

**PENGALAMAN MAHASISWA DALAM MENJALANI TUGAS PERKEMBANGAN
DEWASA AWAL: STUDI FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA BIMBINGAN
DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI**

Nata Septi Mulyani¹, Muhammad Ferdiansyah², Utami Niki Kusaini³

¹²³Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Jambi

Alamat e-mail : ¹nata2018hp@gmail.com, ²ferdimuhammad34@unja.ac.id,
³Niki.utami@unja.ac.id

ABSTRACT

Early adulthood is a transitional phase characterized by increasing demands for independence and responsibility in various aspects of life. Some students in early adulthood still demonstrate suboptimal achievement of developmental tasks, as evidenced by difficulties with time management, procrastination, unstable emotional regulation, indecision, and anxiety about the future. This study aims to understand and interpret the experiences of 2024 Guidance and Counseling students at the University of Jambi who exhibit these conditions. The study employs a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The research subjects are eight students selected through purposive sampling based on the results of the Developmental Task Inventory (ITP). Data were collected through in-depth interviews, participant observation, and documentation, and their validity was tested using source, technique, and temporal triangulation. The results indicate that students' achievement of developmental tasks is not yet optimal but cannot be categorized as a developmental problem. All participants are in a dynamic and ongoing phase of development, characterized by identity negotiation, emotional instability, early-stage career exploration, and a tendency to suppress feelings. Nevertheless, all participants demonstrate reflective awareness and a drive to continue developing. It is concluded that the achievement of early adulthood developmental tasks among students is a gradual, individual, and ongoing process.

Keywords: Developmental Tasks, Early Adulthood, College Students

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian dan tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan. Sebagian mahasiswa pada masa dewasa awal masih menunjukkan ketercapaian tugas perkembangan yang belum optimal, yang tampak pada kesulitan manajemen waktu, prokrastinasi, regulasi emosi yang belum stabil, keraguan dalam pengambilan keputusan, serta kecemasan terhadap masa depan. Penelitian ini bertujuan memahami dan memaknai pengalaman mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Jambi yang menunjukkan kondisi tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan *Interpretative*

Phenomenological Analysis (IPA). Subjek penelitian adalah delapan mahasiswa yang dipilih melalui purposive sampling berdasarkan hasil Inventori Tugas Perkembangan (ITP). Data dikumpulkan melalui, wawancara *Indeep*, observasi partisipan, dan dokumentasi, serta diuji keabsahannya menggunakan triangulasi sumber, teknik, dan waktu. Hasil penelitian menunjukkan ketercapaian tugas perkembangan mahasiswa berada dalam kondisi belum optimal, namun tidak dapat dikategorikan sebagai masalah perkembangan. Seluruh partisipan berada pada fase perkembangan yang dinamis dan sedang berlangsung, ditandai dengan negosiasi identitas, ketidakstabilan emosi, eksplorasi karier yang masih awal, serta kecenderungan memendam perasaan. Meskipun demikian, semua partisipan memperlihatkan kesadaran reflektif dan dorongan untuk terus berkembang. Disimpulkan bahwa ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal pada mahasiswa merupakan proses yang bertahap, individual, dan terus berlangsung.

Kata Kunci: Tugas Perkembangan, Dewasa Awal, Mahasiswa

A. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase krusial dalam rentang kehidupan manusia yang ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, sosial, dan karier. Pada fase ini, individu mulai meninggalkan ketergantungan masa remaja dan melangkah menuju kehidupan yang lebih mandiri dan bertanggung jawab (Hurlock, 2011). Havighurst (1972) mendefinisikan tugas perkembangan sebagai serangkaian tugas yang muncul pada periode tertentu dalam rentang kehidupan individu, di mana keberhasilan dalam menyelesaikannya akan membawa kebahagiaan dan menjadi fondasi bagi keberhasilan pada tugas-tugas perkembangan berikutnya,

sedangkan kegagalan dalam memenuhinya dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan, penolakan dari lingkungan sosial, serta hambatan dalam menghadapi tuntutan perkembangan selanjutnya.

