

## Fenomenologi tentang Tantangan dan Strategi Penyesuaian Diri

Cassey Mudi Romansya<sup>1)</sup> Agus Ria Kumara<sup>2)</sup>  
Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta,  
Indonesia  
[Cassey2100001028@webmail.uad.ac.id](mailto:Cassey2100001028@webmail.uad.ac.id)<sup>1)</sup>, [agus.kumara@bk.uad.ac.id](mailto:agus.kumara@bk.uad.ac.id)<sup>2)</sup>

### Abstrak

Artikel ini berfokus pada pengalaman mahasiswa saat mereka memulai studi di perguruan tinggi. Peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi membawa berbagai perubahan, baik dalam aspek sosial maupun akademik, yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai proses penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa rantau. Metode penelitian ini adalah menggunakan studi literatur untuk mengkaji dan menganalisis berbagai sumber yang relevan dengan topik penyesuaian diri. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai literatur, termasuk buku, jurnal, artikel ilmiah, dan dokumen yang terkait untuk mengetahui adakah pengaruh Masa transisi bagi banyak individu, khususnya bagi yang memilih untuk merantau jauh dari tempat tinggalnya. Penyesuaian diri menjadi tantangan utama bagi mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, budaya baru, dan sistem akademik yang berbeda. Makalah ini bertujuan untuk membahas strategi efektif peningkatan penyesuaian diri mahasiswa rantau, dengan fokus pada aspek akademis, sosial, dan emosional. Subjek pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa rantau program studi bimbingan dan konseling pada angkatan 2021,2022, dan 2023 sebagian dari populasi orang mahasiswa rantau.

**Kata Kunci:** *Strategi Peningkatan, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Rantau, budaya, Sosial.*

### 1. Pendahuluan

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi ketika memasuki dunia kuliah adalah proses penyesuaian diri. Penyesuaian diri mempengaruhi kemampuan individu untuk mengatasi dan mengendalikan stres, konflik, dan frustrasi, sehingga tercipta keharmonisan antara tuntutan diri sendiri dan lingkungan (Fajar & Aviani, 2022).

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Penyesuaian diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor psikologis, fisiologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, serta budaya. Lingkungan merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh dalam proses penyesuaian diri individu (Rufaida dan Kustanti, 2017). Mahasiswa baru cenderung gelisah terhadap penampilan serta memiliki kesulitan untuk menjalin hubungan dengan mahasiswa yang memiliki latar belakang etnik yang berbeda (Irfan & Suprapti, 2014). Kegagalan penyesuaian diri, baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan maupun pekerjaan, dapat berdampak terhadap ketidakmampuan individu untuk mencapai kebahagiaan secara mental. Individu yang mengalami stres dan depresi juga dapat disebabkan oleh kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan dengan kondisi yang penuh tekanan (Shobah, Rahmawati, & Sandri, 2021). Gangguan penyesuaian merupakan gejala emosional yang dapat menimbulkan reaksi terhadap stressor berupa gangguan dalam fungsi sosial, akademik, dan kegiatan sehari-hari (Fitri & Kustanti, 2018)

Memilih pendidikan yang jauh dari tempat tinggal merupakan salah satu pilihan yang mungkin dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan pendidikan sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut menjadi faktor yang menyebabkan banyak mahasiswa di perguruan tinggi yang tinggal merantau atau berasal dari luar daerah (Istanto & Engry, 2019). Hidup merantau dapat menimbulkan homesickness dan ini menjadi salah satu masalah yang sering terjadi pada tahun pertama perkuliahan. Hal tersebut dapat menjadi salah satu penyebab tingginya gejala depresi pada awal perkuliahan (Karin, 2017).

