

ANALISIS PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI PADA LINGKUNGAN BELAJAR

Rohmawati¹, Sri Rahmah Ramadhoni², Yanto³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Jambi

Email: ¹rohmagaw699@gmail.com, ²sriramadhoni.sr@unja.ac.id,
³yanto.fkip@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the level of self-adjustment of new students in the Guidance and Counseling Study Program, University of Jambi, Class of 2025, in the learning environment. The research employs a descriptive quantitative approach using a survey method. A total of 115 students were selected as the sample through total sampling technique, using a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive percentage technique. The results showed that the overall level of self-adjustment was in the high category with an average of 64.49%. By indicator: overt performance 62.13% (high), adjustment to various groups 67.32% (high), personal satisfaction 63.95% (high), and social attitudes 66.01% (high). However, the ability to manage pressure only reached 39.47%, falling into the low category. These findings indicate that although most students have adapted well, some still face difficulties in managing psychological pressure during their transition to higher education.

Keywords: Self-Adjustment, New Students, Guidance and Counseling

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025 pada lingkungan belajar, yang ditinjau dari empat indikator berdasarkan teori Elizabeth B. Hurlock (2010), yaitu penampilan nyata, penyesuaian diri dari berbagai kelompok, kepuasan pribadi, dan sikap sosial. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Sampel berjumlah 115 mahasiswa yang diambil melalui teknik total sampling, dengan instrumen angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan teknik persentase deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 64,49%. Rincian per indikator: penampilan nyata 62,13% (tinggi), penyesuaian diri dari berbagai kelompok 67,32% (tinggi), kepuasan pribadi 63,95% (tinggi), dan sikap sosial 66,01% (tinggi). Namun, kemampuan mengelola tekanan hanya memperoleh 39,47% dengan kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa sudah beradaptasi dengan baik, sebagian lainnya masih menghadapi kesulitan dalam mengelola tekanan psikologis selama masa transisi ke perguruan tinggi.

Kata Kunci: Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru, Bimbingan dan Konseling

A. Pendahuluan

Memasuki perguruan tinggi merupakan tahap perkembangan yang signifikan bagi mahasiswa baru, yang melibatkan

perubahan peran, rutinitas, dan relasi sosial, serta adaptasi terhadap lingkungan belajar yang baru (Njonge, 2023). Mahasiswa dituntut untuk

mengembangkan kapasitas intelektual melalui pendalaman pengetahuan sesuai bidang ilmu yang dipelajari, guna memenuhi tanggung jawab akademis dan profesional di masa depan (Kusaini et al., 2024).

Penyesuaian diri merupakan proses psikologis yang melibatkan respons mental dan perilaku individu dalam menghadapi perubahan, stres, dan tuntutan baru. Masa transisi ke perguruan tinggi sangat penting dan memerlukan perhatian khusus (Sarah et al., 2025). Mahasiswa menghadapi banyak perubahan pada awal kuliah yang dapat menyebabkan stres dan kebingungan (Nugrahati & Mamahit, 2022), mencakup interaksi dengan teman sebaya dari latar belakang berbeda, materi perkuliahan yang lebih kompleks, metode pembelajaran yang berbeda, serta sistem perkuliahan yang memiliki karakteristik tersendiri (Kurniasari et al., 2025).

Berdasarkan hasil observasi peneliti, ditemukan ciri-ciri yang merujuk pada adanya kesulitan dalam menyesuaikan diri pada lingkungan belajar, seperti perbedaan cara berkomunikasi pada saat kelas dimulai, adanya mahasiswa yang membentuk kelompok teman tertentu, dan beberapa mahasiswa yang cenderung menyendiri. Kondisi ini menunjukkan perlunya analisis mendalam mengenai tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025.