Tugas perkembangan dewasa awal menurut Havighurst dalam Dwilianto et al. (2024) meliputi memilih teman bergaul, belajar hidup bersama pasangan, memulai kehidupan berkeluarga, mengelola rumah tangga, memulai karier, bertanggung jawab sebagai warga negara yang baik, dan mendapatkan kelompok sosial yang sejalan dengan nilai-nilai pribadi. Namun dalam konteks mahasiswa, tugas-tugas tersebut tidak selalu tampil secara utuh dalam bentuk yang paling formal, melainkan hadir dalam bentuk awalnya, seperti

kemandirian, tanggung jawab, pengelolaan emosi, relasi sosial, pengambilan keputusan, serta orientasi masa depan. Oleh karena itu, kajian tentang tugas perkembangan dewasa awal pada mahasiswa perlu dipahami secara kontekstual sesuai dengan pengalaman hidup yang mereka jalani sebagai individu pada masa transisi.

Mahasiswa berada pada rentang usia dewasa awal, yaitu sekitar 18-25 tahun (Siregar et al., 2022), yang merupakan periode eksplorasi identitas, pembentukan kemandirian, dan awal dari pembangunan karier. Hurlock (2011) menggambarkan fase ini sebagai usia penuh problematika, usia tegang secara emosi, dan masa keterasingan sosial, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan kehidupan baru yang hadir secara bersamaan. Ketika penyesuaian ini tidak berjalan optimal, individu cenderung mengalami ketegangan emosional dalam bentuk kecemasan dan kekhawatiran yang memengaruhi berbagai aspek kehidupannya.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Jambi angkatan 2024.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal yang dilakukan peneliti pada 27 Januari hingga 28 Februari 2026, sebagian mahasiswa masih menunjukkan dinamika tugas perkembangan dewasa awal yang belum optimal. Kondisi tersebut tampak dalam bentuk kesulitan mengatur waktu dan kecenderungan menunda tugas, keraguan dalam mengambil keputusan, regulasi emosi yang belum stabil, penyesuaian sosial yang masih berproses, serta kekhawatiran yang cukup kuat terhadap masa depan. Untuk mengidentifikasi mahasiswa yang menunjukkan ketercapaian tugas perkembangan relatif rendah, peneliti menggunakan hasil Inventori Tugas Perkembangan (ITP) sebagai data awal. ITP tidak dijadikan data utama penelitian, melainkan sebagai dasar dalam menentukan partisipan yang relevan.

Temuan awal ini menunjukkan bahwa ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal pada mahasiswa tidak dapat dipahami secara sederhana sebagai tercapai atau tidak tercapai, melainkan sebagai proses yang bertahap, dinamis, dan berbeda pada setiap individu. Kondisi ini memerlukan pemahaman

mendalam melalui sudut pandang mahasiswa itu sendiri (*lived experience*), bukan sekadar pengukuran kuantitatif. Pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna pengalaman hidup partisipan secara mendalam melalui tiga pilar utama: fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi (Smith et al., 2022). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan memaknai pengalaman mahasiswa Program Studi BK angkatan 2024 Universitas Jambi yang menunjukkan ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal belum optimal dalam menjalani tugas perkembangannya.

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat teoritis berupa pengayaan kajian keilmuan BK tentang tugas perkembangan dewasa awal pada mahasiswa, sekaligus manfaat praktis bagi mahasiswa, program studi, dosen, dan peneliti selanjutnya dalam memahami dan mendampingi proses perkembangan dewasa awal secara lebih kontekstual dan individual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). IPA dipilih karena berfokus pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman hidup (*lived experience*) partisipan dan bagaimana individu memaknai pengalaman tersebut dalam konteks kehidupannya (Kahija, 2017). Pendekatan ini bersandar pada tiga pilar utama, yaitu fenomenologi, hermeneutika, dan idiografi (Smith et al., 2022).

Subjek penelitian adalah delapan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024 yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil Inventori Tugas Perkembangan (ITP). Kriteria pemilihan partisipan meliputi: mahasiswa aktif angkatan 2024, berada pada rentang usia dewasa awal, menunjukkan hasil ITP yang relatif rendah dibandingkan rekan sekelasnya, bersedia berpartisipasi, dan mampu merefleksikan pengalaman hidupnya secara terbuka.

Data dikumpulkan melalui tiga teknik: (1) wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang bersifat terbuka dan eksploratif, (2) observasi

partisipan di lingkungan kampus, serta (3) dokumentasi. Keabsahan data diuji menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Analisis data mengikuti tahapan IPA, yaitu: membaca berulang transkrip, membuat catatan awal (*initial noting*) berupa komentar eksploratoris, menyusun tema emergen, mengembangkan tema superordinat per partisipan, dan mencari pola tema antarpartisipan (Kahija, 2017).

C. Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis IPA terhadap delapan partisipan, penelitian ini menghasilkan sembilan tema superordinat yang menggambarkan pengalaman mahasiswa dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal. Berikut ini disajikan ringkasan temuan per tema.

Tema 1: Menjadi Dewasa sebagai Proses Kemandirian yang Belum Selesai.

Seluruh partisipan memaknai kedewasaan bukan sebagai kondisi yang telah tercapai, melainkan sebagai proses bertahap yang masih terus berlangsung. Partisipan ND mengungkapkan bahwa kedewasaan

bukan sekadar soal usia, melainkan tentang kematangan berpikir dan kemampuan menilai keadaan, sesuatu yang ia rasa belum sepenuhnya ia miliki ketika membandingkan dirinya dengan teman-temannya. Partisipan AAR juga mengungkapkan bahwa kedewasaan awal dimaknai sebagai proses menuju kebijaksanaan, di mana pengalaman hidup diolah melalui refleksi diri yang tenang dan menjadi sumber pembelajaran yang mendorong perubahan dan pertumbuhan diri.

Kemudian partisipan SKD pun juga menekankan bahwa dewasa berarti berani memikul konsekuensi atas pilihan sendiri. Ia memandang kedewasaan sebagai tanggung jawab yang membuat seseorang harus berpikir lebih jauh sebelum bertindak. MS juga menggambarkan kedewasaan sebagai perkembangan cara berpikir yang lebih sabar dan terarah. Ia tidak memaknai dewasa hanya sebagai perubahan umur, melainkan sebagai kemampuan untuk berhenti sejenak, memahami inti masalah, lalu mencari penyelesaiannya secara tenang.

Partisipan SM juga melihat perubahan ke arah dewasa dalam bentuk yang lebih sederhana, yakni

bertambahnya kemandirian dan kesadaran akan tanggung jawab. Ia tidak menggambarkan perubahan yang terlalu besar, tetapi justru memperlihatkan bahwa proses dewasa dapat hadir melalui penambahan kesadaran sehari-hari. ANS menunjukkan bahwa proses menjadi dewasa masih disertai keraguan terhadap kemampuan diri. Ia merasa tetap memerlukan dukungan dari orang-orang terdekat agar mampu mengambil keputusan dengan lebih mantap. JPKM juga belum menempatkan dirinya sebagai pribadi yang sepenuhnya dewasa. Meskipun ia sadar telah memasuki usia dua puluh tahun dan mulai memikul tanggung jawab yang lebih besar, ia tetap mengakui bahwa banyak bagian dari dirinya yang masih terasa belum matang. Partisipan AKS pun juga memaknai dewasa melalui tuntutan hidup mandiri yang kini ia jalani. Bagi dirinya, kedewasaan berarti mampu mengatur waktu, keuangan, dan menjaga diri sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain.

Secara keseluruhan, tema ini mengindikasikan bahwa kedewasaan pada partisipan tidak hadir dalam bentuk yang seragam.

Tema 2: Mengelola Tuntutan Akademik dan Waktu sebagai Latihan Disiplin Diri.

Seluruh partisipan menghadapi tantangan dalam mengelola tuntutan akademik dan waktu. ND menggambarkan kondisi terberat ketika tugas menumpuk mendekati ujian akhir semester. AAR juga menggambarkan pengelolaan waktunya dengan pola yang relatif teratur. Sedangkan SKD menyoroti juga bahwa beban akademik terasa semakin berat seiring naiknya semester. Perubahan dari tugas-tugas dasar menuju tugas yang lebih banyak bersifat praktik membuatnya merasakan tekanan yang cukup besar.

MS juga memperlihatkan bahwa kesulitan akademik muncul saat banyak mata kuliah memberikan tugas dengan waktu pengumpulan yang hampir sama. SM menyampaikan bahwa ia merasa sangat kewalahan ketika beberapa deadline berada dalam waktu yang berdekatan. ANS juga menekankan bahwa perubahan beban dari semester awal menuju semester tiga membuatnya harus berhadapan dengan tugas yang lebih banyak dan pengaturan waktu yang lebih sulit.