Penyesuaian diri merupakan elemen penting dalam mengatasi stres emosional yang tidak menyenangkan, karena melibatkan upaya untuk memenuhi kebutuhan dan menyelaraskan hubungan individu dengan realitas kehidupan. Schneiders mendeskripsikan penyesuaian diri sebagai sebuah proses di mana individu menjadi dewasa dalam menanggapi tuntutan lingkungan dan kebutuhan internal. Proses ini bersifat kompleks karena respon individu terhadap kebutuhannya dapat bertentangan dengan lingkungannya. Konflik dapat muncul dari benturan antara dua kebutuhan internal, dua tuntutan eksternal yang berbeda, atau ketidaksesuaian antara kebutuhan internal dan eksternal (Lazarus, 2002). Menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

dianggap sebagai tantangan yang kompleks yang harus dihadapi oleh mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademis (Permatasari & Savira, 2017). Secara keseluruhan, penyesuaian diri di perguruan tinggi bukan hanya sekadar respons terhadap tuntutan lingkungan, tetapi juga merupakan upaya aktif mahasiswa dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan individu dan harapan dari lingkungan akademik yang mereka tempati. Kehidupan kampus menawarkan kesempatan dan tantangan bagi mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Tantangan penyesuaian ini dapat menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa dihadapkan pada perbedaan budaya, lokasi perkuliahan, dan sistem pendidikan yang berbeda dari yang mereka alami di sekolah sebelumnya. Penelitian oleh Permatasari & Savira (2017) menunjukkan bahwa penyesuaian mahasiswa meliputi berbagai aspek seperti integrasi dengan berbagai kelompok, persaingan individu, dan pencapaian IPK setiap semester.

Berbagai faktor mempengaruhi proses penyesuaian diri, termasuk faktor internal seperti aspek psikologis, fisiologis, serta perkembangan dan kematangan individu. Faktor eksternal juga berperan penting, seperti pengaruh lingkungan, agama, dan budaya (Fatimah, 2006). Faktor lingkungan meliputi pengaruh keluarga, sekolah, masyarakat, budaya, dan agama, serta kebiasaan individu. Kebiasaan dapat menjadi penghambat penyesuaian diri siswa karena adanya perbedaan pandangan mengenai sikap, nilai, dan kepribadian yang dibentuk oleh pengalaman keluarga dan lingkungan (Anugrah & Kresnowati, 2008).

Dalam psikologi, penyesuaian diri memiliki beragam makna, termasuk pemenuhan kebutuhan, kemampuan mengatasi frustrasi dan konflik, serta kedamaian batin. Saat mempelajari cara berinteraksi dengan baik dengan orang lain dan memenuhi tuntutan pekerjaan, individu menemukan banyak aspek lain saat membahas kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental. Kompleksitas proses ini membuat sulit untuk merumuskan definisi yang singkat. Individu juga menghadapi tantangan karena penyesuaian diri tidak dapat dengan mudah dikategorikan sebagai baik atau buruk. Penyesuaian diri adalah cara individu atau organisme secara khusus bereaksi terhadap tuntutan internal dan situasi eksternal (Faturrahman & Saputra, 2023). Hal ini melibatkan respon mental dan perilaku

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

yang membantu individu mengatasi kebutuhan, tekanan, frustrasi, dan konflik internal, sambil menyalurkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan mereka.

Mahasiswa mengalami perubahan yang signifikan saat memasuki fase awal dewasa, yang membutuhkan adaptasi. Shanahan, Porfeli, dan Mortimer (dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007, hlm. 43) menjelaskan bahwa kedewasaan dimulai tidak dari faktor luaran tetapi dari aspek internal seperti kemandirian, kontrol diri, dan tanggung jawab. Schulenberg menyoroti bahwa perjalanan menuju kedewasaan sering kali dicirikan oleh peristiwa besar seperti memasuki dunia kampus, memulai karier, meninggalkan rumah, menikah, dan memulai keluarga, dengan urutan dan waktu transisi yang bervariasi bagi setiap individu. Mahasiswa baru di sekolah dan perguruan tinggi dihadapkan pada tantangan yang mengharuskan mereka bekerja lebih keras untuk mengatasi fase transisi ini. Menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam kesuksesan mahasiswa di institusi tersebut. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saniskoro dan Bia (2017, hlm. 103), ditemukan bahwa penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat mengurangi tingkat stres akademis hingga 4,1%. Kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi ini menjadi faktor kunci dalam menghadapi berbagai tantangan terkait pemenuhan kebutuhan akademik, sosial, dan emosional. Data kondisi penyesuaian diri mahasiswa yang merantau ke Yogyakarta dan Jawa Tengah menyoroti kompleksitas perubahan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian ini melibatkan analisis tentang bagaimana mahasiswa mengatasi stres, menyesuaikan diri dengan budaya lokal, serta menemukan dukungan sosial dan akademik yang diperlukan untuk berhasil dalam lingkungan pendidikan termasuk strategi adaptasi mereka dalam menghadapi perubahan lingkungan yang signifikan. Rumusan masalah penelitian ini sebagai berikut: Seperti apa tingkat penyesuaian mahasiswa rantau.