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al. (2025) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang hingga tinggi, namun masih ditemukan kelompok mahasiswa dengan penyesuaian diri rendah, terutama pada aspek kelekatan institusional (19,38%) dan personal-

emosional (15,42%). Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua mahasiswa mampu menyesuaikan diri secara optimal, sehingga diperlukan perhatian dan dukungan yang memadai.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyesuaian diri mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025 pada lingkungan belajar, ditinjau dari empat indikator: (1) penampilan nyata, (2) penyesuaian diri dari berbagai kelompok, (3) kepuasan pribadi, dan (4) sikap sosial.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Mengacu pada Sutja dkk. (2024), penelitian jenis ini berfokus pada permasalahan yang berkaitan dengan peristiwa yang sedang berlangsung untuk menggambarkan kondisi yang ada secara objektif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2025 yang berjumlah 115 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen pengumpulan data berupa angket non-tes dengan skala Likert 5 pilihan jawaban (Sangat Setuju hingga Sangat Tidak Setuju). Instrumen terdiri dari 32 item pernyataan yang disusun berdasarkan empat indikator penyesuaian diri menurut Elizabeth B. Hurlock (2010). Instrumen telah melalui uji validitas logis, validitas empiris (product-moment Pearson), dan uji reliabilitas (Alpha Cronbach $\geq 0,70$).

Tabel 1. Kisi-Kisi Angket Penyesuaian Diri

Indikator	Deskriptor	Item	Jml
	Kebersihan Diri	1,4,17,24	4

Penampilan Nyata	Ekspresi Wajah & Kontak Mata	2,3,21,25	4
Penyesuaian Diri Dari Berbagai Kelompok	Berinteraksi & Membangun Relasi Sosial	8,15,26	3
	Mudah Bergaul	6,11,18,27	4
	Berkomunikasi Efektif	7,9,19,28	4
Kepuasan Pribadi	Mengelola Stres & Rasa Nyaman	5,23	2
	Mengelola Tekanan	13,29,30	3
Sikap Sosial	Sikap Terbuka Dalam Perbedaan	10,14,22,31	4
	Konsisten Berperilaku Sosial	12,16,20,32	4

Tabel 2. Skor Skala Likert

Alternatif Jawaban	Favorable (+)	Unfavorable (-)
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Kurang Setuju (KS)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Teknik analisis data menggunakan persentase deskriptif dengan kriteria penafsiran: Sangat Rendah (<12%), Rendah (12-40%), Sedang (41-59%), Tinggi (60-88%), dan Sangat Tinggi (89-100%).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data dikumpulkan dari 115 responden mahasiswa baru Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan

2025. Hasil pengolahan data secara keseluruhan disajikan pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Deskripsi Data Penyesuaian Diri per Indikator

Indikator	Ideal	Max	Min	Mean	%	Ket.
Penampilan Nyata	40	33	11	24,85	62,13%	Tinggi
Peny. Diri Berbagai Kelompok	55	50	21	37,02	67,32%	Tinggi
Kepuasan Pribadi	25	21	10	15,98	63,95%	Tinggi
Sikap Sosial	40	29	13	23,10	66,01%	Tinggi
Total	160	103	55	100,95	64,49%	Tinggi

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Penyesuaian Diri

Rentang Nilai	Kategori	Jml	%
$X \leq 20\%$	Sangat Rendah	0	0%
$21\% < X \leq 40\%$	Rendah	1	0,9%
$41\% < X \leq 60\%$	Sedang	21	18,3%
$61\% < X \leq 80\%$	Tinggi	92	80,0%
$81\% < X \leq 100\%$	Sangat Tinggi	1	0,9%
Total		115	100%

1. Indikator Penampilan Nyata

Pada indikator penampilan nyata, mahasiswa baru BK Universitas Jambi angkatan 2025 berada pada kategori tinggi dengan persentase 62,13%. Deskriptor kebersihan diri memperoleh persentase 63,95% (tinggi), sedangkan

ekspresi wajah dan kontak mata memperoleh 60,15% (tinggi). Kondisi ini menggambarkan bahwa mayoritas mahasiswa sudah mampu menampilkan diri secara positif di lingkungan kampus.