JPKM juga menunjukkan pola pengelolaan waktu yang relatif strategis. Dan AKS juga menggambarkan bahwa tantangan akademik tidak hanya datang dari banyaknya tugas, tetapi juga dari pemahaman terhadap materi dan tuntutan tampil di depan umum. Hal ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik tidak dapat dipisahkan dari proses perkembangan partisipan.

Tema 3: Regulasi Emosi Dijalani secara Personal, Situasional, dan Bertahap.

Tidak ada satu strategi regulasi emosi yang digunakan secara seragam oleh partisipan. ND cenderung meredakan tekanan dengan mencari aktivitas yang membuatnya merasa lebih lega. AAR juga menggambarkan bahwa ketika berhadapan dengan konflik kecil, ia lebih memilih diam dan membiarkan dirinya menenangkan diri terlebih dahulu. Sedangkan SKD menunjukkan bahwa ia berusaha mengontrol ekspresi emosinya di depan orang lain, meskipun rasa kesal tetap ada di dalam dirinya. MS menunjukkan strategi reflektif melalui teknik pernapasan dan afirmasi positif.

MS menggambarkan regulasi emosi secara lebih reflektif dan

terstruktur. SM memilih strategi yang sederhana ketika emosinya terganggu, yaitu diam dan tidur sampai merasa lebih enak. Sementara ANS menggambarkan pola memendam emosi hingga menumpuk. JPKM juga menunjukkan bahwa ketika stres, terutama karena tugas, ia cenderung mengambil jarak terlebih dahulu dari sumber tekanan. Dan AKS menunjukkan bahwa ketika merasa kesal karena keinginan atau pandangannya berbeda dengan orang lain, ia lebih memilih diam.

Tema 4: Relasi Sosial Menjadi Sumber Dukungan sekaligus Ruang Negosiasi Diri.

Kehidupan sosial partisipan mengandung dua sisi: sebagai sumber dukungan dan sebagai ruang yang menuntut negosiasi diri terus-menerus. ND berbagi cerita bahwa pada masa awal kuliah ia pernah merasa tidak benar-benar diajak masuk ke dalam pertemanan. Lalu AAR menggambarkan pengalaman sosial awalnya di kampus sebagai pertemuan dengan lingkungan yang terasa kurang cocok dengan energinya. SKD juga melihat kemampuan menyesuaikan diri dalam hubungan sosial sebagai sesuatu yang sangat bergantung pada situasi.

MS juga menempatkan relasi sosial sebagai ruang yang menuntut selektivitas lebih besar dibandingkan masa sebelumnya. SM menggambarkan bahwa relasi sosial dapat menjadi ruang yang melukai ketika pendapatnya tidak dihargai.

ANS memandang lingkungan sosial sebagai salah satu tantangan terbesar dalam kehidupan kuliahnya. JPKM juga mengungkapkan ambivalensi sebagai seorang introvert. Dan AKS juga menggambarkan bahwa adaptasi dengan orang baru bisa terasa mudah sekaligus sulit, bergantung pada siapa yang dihadapi.

Tema 5: Masa Depan Dibayangkan di antara Harapan, Kecemasan, dan Pencarian Arah Karier.

Orientasi masa depan partisipan sangat beragam. Sebagian belum memiliki gambaran yang jelas, termasuk ND mengungkapkan bahwa dirinya belum memiliki gambaran masa depan yang benar-benar pasti. AAR yang mengungkapkan kebingungan karena jurusan yang dijalani bukan pilihannya sendiri. SKD memperlihatkan bahwa masa depan dipikirkan terutama melalui kekhawatiran tentang kesesuaian pekerjaan. Sementara MS

memperlihatkan orientasi yang lebih terstruktur melalui perencanaan plan A dan plan B.

SM melihat masa depan sebagai sesuatu yang perlu dipersiapkan melalui kepercayaan diri, dukungan keluarga, dan relasi sosial. ANS juga memperlihatkan gambaran masa depan yang lebih jelas dan terstruktur. JPKM membayangkan masa depan dengan adanya kekhawatiran yang cukup nyata, terutama terkait kemampuan menjalani semester-semester yang lebih berat dan nantinya menghadapi skripsi. Dan AKS juga menggambarkan masa depan dengan kekhawatiran yang cukup rinci, mulai dari kemampuan menyelesaikan kuliah sampai peluang mendapatkan pekerjaan setelah lulus.

Tema 6: Menapaki Dunia Perkuliahan sebagai Ruang Transisi dan Penyesuaian Diri.