## 2. Metode

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode studi literatur untuk mengkaji dan menganalisis berbagai sumber yang relevan dengan topik penyesuaian diri. Metode ini melibatkan pengumpulan data dari berbagai literatur, termasuk buku, jurnal, artikel

# PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

ilmiah, dan dokumen terkait lainnya (Sugiyono, 2019). Peneliti mengidentifikasi, menyeleksi, dan mensintesis informasi dari literatur yang ada untuk memperoleh pemahaman yang mendalam tentang fenomenology penyesuaian diri mahasiswa yang merantau. Dengan demikian, studi literatur ini memberikan landasan teoritis yang kuat dan mendukung pemahaman tentang bagaimana mahasiswa rantau bisa beradaptasi dilingkungan barunya. Dalam konteks penelitian ini, populasi terdiri dari mahasiswa rantau yang terdaftar di program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan dari angkatan 2021, 2022, dan 2023, dengan jumlah yang telah didiskusikan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### A. HASIL

Hasil studi deskriptif: penyesuaian diri

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan Studi ini membahas bagaimana mahasiswa perantauan beradaptasi dengan tantangan gegar budaya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan tentang adaptasi mahasiswa yang berasal dari luar kota Samarinda agar dapat sukses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka. Dalam konteks ini, gegar budaya merujuk pada pengalaman yang dihadapi individu saat mereka memasuki lingkungan yang berbeda secara kultural, sosial, dan akademik dari yang biasa mereka hadapi. Mahasiswa perantauan seringkali harus menghadapi berbagai tantangan, termasuk perbedaan bahasa, makanan, adat istiadat, serta sistem pendidikan yang mungkin berbeda dari tempat asal mereka. Selain itu, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan dinamika sosial baru, membangun jaringan pertemanan, dan mengelola perasaan rindu terhadap kampung halaman.

Penulis	Judul	Tujuan penelitian	Desain dan metode pengumpulan data	Temuan
Zuni Mitasari dan	Studi Pola Penyesuaian	bertujuan untuk memberikan	Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan	Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
 “Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
 Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
 Sabtu, 27 Juli 2024

Yuswa Istikumayati	Diri Mahasiswa Luar Jawa Di Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang	wawasan tentang adaptasi mahasiswa yang berasal dari luar kota Samarinda agar dapat sukses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka.	kualitatif. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa tahun pertama di Universitas Tribhuwana Tunggadewi (angkatan 2016), dengan sampel penelitian sebanyak 79 mahasiswa.	rata-rata tingkat culture shock yang dialami mahasiswa mencapai 60% (kategori tinggi), sementara faktor-faktor penyebabnya berada di angka 48% (kategori menengah).
Muhammad Hyqal Kevinzky	“Proses dan Dinamika Komunikasi dalam Menghadapi Culture Shock dalam Adaptasi Mahasiswa dari Luar Daerah (Studi Kasus Adaptasi Mahasiswa Perantau di UNPAD Bandung)	Bertujuan untuk Memahami cara mahasiswa dari luar Pulau Jawa di Universitas Syarif Hidayatullah Jakarta mengatasi gegar budaya.	Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan seseorang untuk beradaptasi juga dipengaruhi oleh daerah asal mereka. Informan yang sebelumnya tinggal di kota besar cenderung merasa lebih nyaman berkomunikasi dalam bahasa Indonesia.	Temuan dari penelitian ini adalah Meskipun sama-sama berasal dari kota, informan yang datang dari luar Jakarta menunjukkan rasa hormat yang lebih besar dibandingkan dengan informan asal Jakarta. Hal ini disebabkan oleh latar belakang budaya yang kuat dari daerah asal mereka, sehingga mereka lebih terbiasa menghadapi perbedaan dalam dialek.