Tabel 5. Data Indikator Penampilan Nyata

Deskriptor	Max	Min	%	Ket.
Kebersihan Diri	18	7	63,95%	Tinggi
Ekspresi Wajah & Kontak Mata	16	4	60,15%	Tinggi
Total	34	11	62,13%	Tinggi

Temuan ini sejalan dengan Hurlock (2010) bahwa penampilan nyata merupakan aspek penting penyesuaian diri yang mencerminkan kesiapan individu dalam berpartisipasi di lingkungan barunya. Penelitian Widodo (2021) juga menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu menampilkan diri dengan baik menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang lebih baik secara keseluruhan.

2. Indikator Penyesuaian Diri dari Berbagai Kelompok

Indikator penyesuaian diri dari berbagai kelompok memperoleh persentase tertinggi dibanding indikator lain, yaitu 67,32% (tinggi). Deskriptor kemampuan berinteraksi dan membangun relasi sosial memperoleh 75,87% (tinggi), mudah bergaul 67,15% (tinggi), dan berkomunikasi dengan efektif 63,80% (tinggi).

Tabel 6. Data Indikator Penyesuaian Diri Berbagai Kelompok

Deskriptor	Max	Min	%	Ket.
Berinteraksi & Relasi Sosial	14	4	75,87%	Tinggi
Mudah Bergaul	20	7	67,15%	Tinggi
Berkomunikasi Efektif	17	6	63,80%	Tinggi

Total	50	21	67,32%	Tinggi
-------	----	----	--------	--------

Temuan ini sejalan dengan teori Hurlock (2010) bahwa kemampuan diterima dan berpartisipasi dalam berbagai kelompok sosial merupakan komponen penting penyesuaian diri. Penelitian Nainggolan et al. (2025) juga menegaskan bahwa relasi sosial yang baik dengan teman sebaya dan komunitas membantu mahasiswa merasa diterima dan memberikan dukungan emosional dalam menghadapi tuntutan akademik.

3. Indikator Kepuasan Pribadi

Indikator kepuasan pribadi memperoleh persentase 63,95% (tinggi), namun terdapat kesenjangan signifikan antara kedua deskriptornya. Deskriptor mengelola stres dan rasa nyaman memperoleh 80,80% (tinggi), sedangkan kemampuan mengelola tekanan hanya 39,47% yang berada pada kategori rendah. Ini merupakan temuan kritis yang perlu mendapat perhatian serius.

Tabel 7. Data Indikator Kepuasan Pribadi

Deskriptor	Max	Min	%	Ket.
Mengelola Stres & Rasa Nyaman	10	2	80,80%	Tinggi
Mengelola Tekanan	15	3	39,47%	Rendah
Total	25	5	63,95%	Tinggi

Rendahnya kemampuan mengelola tekanan ini sejalan dengan perspektif Lazarus dan Folkman (dalam Lourie et al., 2023) bahwa penyesuaian diri berkaitan erat dengan strategi coping terhadap tekanan eksternal dan internal. Penelitian Kusaini et al. (2024) tentang stressor akademik mahasiswa BK Universitas Jambi angkatan 2021 juga mengonfirmasi bahwa tekanan

akademik dan lingkungan baru menjadi sumber stres yang signifikan. Temuan ini menuntut program BK merancang intervensi berupa pelatihan manajemen stres dan layanan konseling terstruktur sejak awal tahun akademik.

4. Indikator Sikap Sosial

Indikator sikap sosial memperoleh persentase 66,01% (tinggi). Deskriptor konsisten dalam berperilaku sosial memperoleh 65,90% (tinggi), dan sikap terbuka dalam perbedaan memperoleh 60,40% (tinggi). Meskipun keduanya berada dalam kategori tinggi, relatif rendahnya persentase pada keterbukaan terhadap perbedaan menunjukkan masih perlunya pembinaan lebih lanjut.

