

Psychological Adjustment of First-Year Students at Boarding College X in Semarang

Eka Susanti ^{1*}, Mulya Virgonita I Winta ¹, Erwin Erlangga ¹¹ Universitas Semarang, Indonesia ekasusanti.pip.smg@gmail.com*

Abstract

The transition to college is a very challenging phase for new students, especially for students in boarding schools where academic and social demands occur simultaneously. This study aims to obtain an overview of the adjustment process of new students, identify the most challenging dimensions of adjustment, and determine the factors that support new students' adjustment efforts. The study was conducted using a descriptive qualitative method on four first-year students at Semarang X Boarding School (MWM, BJP, NA, and BS). Data were obtained through in-depth interviews and observations, then the data were analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The results of the study indicate that the four participants were able to adjust well. The adjustments that were perceived as the most challenging were academic adjustment. Support from parents, friends, and caregivers, involvement in campus activities, and time management skills were supporting factors for the success of the students' adjustment process. The results of this study strengthen previous studies on the importance of social support and the role of institutions in the adjustment process of new students and provide recommendations for the development of new student orientation programs in boarding schools.

Keywords: Psychological Adjustment, Social Support,

ARTICLE INFO

*Article history:*Received
October 03, 2025
Revised
November 16,
2025
Accepted
December 29,
2025Published by
Website
ISSN**Copyright**CV. Creative Tugu Pena
<https://attractivejournal.com/index.php/bpr>
2775-2305
This is an open access article under the CC BY SA license
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
© 2025 by the authors

PENDAHULUAN

Tahun pertama pendidikan di Perguruan Tinggi merupakan masa transisi yang kompleks bagi mahasiswa baru. Selain mengalami transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, mahasiswa baru juga mengalami berbagai perubahan pada aspek akademik maupun aspek sosial. Kehidupan tahun pertama perkuliahan dengan berbagai perubahan menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan melatih kemandirian. Di sisi lain, fase ini sangat menantang karena memiliki tuntutan dan tantangan baru dikarenakan transisi yang terjadi. Menurut Santrock sebagaimana dikutip Adha et al. (2020) tahun pertama perkuliahan merupakan fase yang sulit bagi mahasiswa baru. Masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi melibatkan suatu perpindahan menuju struktur sekolah yang lebih besar dan lebih impersonal, meliputi interaksi dengan teman sebaya, yang berasal dari latar belakang geografis dan etnis yang beragam, ditambah dengan tekanan untuk mencapai prestasi akademik.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tahun pertama perkuliahan merupakan masa yang sangat menegangkan bagi mahasiswa baru karena perubahan yang dialami (Lee et al., 2019). Hal senada dikemukakan Olivias (dalam Faizah et al., 2020) bahwa mahasiswa baru akan merasakan transisi yang dapat memberikan pengalaman menegangkan pada tahun pertamanya. Salah satu *stressor* yang dialami adalah banyaknya tugas sebagaimana dinyatakan oleh Adha et al. (2020) bahwa jumlah tugas yang banyak merupakan *stressor* tertinggi kedua yang dialami oleh mahasiswa baru.

Berbagai tantangan yang dialami mahasiswa baru dirasakan semakin kompleks oleh mahasiswa sekolah tinggi dengan sistem *boarding school* atau sekolah berasrama. Dalam sekolah tinggi berasrama, mahasiswa selain mengikuti pendidikan juga tinggal di dalam asrama. Salah satu prinsip dasar yang diterapkan sekolah berasrama adalah kedisiplinan sehingga terdapat sejumlah aturan yang harus ditaati. Kegiatan harian terjadwal sedemikian rupa dari taruna bangun hingga tidur kembali. Selain mengikuti kuliah, mahasiswa juga melaksanakan latihan fisik, kegiatan ekstra kulikuler, pembinaan rohani dan pembangunan karakter. Tantangan lain yang dialami adalah keterbatasan interaksi dengan dunia luar

terutama bagi mahasiswa tingkat I yang tidak leluasa menggunakan *handphone*. Kesempatan untuk berkomunikasi dan bertemu dengan keluarga terbatas pada waktu tertentu. Dinamika interaksi sosial dengan berbagai unsur di kampus serta proses akulturasi dengan budaya setempat juga menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru terutama yang berasal dari luar pulau.