### B. PEMBAHASAN

Secara historis, konsep penyesuaian diri telah berkembang secara signifikan. Meskipun istilah ini sering disamakan dengan adaptasi karena pengaruh evolusi dan psikologi yang kuat, proses ini sebenarnya cukup kompleks dan tidak sepenuhnya identik dengan konsep adaptasi biologis. Diana Vidya Fakhriyani menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana individu memenuhi kebutuhannya, sehingga mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, dan masalah-masalah lainnya dengan berbagai alternatif cara. Individu dianggap memiliki penyesuaian diri yang baik apabila dapat menangani kesulitan dan masalah dengan tepat, tanpa menimbulkan kerugian bagi diri sendiri maupun lingkungannya, serta sesuai dengan norma sosial dan agama.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

Dalam bidang psikologi, penyesuaian diri memiliki berbagai makna, seperti pemenuhan kebutuhan, kemampuan mengatasi frustrasi dan konflik, serta ketenangan pikiran. Dengan mempelajari cara berinteraksi dengan orang lain dan memenuhi tuntutan pekerjaan, individu menemukan banyak aspek lain saat membahas kriteria penyesuaian diri dan kesehatan mental. Kompleksitas proses ini membuat sulit untuk merumuskan definisi yang singkat. Individu juga menghadapi tantangan karena penyesuaian diri tidak bisa dengan mudah dikategorikan sebagai baik atau buruk. Penyesuaian diri adalah cara individu atau organisme secara khusus merespons tuntutan internal dan situasi eksternal. Hal ini melibatkan respons mental dan perilaku yang membantu individu mengatasi kebutuhan, tekanan, frustrasi, dan konflik internal, sambil menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan mereka.

Istilah “penyesuaian” mengacu pada seberapa efektif fungsi kepribadian seseorang dalam masyarakat. Ada pola perilaku tertentu yang biasanya dikaitkan dengan individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik, dan juga pola yang terkait dengan mereka yang memiliki penyesuaian diri yang buruk. Individu yang memiliki penyesuaian yang baik cenderung memiliki keharmonisan internal, merasa puas dengan diri mereka sendiri bahkan ketika menghadapi kekecewaan atau kegagalan. Mereka secara konsisten berusaha untuk mencapai tujuan mereka, tetapi juga bersedia untuk menyesuaikan tujuan tersebut jika terlihat terlalu ambisius untuk kemampuan mereka. Selain memiliki penyesuaian diri yang baik, individu yang berhasil menyesuaikan diri juga menjaga hubungan yang harmonis dengan orang-orang di sekitarnya. Dalam masyarakat, kemampuan menyesuaikan diri sangat penting untuk membentuk hubungan yang harmonis dengan orang lain. Hubungan interpersonal yang positif didasari oleh kemampuan berempati, memahami perspektif orang lain, dan berkomunikasi secara efektif. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik lebih mampu membangun hubungan yang positif dan konstruktif dengan keluarga, teman, dan rekan kerja. Mereka juga lebih mungkin untuk bekerja dengan baik dalam tim, menangani konflik secara sehat, dan memberikan dukungan emosional kepada orang-orang di sekitarnya.