Tabel 8. Data Indikator Sikap Sosial

Deskriptor	Max	Min	%	Ket.
Sikap Terbuka Dalam Perbedaan	17	9	60,40%	Tinggi
Konsisten Berperilaku Sosial	17	7	65,90%	Tinggi
Total	29	13	66,01%	Tinggi

Hurlock (2010) menekankan bahwa sikap sosial yang positif mencakup kemampuan menerima perbedaan dan berperilaku konsisten dalam berbagai situasi. Penelitian Ningrum & Pratiwi (2022) menunjukkan bahwa konsep diri positif berkontribusi signifikan terhadap kemampuan mahasiswa dalam menunjukkan sikap sosial adaptif. Sarah et al. (2025) juga menemukan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya sangat berpengaruh terhadap sikap sosial mahasiswa baru.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru Program Studi Bimbingan dan

Konseling Universitas Jambi angkatan 2025 secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase rata-rata 64,49%. Secara rinci: (1) penampilan nyata 62,13% (tinggi), (2) penyesuaian diri dari berbagai kelompok 67,32% (tinggi), (3) kepuasan pribadi 63,95% (tinggi), dan (4) sikap sosial 66,01% (tinggi).

Meskipun demikian, terdapat satu aspek yang perlu mendapat perhatian serius, yaitu kemampuan mengelola tekanan yang berada pada kategori rendah (39,47%). Temuan ini merekomendasikan agar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi merancang program intervensi yang spesifik dan terstruktur untuk membantu mahasiswa baru mengembangkan strategi coping yang adaptif sejak awal tahun akademik, seperti pelatihan manajemen stres, kelompok dukungan sebaya, dan layanan konseling individual.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyatma, R., Ramadhoni, S. R., Santera, T., & Lubis, P. R. V. (2025). Pengembangan konsep diri melalui teori Johari Window pada santri Pondok Pesantren Ma'arif Jambi. *Jurnal AMPOEN*, 3(1), 121-125.
- Afriani, dkk. (2023). Hubungan motivasi belajar dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau program studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal BK*.
- Jamaluddin, M. (2020). A model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*, 2(2), 109-118. <https://doi.org/10.29080/ipr.v2i2.361>
- Kurniasari, P. N., Yazid, N., & Basuki, R. (2025). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Kusaini, U. N., dkk. (2024). Identifikasi stressor akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2021. *Jurnal*

- Mahasiswa BK An-Nur, 10(3), 89.
<https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i3.14522>
- Lourie, A., Kennedy, S., Henshaw, E. J., & James, D. (2023). College transition and psychosocial correlates with anxiety and depression. *PLoS ONE*, 18(7).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0287792>
- Nainggolan, V. V., Lumapow, H. R., & Hartati, M. E. (2025). Studi tentang penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau di Universitas Negeri Manado. *Future Academia*, 3(2), 850-856.
- Ningrum, & Pratiwi. (2022). Hubungan antara self concept dengan penyesuaian diri mahasiswa baru. *Jurnal BK*.
- Njonge, T. (2023). Influence of psychological well-being and school factors on delinquency. *IJRISS*, VII.
<https://doi.org/10.47772/IJRISS>
- Nugrahadhi, A., & Mamahit, H. C. (2022). Penyesuaian akademik mahasiswa program studi BK Universitas Katolik Atma Jaya saat pandemi Covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(1), 65-82.
- Pangesti, W. P., & Affandi, G. R. (2024). The effect of self-regulation on self-adjustment of new students. *Jurnal Psikologi*.
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 159.
<https://doi.org/10.29210/145700>
- Saalino, U., Razak, A., & Nurdin, M. N. H. (2022). Hubungan antara sense of community dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Papua Barat. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 155-163.
- Santera, T., Ramadhoni, S. R., Adiyatma, R., & Lubis, P. R. V. (2025). Pemberdayaan santri sebagai agen perubahan dalam mewujudkan pesantren bebas bullying. *Jurnal AMPOEN*, 3(1), 114-120.
- Sarah, P. A., Rachmah, D. N., & Dewi, R. S. (2025). Peranan peer attachment terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Lambung Mangkurat. *Jurnal Kognisia*, 7(1), 1.
- Sutja, dkk. (2024). Metodologi penelitian BK. Universitas Jambi.
- Utami, I. J., Setiawan, M. A., & Istati, M. (2024). Pengaruh self leadership terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa baru program studi BK FKIP ULM. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 29-39.
- Widodo, B. (2021). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya kampus Kota Madiun tahun akademik 2020/2021. *JlIP*, 4(8), 899-907.