Sebagian besar partisipan memaknai pengalaman memasuki perkuliahan sebagai proses transisi yang cukup menuntut secara sosial, emosional, dan akademik. ND menggambarkan awal perkuliahannya sebagai fase yang cukup berat. Sedangkan AAR menyatakan merasa kurang “matching” secara energi dengan teman-teman PKKMB,

sehingga ia lebih banyak diam di awal. SKD juga melihat pengalaman kuliah sebagai sesuatu yang sedang membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih kuat. SM menggambarkan kehidupan mahasiswanya melalui aktivitas yang cukup umum, seperti kuliah, mengerjakan tugas, dan berdiskusi dengan teman. Selain itu, ANS memaknai dirinya sebagai mahasiswa yang sedang terus belajar dan berproses. JPKM juga menempatkan adaptasi sebagai tantangan terbesar pada awal masa kuliahnya. Dan AKS juga memperlihatkan bahwa pertemuan dengan orang baru masih membuatnya canggung dan pemalu.

Tema 7: Nilai Personal, Keluarga, dan Religiusitas Menjadi Kompas dalam Mengambil Sikap.

Sebagian besar partisipan menyandarkan pengambilan keputusan pada prinsip-prinsip yang berakar dari keyakinan agama dan pertimbangan keluarga. ND menunjukkan bahwa ketika dirinya merasa benar-benar buntu, ia mencari ketenangan melalui praktik religius sebelum kembali memikirkan keputusan yang harus diambil. AAR pun menekankan juga bahwa keterbukaan dan kejujuran

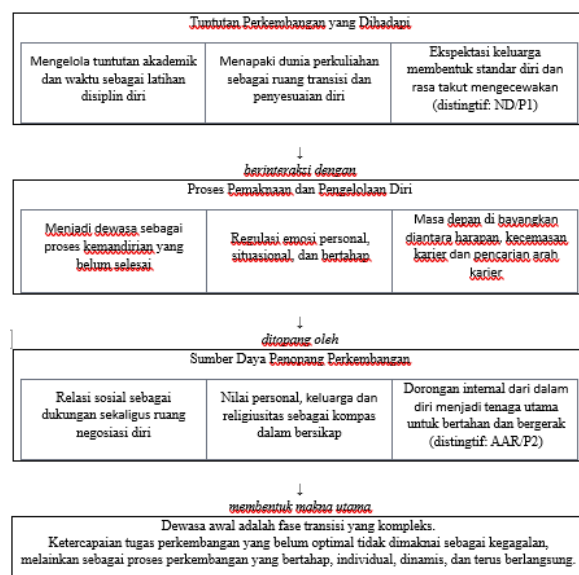
merupakan prinsip utama dalam hidupnya. MS memperlihatkan bahwa keluarga dan religiusitas hadir bersama dalam proses pengambilan keputusan. Sedangkan SM memandang agama sebagai pedoman yang membantu dirinya membedakan benar dan salah saat mengambil keputusan. ANS juga menunjukkan bahwa ketika menghadapi kebuntuan, ia tidak selalu langsung memutuskan. JPKM mengaitkan nilai hidupnya dengan didikan keluarga dan agama. Dan AKS juga melihat nilai religius sebagai penolong ketika dirinya harus membedakan pilihan yang paling baik.

Tema 8: Ekspektasi Keluarga Membentuk Standar Diri dan Rasa Takut Mengecewakan.

Tema ini bersifat distingtif dan muncul paling kuat pada ND. Harapan keluarga diinternalisasi menjadi standar diri yang kuat, sehingga muncul beban emosional berupa ketakutan mengecewakan orang tua. Kondisi ini mendorong ND untuk mengatur cara menyampaikan hasil kepada keluarga, alih-alih menghadapinya secara terbuka.

Tema 9: Dorongan dari Dalam Diri Menjadi Tenaga Utama untuk Bertahan dan Bergerak.

Tema ini menonjol pada AAR (P2). AAR menunjukkan bahwa sumber motivasi utamanya berasal dari standar internal yang ia bangun sendiri. Praktik *journaling* yang dijalani AAR menjadi sarana refleksi diri yang mendukung proses perkembangannya secara konsisten.