Kesimpulannya, penyesuaian diri Bagi mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling yang menempuh pendidikan jauh dari rumah, proses ini melibatkan respons

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

perilaku dan mental untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik, serta menjalin hubungan yang harmonis antara kebutuhan internal dan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi berlebihan, mengelola mekanisme psikologis, mengurangi perasaan frustrasi, memiliki pengarah dan penilaian diri yang rasional, serta kemampuan untuk belajar dan menggunakan pengalaman masa lalu secara obyektif dan realistis. Aspek-aspek penyesuaian diri ini dijelaskan secara rinci diantaranya:

- a. Mahasiswa yang menunjukkan keterbukaan dan kejujuran terhadap masalah yang dihadapi menunjukkan bahwa mereka bereaksi secara normal, berbeda dengan individu yang menunjukkan sikap pertahanan diri.
- b. Mahasiswa mampu mengurangi perasaan frustrasi menunjukkan kemampuan untuk mengungkapkan reaksi yang sesuai dalam situasi tertentu, menandakan adanya penyesuaian diri yang baik.
- c. Mahasiswa yang memiliki pertimbangan rasional dan kemampuan untuk mengarahkan diri menunjukkan kemampuan untuk berpikir secara rasional dan mampu mengorganisir pikiran, perasaan, dan perilaku untuk menyelesaikan masalah atau menghadapi konflik, bahkan dalam situasi yang sulit.
- d. Kemampuan belajar mahasiswa melibatkan proses memperoleh pengetahuan yang dapat diaplikasikan untuk menghadapi berbagai tantangan. Proses ini menandakan bahwa individu mengalami perkembangan melalui pengalaman dalam menyelesaikan berbagai masalah, yang pada akhirnya meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri.
- e. Mahasiswa mampu memanfaatkan pengalaman masa lalu. Keberhasilan maupun kegagalan yang terjadi sebelumnya bisa menjadi pengalaman berharga yang membantu meningkatkan kualitas hidup mereka. Pengalaman masa lalu dapat memberikan pelajaran penting bagi individu. Jika individu tidak dapat mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu, mereka akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri ketika menghadapi tantangan serupa.

## 4. Kesimpulan

Fenomenologi tentang tantangan dan strategi penyesuaian diri menggambarkan pengalaman subyektif individu dalam menghadapi dan mengatasi berbagai kesulitan hidup. Tantangan penyesuaian diri sering kali berkaitan dengan perubahan lingkungan, seperti pindah tempat tinggal, perubahan status sosial, atau transisi dari satu tahap kehidupan ke tahap lainnya, seperti dari remaja ke dewasa. Dalam konteks mahasiswa rantau, tantangan ini meliputi adaptasi dengan budaya baru, lingkungan akademis yang berbeda, serta jauh dari dukungan keluarga.

Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial individu. Mereka mungkin mengalami perasaan kesepian, stres, kecemasan, dan bahkan depresi jika tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik. Namun, melalui fenomenologi, kita memahami bahwa setiap individu memiliki cara unik dalam menghadapi dan mengatasi tantangan ini berdasarkan persepsi dan interpretasi mereka terhadap pengalaman tersebut.

Strategi penyesuaian diri melibatkan berbagai mekanisme koping yang digunakan individu untuk mengatasi stres dan menyesuaikan diri dengan situasi baru. Strategi ini bisa bersifat adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengembangkan keterampilan baru, dan menjaga kesehatan fisik serta mental. Dukungan sosial, baik dari teman sebaya maupun keluarga, memainkan peran kunci dalam membantu individu merasa diterima dan dihargai, serta memberikan rasa aman dan kepuasan emosional. Selain itu, individu juga bisa mengembangkan strategi internal, seperti meditasi, refleksi diri, dan penerimaan diri.

Pemahaman fenomenologis tentang tantangan dan strategi penyesuaian diri memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana individu mengalami, menginterpretasikan, dan merespons situasi hidup yang menantang. Dengan mengenali dan memahami pengalaman subyektif ini, kita dapat lebih efektif dalam memberikan dukungan dan intervensi yang tepat untuk membantu individu mengatasi tantangan dan mencapai kesejahteraan yang lebih baik.

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”  
Sabtu, 27 Juli 2024

### Ucapan Terimakasih

Dengan penuh rasa syukur dan penghormatan, penulis panjatkan puji syukur kepada Allah yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel ini. Artikel ini disusun untuk memenuhi tugas seminar nasional yang merupakan tugas akhir dari seminar bimbingan dan konseling.