Ketika dihadapkan pada situasi baru di Perguruan Tinggi, mahasiswa baru dituntut untuk menyesuaikan diri dengan situasi dan tuntutan baru baik akademik maupun non akademik. Bagaimana proses penyesuaian diri mahasiswa pada tahun pertama dapat menjadi landasan bagi kemampuan penyesuaian dirinya terhadap berbagai situasi yang akan dihadapi di kemudian hari selama mengikuti pendidikan (Baker & Siryk dalam Manafe & Kristianingsih, 2023). Oleh karena itu penting bagi mahasiswa baru untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan baik.

Menurut Semiun (2006) penyesuaian diri adalah proses menangani tuntutan-tuntutan baik internal maupun eksternal, stres, konflik, frustrasi, dan tingkah laku serta situasi yang menyusahkan atau bermasalah dengan suatu respon pribadi. Individu dengan penyesuaian diri yang baik yaitu individu yang memiliki salah satu respon seperti kematangan, berdaya guna, kepuasan dan sehat. Kartono (2008) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai usaha manusia untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungan sehingga rasa permusuhan, iri hati, dengki, prasangka, depresi, kemarahan dan emosi negatif lainnya sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efektif dapat dikikis. Penyesuaian diri merupakan proses dinamis yang bertujuan untuk mewujudkan hubungan yang harmonis antara individu dan lingkungan.

Adapun menurut Chaplin (2011) penyesuaian diri adalah variasi dalam kegiatan organisme untuk mengatasi hambatan, memuaskan kebutuhan serta menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik maupun sosial. Penyesuaian diri merupakan konstruk psikologis yang luas dan kompleks serta melibatkan semua reaksi individu terhadap tuntutan baik dari lingkungan maupun dari dalam diri individu. Dengan kata lain masalah penyesuaian diri menyangkut seluruh aspek kepribadian individu dalam interaksinya dengan lingkungan dalam dan luar dirinya (Desmita, 2012). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah usaha individu dalam menghadapi tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungannya untuk dapat mencapai keharmonisan.

Baker & Siryk (dalam Rahayu & Ariyanti, 2020) menjelaskan bahwa penyesuaian mahasiswa di perguruan tinggi terdiri dari empat subskala yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, dan kelekatan institusi.

1. Penyesuaian akademik

Penyesuaian akademik merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademis di perguruan tinggi. Hal ini dapat dilihat dari motivasi berprestasi, berusaha untuk mendapatkan nilai yang bagus dan merasa puas terhadap hasil yang dicapai.

2. Penyesuaian sosial

Penyesuaian diri sosial adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan sosial dan interpersonal dalam kehidupan kampus. Hal ini dapat terlihat dari keterlibatan individu dalam kegiatan kampus, mampu bergaul dengan orang lain yang memiliki latar belakang berbeda dan mampu menjalin hubungan baik dengan teman maupun pengajar.

3. Penyesuaian emosional

Penyesuaian emosional merupakan kemampuan individu menyesuaikan diri terhadap masalah emosional yang dihadapi sebagai mahasiswa baru. Berbagai perubahan dan tuntutan dapat menimbulkan kecemasan, rasa sedih, stres dan perasaan negatif lainnya apabila individu tidak dapat menyesuaikan diri.

4. Kelekatan institusi

Kelekatan institusi merujuk pada komitmen individu terhadap institusi pendidikan serta sejauhmana keterikatan dan kualitas hubungan individu dengan institusi.

Penyesuaian diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Fatimah (2010) beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu:

1. Faktor fisiologis

Kondisi fisik meliputi struktur fisik, sistem syaraf, kelenjar, dan otot diperkirakan merupakan faktor penting dalam proses penyesuaian diri.

2. Faktor psikologis.

Pengalaman, hasil belajar, kebutuhan, aktualisasi diri, rasa ketergantungan, rasa frustrasi, depresi dan lainnya dapat mempengaruhi proses penyesuaian diri individu.

3. Faktor perkembangan dan kematangan

Perkembangan dan kematangan seperti kematangan emosional, sosial, moral, keagamaan dan intelektual mempengaruhi setiap aspek kepribadian individu.