Gambar 1. Model Konseptual Hasil Penelitian

D. Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal pada mahasiswa tidak hadir sebagai kondisi yang sudah selesai, melainkan sebagai proses bertahap yang masih terus dibentuk melalui pengalaman sehari-hari. Temuan ini selaras dengan pandangan Havighurst (1972) yang menegaskan bahwa

keberhasilan menyelesaikan tugas perkembangan pada satu fase merupakan pondasi bagi perkembangan berikutnya.

Temuan pada tema pertama mengenai kemandirian yang belum selesai selaras dengan kerangka perkembangan ego Loevinger dalam Alwisol (2018) pada tingkatan individualistik, yang ditandai oleh kesadaran akan konflik antara kemandirian dan ketergantungan. Penelitian Deristarini & Khoirunnisa (2024) juga menemukan bahwa individu pada fase dewasa awal cenderung masih bergulat dengan pembentukan konsep diri yang belum stabil, sehingga proses menuju kemandirian berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh konteks personal masing-masing.

Temuan pada tema kedua menunjukkan bahwa pengelolaan tuntutan akademik dan manajemen waktu masih menjadi tantangan nyata bagi seluruh partisipan. Jaya et al. (2025) menjelaskan bahwa manajemen waktu tidak hanya menyangkut penyusunan jadwal, tetapi mencakup kemampuan menentukan prioritas dan mengendalikan kecenderungan menunda tugas, yang sejalan dengan

pengalaman partisipan yang kewalahan ketika beban akademik meningkat.

Temuan tema ketiga terkait regulasi emosi menunjukkan variasi strategi yang sangat personal di antara partisipan. Hurlock (2011) menyebut dewasa awal sebagai usia yang penuh ketegangan emosional akibat berbagai tuntutan yang belum terselesaikan. Sari et al. (2020) juga menemukan bahwa strategi coping dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, yang sejalan dengan perbedaan stabilitas emosi yang tampak pada partisipan penelitian ini.

Tema keempat memperlihatkan bahwa relasi sosial berfungsi sebagai sumber dukungan sekaligus ruang negosiasi diri yang terus-menerus. Rufaida & Kustanti (2017) menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkaitan erat dengan penyesuaian diri mahasiswa, sementara Ramadhan et al. (2025) menambahkan bahwa circle pertemanan berperan dalam pembentukan identitas sosial, yang konsisten dengan pengalaman partisipan dalam menyeleksi kedekatan dan membangun relasi yang bermakna.

Orientasi masa depan yang beragam di antara partisipan dapat dipahami melalui teori karier Super dalam Alwisol (2018), yang menempatkan mahasiswa pada fase spesifikasi (usia 18-22 tahun). Namun temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa tidak semua partisipan telah mencapai tahap spesifikasi; sebagian masih berada pada fase eksplorasi yang masih sangat awal. Hanim & Ahlas (2020) menunjukkan bahwa orientasi masa depan yang lemah berkorelasi dengan kecemasan menghadapi dunia kerja, yang konsisten dengan pengalaman partisipan dalam penelitian ini.

Temuan tema keenam menggambarkan pengalaman memasuki dunia perkuliahan sebagai proses transisi yang menuntut penyesuaian secara akademik, sosial, maupun personal. Rahmadani & Rahmawati (2020) menjelaskan bahwa penyesuaian mahasiswa tingkat pertama mencakup berbagai dimensi yang saling terkait, sejalan dengan temuan bahwa sebagian partisipan memaknai masa transisi ini sebagai beban, sementara sebagian lainnya mengubahnya menjadi peluang pertumbuhan.

Peran nilai personal dan religiusitas sebagai kompas pengambilan keputusan merupakan temuan yang memperkuat argumen bahwa perkembangan dewasa awal tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial-budaya di mana individu tumbuh. Iswati (2018) menjelaskan bahwa religiusitas pada masa dewasa awal berfungsi sebagai praktik nyata yang membantu individu menghadapi situasi penuh tekanan, bukan sekadar keyakinan abstrak.

Kemudian temuan tema kedelapan menunjukkan bahwa ekspektasi keluarga yang diinternalisasi dapat membentuk standar diri yang tinggi sekaligus memunculkan rasa takut mengecewakan orang tua. Bolangitan (2023) menemukan bahwa semakin tinggi harapan orang tua yang dipersepsikan, semakin tinggi pula ketakutan akan kegagalan yang dirasakan mahasiswa, sehingga menghambat perkembangan penerimaan diri yang sehat.

