwal dan waktu tersebut, memungkinkan mahasiswa untuk bisa lebih maksimal dalam belajar. Mahasiswa juga perlu belajar untuk mengatur jadwal sehari-hari agar bisa menggunakan waktu dengan lebih baik.

Peran mahasiswa di kampus tidak hanya sebagai seorang pembelajar secara akademis namun juga perlu aktif dalam berbagai kegiatan kampus dan organisasi baik yang ada di dalam kampus maupun organisasi yang ada di luar kampus. Mahasiswa yang inovatif dan kreatif sangat diperlukan agar mampu menerapkan segala yang diperoleh dibangku perkuliahan dan dapat mendukung pengembangan dirinya saat nantinya terjun langsung kedalam masyarakat. Organisasi merupakan salah satu sarana bagi mahasiswa untuk belajar membangun kedewasaan dan melatih kemampuan diri, keterampilan, dan sikap yang bijaksana dalam menghadapi berbagai persoalan. Melalui organisasi, mahasiswa akan memiliki wadah untuk menyalurkan minat, bakat, kemampuan dan keahliannya sehingga dapat mengaktualisasikan dirinya sebagai seorang mahasiswa.

Organisasi di kampus merupakan salah satu wadah bagi mahasiswa untuk belajar meningkatkan kompetensi dirinya. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), organisasi adalah suatu kesatuan atau susunan yang terdiri atas orang-orang dalam perkumpulan untuk mencapai tujuan bersama. Melalui organisasi, mahasiswa akan belajar untuk mengembangkan potensi dan kompetensinya. Mahasiswa dapat menyalurkan minat, bakat, kemampuan serta keterampilannya untuk dapat mengaktualisasikan dirinya melalui organisasi yang diikutinya.

Organisasi kemahasiswaan adalah sebuah wadah pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam berorganisasi, kepemimpinan, dan belajar menjalankan kegiatan, baik yang berkaitan dengan akademik maupun non akademik. Kemampuan kepemimpinan sebagai salah satu *softskill* yang dikembangkan melalui kegiatan organisasi, akan dapat mendukung pengembangan diri mahasiswa. Secara teori, kepemimpinan dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk dapat mempengaruhi individu lain menuju pencapaian tujuan kelompok atau organisasi tertentu (Greenberg, 2011). Kemampuan kepemimpinan yang dapat dibangun melalui kegiatan berorganisasi ini akan dapat menjadikan mahasiswa lebih mampu untuk mengelola suatu kelompok dan belajar untuk mendengar dan menghargai orang lain. Mahasiswa juga dapat belajar untuk menjalankan 3 fungsi kepemimpinan (Stoner, 1995) yaitu belajar melibatkan orang lain seperti anggota organisasinya untuk bekerjasama memajukan organisasi, belajar mendistribusikan tugas kepada anggota organisasinya, serta belajar tidak hanya mengatakan apa yang harus dikerjakan oleh anggotanya tetapi juga mampu mempengaruhi anggotanya untuk berperilaku dan bertindak untuk memajukan organisasi. Mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi juga belajar untuk berkomunikasi dan menyampaikan ide-idenya kepada orang lain. Melalui organisasi, mahasiswa juga belajar untuk lebih mandiri dan menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapinya.

Berbagai faktor dapat mempengaruhi kemandirian dan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru dalam menjalani pendidikannya. Salah satu faktor yang penting adalah adanya kepercayaan diri pada mahasiswa. Rasa percaya diri merupakan keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai berbagai tujuan di dalam hidupnya (dalam Bidjuni, 2016). Dalam penelitian yang dilakukan Bidjuni (2016) didapatkan hasil bahwa semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa baru akan semakin baik penyesuaian diri dilingkungan kampus dan perkuliahan. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, hasil penelitian dari Misnita et al (2015) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara keyakinan diri dan penyesuaian diri pada mahasiswa. Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa, terutama mahasiswa baru, perlu untuk selalu meningkatkan

kepercayaan dan keyakinan dirinya agar dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahan di kampus.

Terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk dapat meningkatkan kepercayaan dan keyakinan dirinya dalam menghadapi dunia kampus. Hal-hal tersebut diantaranya adalah berusaha memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri masing-masing. Tidak ada manusia yang sempurna, oleh karena itu adalah wajar bila seseorang memiliki kelebihan namun juga ada kekurangan. Yang terpenting adalah bagaimana kelebihan dapat dioptimalkan dan kekurangan dapat diminimalkan. Membiasakan selalu berpikir positif juga dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, selain juga belajar untuk menerima kritik berusaha selalu menambah wawasan.

Selain kepercayaan diri, adanya dukungan dari lingkungan social yang positif juga dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan di kampus. Penelitian dari Misnita et al (2015) juga menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Hasil penelitian dari Al-Kariimah & Rosiana (2017) menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan social yang dipersepsikan diterima mahasiswa maka akan semakin baik pula kemampuannya untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di lingkungan kampusnya. Adanya dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga maupun teman-teman, akan dapat membantu mahasiswa untuk menyesuaikan dengan berbagai dinamika aktifitas perkuliahan yang cenderung cukup kompleks. Oleh karena itu, seorang mahasiswa, termasuk mahasiswa baru, perlu untuk selalu menjalin interaksi dan bergaul dengan orang-orang yang positif dari lingkungan yang positif pula.

Penyesuaian diri dengan aktifitas belajar dan kehidupan kampus bagi mahasiswa baru merupakan tantangan tersendiri. Namun demikian, masing-masing individu mahasiswa bisa jadi akan memerlukan waktu dan bentuk penyesuaian diri yang berbeda-beda. Oleh karena itu, ketika seorang mahasiswa merasa memerlukan waktu yang lebih lama atau mengalami kendala yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa lain dalam beradaptasi seyogyanya tidak dipandang sebagai suatu hambatan. Sepanjang ada kemauan untuk terus belajar, mahasiswa baru akan dapat mengembangkan kemampuan penyesuaian diri dirinya dan hal tersebut diharapkan akan dapat membantunya dalam melaksanakan peran dan tugasnya sebagai mahasiswa.

Selamat menjalani fase kehidupan baru sebagai mahasiswa...SEMOGA SUKSES....

Referensi :

- Agustiani, H. (2009). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Al-Kariimah, G. Q., & Rosiana, D. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi. *Prosiding Psikologi*, 166-172.
- Asiyah, N. (2013). Pola Asuh Demokratis, Kepercayaan Diri dan Kemandirian Mahasiswa Baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Bidjuni, H. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Keperawatan*, 4(2).

- Daulay, N. (2021). Motivasi dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21-35.
- Greenberg, J. (2011). *Behavior in Organizations*. Pearson Education
- Manurung, M. M., & Rahmadi, R. (2017). Identifikasi Faktor-Faktor Pembentukan Karakter Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 1(1), 41-46.
- Misnita, H., Lubis, L., & Azis, A. (2015). Hubungan Keyakinan Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 31-38.
- Partawibawa A, Fathudin S, Widodo A, (2014), Peran Pembimbing Akademik Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan* 22(1): 2-8
- Stoner, J.A.F. (1995) *Management*. Prentice Hall
- Suwito, L.D. 2017. Hai, Kamu Mahasiswa Baru, Ini Dia 5 Tantangan yang Sudah Menantimu. <https://www.idntimes.com/life/education/liany/tantangan-jadi-mahasiswa-c1c2?page=all>
- Tuasikal, J.M.S. 2020. Membangun karakter mahasiswa : Sukses Akademis dan Organisasi. <https://dosen.ung.ac.id/JumadiTuasikal/home/2020/9/23/membangun-karakter-mahasiswa-sukses-akademis-dan-organisasi.html>