4. Faktor lingkungan

Lingkungan keluarga memegang peran penting dalam proses penyesuaian diri individu karena proses sosialisasi dan interaksi sosial yang pertama dan utama dialami individu dalam keluarga. Kondisi lingkungan sekolah dan masyarakat turut mempengaruhi proses penyesuaian diri individu.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, studi penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai bagaimana mahasiswa tingkat I di Sekolah Tinggi Berasrama X Semarang melakukan penyesuaian diri, mengidentifikasi dimensi penyesuaian diri yang paling menantang dan mengetahui faktor yang mendukung upaya penyesuaian diri mahasiswa tersebut.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman penyesuaian diri mahasiswa baru. Empat orang mahasiswa tingkat I Sekolah Tinggi Berasrama X Semarang dipilih sebagai partisipan dengan menerapkan metode *purposive sampling* berdasarkan kriteria berusia 17 sampai dengan 19 tahun, pertimbangan variasi gender dan asal daerah. Berikut daftar empat partisipan tersebut.

Tabel 1. Identitas Partisipan

No	Nama (Inisial)	Usia	Jenis Kelamin	Asal Daerah
1	MWM	18 tahun	Laki-laki	Madura
2	BJP	19 tahun	Laki-laki	Medan
3	NA	17 tahun	Perempuan	Papua
4	BS	18 tahun	Perempuan	Kab. Semarang

Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2025. Data yang diperoleh merupakan data primer yaitu data yang didapat secara langsung dari pihak partisipan (Sugiyono, 2022). Teknik yang digunakan untuk memperoleh data adalah wawancara semi terstruktur mendalam dan observasi partisipatif terhadap interaksi sosial di kampus. Data selanjutnya dianalisis menggunakan metode analisa fenomenologis IPA (*Interpretative Phenomenological Analysis*) berdasarkan pendekatan yang dijelaskan oleh Smith (2009) untuk menganalisis pemahaman para partisipan mengenai pengalaman yang dialami masing-masing partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data penelitian, diperoleh tiga tema yaitu gambaran penyesuaian diri, penyesuaian diri yang paling menantang dan faktor pendukung proses penyesuaian diri dari masing-masing partisipan.

1. Gambaran Penyesuaian Diri

a. Penyesuaian Akademik

Sistem pembelajaran yang berbeda dan materi yang lebih kompleks serta tugas yang beragam mengharuskan mahasiswa menjadi mandiri, aktif dan kritis. Di sisi lain, mahasiswa sekolah tinggi berasrama juga harus mengikuti kegiatan pembangunan karakter sehingga hanya memiliki sedikit waktu luang untuk beristirahat dan belajar mandiri. Hal ini menyebabkan tiga dari empat partisipan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan strategi belajar.

(...) Saya terbiasa sibuk sejak SMA karena ikut organisasi jadi saat masuk sini tidak terlalu kaget. Saya biasanya membuat jadwal seminggu ke depan itu mau belajar apa, minimal malam hari saya udah bikin jadwal besok mau ngapain aja. Intinya kalau ada kesempatan, saya mengerjakan apa yang dapat dilakukan. Saya di sini jadi lebih disiplin, karena di sini waktu itu begitu berharga (MWM).

(...) Saya sulit mengatur waktu untuk belajar karena kegiatan di sini yang sangat padat. Selain kuliah, saya juga ada kegiatan ibadah nasrani. Jadi saya harus bisa mencari waktu belajar, misalnya saat di kelas ada jam kosong (BJP).

(...) Saya agak kesulitan mengikuti pelajaran karena dulu saya berasal dari MAN. Saya juga susah mengatur waktu belajar karena kegiatan padat, jadi belajarnya cuma pas di kelas dan di asrama tapi cuma sebentar (NA).

(...) Materi kuliah banyak membahas hal-hal yang baru sehingga perlu waktu untuk mempelajarinya. Di sini saya merasa waktu untuk belajar kurang. Sejak SMA saya suka belajar di waktu sepi sambil mendengar musik, tapi di sini kalau belajar kita kan beramai-ramai jadi kurang *private* dan kurang nyaman (BS).

b. Penyesuaian Sosial

Interaksi sosial dalam asrama dapat menimbulkan menjadi tantangan tersendiri. Hidup berasrama juga berarti berbagi banyak hal dengan sesama penghuni asrama.

(...) Saya orang yang suka bersosialisasi dan aktif memulai komunikasi dengan orang lain. Di kampus ini saya suka terlibat dalam kegiatan Unit Psikologi. Saya tidak canggung jika harus berkomunikasi dengan senior atau dosen (MWM).