Temuan tema kesembilan memperlihatkan bahwa dorongan dari dalam diri merupakan tenaga utama yang menggerakkan perkembangan secara konsisten. Pola ini mencerminkan karakteristik tingkat

seksama dalam kerangka Loevinger dalam Alwisol (2018), yang ditandai oleh kemampuan bertindak atas dasar nilai internal dan memiliki tujuan jangka panjang. Rachmah (2015) menambahkan bahwa regulasi diri dalam belajar membantu mahasiswa menetapkan tujuan dan memantau proses perkembangannya secara mandiri.

Secara keseluruhan, kesembilan tema menggambarkan bahwa individu pada masa dewasa awal menghadapi tekanan dari berbagai arah secara bersamaan: dari dalam diri berupa keraguan identitas, dari lingkungan akademik berupa tuntutan disiplin waktu, dari relasi sosial berupa kebutuhan negosiasi diri, dari keluarga berupa ekspektasi yang diinternalisasi, serta dari orientasi masa depan yang penuh ketidakpastian. Pola ini merepresentasikan kompleksitas perkembangan dewasa awal yang bersifat multidimensional dan individual (lihat Gambar 1.).

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 Universitas Jambi

dalam menjalani tugas perkembangan dewasa awal yang belum optimal dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Seluruh mahasiswa memaknai kedewasaan sebagai proses menuju kemandirian yang belum selesai, ditandai oleh ketegangan antara keinginan mandiri dan pengakuan bahwa diri masih terus belajar.
2. Mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam regulasi emosi dan manajemen waktu, yang tampak dalam kecenderungan menunda tugas, strategi koping yang beragam, dan emosi yang belum sepenuhnya stabil.
3. Relasi sosial, nilai personal, dan religiusitas menjadi sumber kekuatan utama mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan mengambil keputusan sehari-hari.
4. Orientasi masa depan mahasiswa sangat beragam, mulai dari yang sudah memiliki perencanaan terstruktur hingga yang masih berada dalam kebingungan aktif menentukan arah karier.
5. Ketercapaian tugas perkembangan dewasa awal tidak dapat dipahami sebagai

kondisi yang selesai atau gagal, melainkan sebagai proses yang bertahap, individual, dan terus berlangsung.

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya layanan konseling perkembangan di perguruan tinggi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, pengambilan keputusan karier, dan pengembangan kemandirian mahasiswa. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal, melibatkan partisipan lintas program studi, serta mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2018). *Psikologi Kepribadian*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bolangitan, A. H. (2023). Hubungan Persepsi Terhadap Harapan Orang Tua Dengan Ketakutan Akan Kegagalan Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(13), 742–753.
- Deristarini, C., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecenderungan Cinderella Complex pada Wanita Dewasa Awal The Relationship Between Self-Concept and

- Cinderella Complex Tendencies in Early Adult Women. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 1136–1150.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8816–8827.
- Hanim, L. M., & Ahlas, S. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48.
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental Task and Education* (THIRD EDIT). David McKay Company, Inc.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Iswati. (2018). Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa. *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01), 58–71. <https://doi.org/10.24127/att.v2i01.859>
- Jaya, A. C., Eliasa, E. I., & Zahra, P. L. (2025). The Influence of Self-Regulation and Time Management on Student Academic Procrastination. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 16(2), 114–124.
- Kahija, Y. La. (2017). *Penelitian Fenomenologis Jalan Memahami Pengalaman Hidup*. PT Kanisius.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *JURNAL PSIKOLOGI*, 42(1), 61–77.
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 158–166.
- Ramadhan, F. L., Mutahir, A., Restuadhi, H., & Rizkidarajat, W. (2025). Identitas Sosial Dalam Pola Circle Pertemanan Mahasiswa. *JURNAL SOSIOLOGI KONTEMPORER*, 5(2), 87–95. <https://doi.org/10.56326/jsk.v5i2.6359>
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU DARI SUMATERA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), 217–222.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress Permata Sari, Siti Zahra Bulantika, Tri Dewantari, Rubi Rimonda. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 07(1), 73–79.
- Siregar, E. Y., Nababan, E. M., Ginting, E. R., Nainggolan, B. A., Ritonga, D. L., & Nababan, D. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral (Lumen)*, 1(1), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2022). *INTERPRETATIVE PHENOMENOLOGICAL ANALYSIS Theory, Method and Research 2nd Edition*.