Dengan selesainya penulisan artikel ini, peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Agus Ria Kumara selaku Dosen pengampu Matakuliah Seminar Bimbingan dan Konseling

Pada bagian ini, Saya ucapkan terimakasih Untuk orang-orang yang memberikan bantuan teknis selama pelaksanaan penelitian, seperti institusi tempat penelitian dilakukan, penyedia bahan penelitian, pengolah data, atau mereka yang memberikan masukan konstruktif sebelum naskah diterbitkan.

### Daftar Pustaka

#### Jurnal

- Aditya Aldiansyah, “Strategi Beradaptasi untuk Mahasiswa Perantauan Terhadap Lingkungan Baru Artikel Mahasiswa Prodi Pendidikan Sosiologi,” Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Padang, 2019. Hlm 2 <https://osf.io/2ek8t/download>
- Bahrudin All Habsyi, “Role playing group counseling in character-strengthening education in high school students”, *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/agc/article/view/9308/4120>
- Faturrahman & Saputra, W. N. E. (2023). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mereduksi kecemasan Komunikasi siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 871-875).
- Rudangta Arianti, Maria Nugraheni Mardi Rahayu “Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi.” Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW, *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, Vol. 4, No. 2, (2020). Hlm. 74-75 <https://jurnal.unpad.ac.id/jpsp/article/view/26681>

## PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling  
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk  
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"  
Sabtu, 27 Juli 2024

Syamsyu Yusuf, Mental Hygiene (Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama), (Bandung : Pustaka Bani Quraisy, 2004). Hlm. 26-27  
<https://search-jogjalib.jogjaprovo.go.id/Record/jogjakotalib-28040>

Rini Risnawati S dan M. Nur Ghufron ., "Teori-Teori Psikologi", (Yogyakarta : Ar-Ruzz Media, 2010), hlm. 55 <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=1137840>

Enung Fatimah, Psikologi perkembangan "(perkembangan peserta didik)". (Bandung: Pustaka Setia, 2006). hlm 194  
[https://perpustakaan.iahntp.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=279](https://perpustakaan.iahntp.ac.id/index.php?p=show_detail&id=279)

Hardani, Nur Hikmatul Auliya, dkk. "Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif," (Yogyakarta : CV. Pustaka Ilmu, 2020), hlm. 62-64  
[https://www.researchgate.net/profile/Assoc-Prof-Msi/publication/340021548\\_Buku\\_Metode\\_Penelitian\\_Kualitatif\\_Kuantitatif/links/5e72e011299bf1571848ba20/Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif-Kuantitatif.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Assoc-Prof-Msi/publication/340021548_Buku_Metode_Penelitian_Kualitatif_Kuantitatif/links/5e72e011299bf1571848ba20/Buku-Metode-Penelitian-Kualitatif-Kuantitatif.pdf)

[https://www.researchgate.net/publication/320003440\\_STUDI\\_FENOMENOLOGI\\_PENGALAMAN\\_PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PAPUA DI SURABAYA](https://www.researchgate.net/publication/320003440_STUDI_FENOMENOLOGI_PENGALAMAN_PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PAPUA DI SURABAYA)

### **Buku**

Yustinus Semiun, Kesehatan mental 1, (Yogyakarta : Kanisius, 2006). hlm. 34

Elizabeth B. Hurlock, Perkembangan Anak : Jilid 2, (Jakarta : Erlangga, 1999), hlm. 257

Inah, W. (2013). Sosiologi Pendidikan. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.

Gerungan, W. (2009). Psikologi Sosial. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

### **Book Chapter**

Saniskoro, R., & Bia, L. (2017). "The Impact of College Adjustment on Academic Stress Reduction." *Journal of Higher Education*, 25(2), 97-110.

Pitopang, A. (2011). *Filosofi Merantau: Kontribusi Perantau Untuk Memajukan Kampung Halaman*. Diakses dari . Pada 15 Mei 2012

Sicat, R. M, (2011). Foreign Student Cultural Adjustment and Coping Strategies. *International Proceedings of Economics Development and Research (IPEDR)*, 5, 338-341. Diakses dari <http://www.ipedr.com/vol5/no2/74-H10195.pdf> pada 15 Mei 2012