(...) Saat awal masuk kampus, rasanya sulit kalau mau ngobrol dengan teman karena kebanyakan mereka itu pake bahasa campuran Indonesia dan Jawa. Tapi lama-lama saya paham bahasa Jawa meskipun tidak bisa ngomong Jawa. Saya terbiasa tidur sendiri, di sini tidurnya ramai-ramai jadi seminggu pertama tidak bisa tidur (BJP).

(...) Tinggal di asrama itu kan apa-apa harus bersama-sama Bu, jadi saya merasa gak nyaman. Kalau di rumah dulu semuanya sendiri, tidur sendiri, tapi di sini bahkan kamar mandi harus *sharing*, itu yang bikin gak nyaman (NA).

(...) Saya tidak merasa kesulitan berkomunikasi dengan teman maupun Dosen. Namun saya agak kaget dengan hubungan antara senior dan junior (BS).

c. Penyesuaian Emosional

Berbagai perubahan dan tuntutan yang ada di asrama dapat menimbulkan kecemasan dan perasaan negatif lainnya. Demikian pula yang dialami oleh tiga dari empat partisipan.

(...) Awalnya saya kaget dengan kehidupan di asrama, sampai seminggu pertama itu merasa kurang nyaman, tidak tenang. Bisa tidur karena kecapekan. Satu bulan pertama itu yang rasanya berat, tapi di bulan berikutnya udah mulai terbiasa (MWM).

(...) Awal di sini rasanya cemas karena jauh dari orang tua, tidak ada teman cerita. Terasa berat di awal karena terpaksa menjalani kegiatan harian, tapi lama-lama bisa menyesuaikan. Saya ngobrol-ngobrol dengan teman di kompi buat melupakan perasaan yang gak enak, kami saling menguatkan (BJP).

(...) Awal masuk sini, saya merasa kurang nyaman terutama karena harus berbagi banyak hal dengan teman-teman di asrama. Tapi saya berusaha menerima karena gimana pun juga saya harus bertahan selama empat tahun di sini (NA).

(...) Saya tidak terlalu kaget dengan kegiatan yang padat di asrama karena sejak di rumah saya terbiasa bangun pagi untuk *tajahud*, lalu belajar sampai *shubuh*. Di sekolah saya ikut organisasi PIKR (Pusat Informasi dan Konseling Remaja). Malam hari saya biasanya les (BS).

d. Kelekatan Insitusi

Ke empat partisipan menunjukkan komitmen tinggi terhadap kampus dan merasa nyaman menjadi bagian dari kampus.

(...) Saya bangga menjadi taruna di sini, karena kampus ini pilihan pertama saya. Saya merasa nyaman di sini (MWM).

(...) Saya masuk sini karena pilihan kedua, dulu saya pengen masuk Undip jurusan Hukum tapi tidak diterima. Sekarang saya sudah merasa nyaman di sini (BJP).

(...) Saya bangga menjadi taruni kampus ini. Sebenarnya saya ingin jadi Polwan, tapi akhirnya memutuskan untuk jadi pelaut. Sekarang kampus ini lebih humanis sehingga kami merasa lebih nyaman (NA).

(...) Bangga banget menjadi taruni. Ini adalah pilihan kedua saya, arahan dari orang tua. Papa yang pengen jadi pelaut dan saya ingin melanjutkan impian Papa (BS).

2. Penyesuaian Diri yang Paling Menantang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian akademik menjadi aspek paling menantang bagi mahasiswa tingkat I berasrama. Ke empat partisipan merasa padatnya kegiatan membuat waktu belajar menjadi terbatas. Selain mengikuti kuliah baik di kelas maupun praktek di laboratorium atau simulator, taruna juga melaksanakan latihan fisik dan kegiatan ekstra kulikuler olah raga dan seni sesuai minat dan bakat masing-masing. Taruna secara bergiliran melaksanakan dinas dalam, dinas jaga dan kerja lorong sebagai bentuk simulasi kehidupan di atas kapal. Kegiatan lain yang diikuti yaitu pembinaan rohani dan pembangunan karakter. Padatnya kegiatan yang dijalani membuat taruna hanya memiliki sedikit waktu luang untuk beristirahat dan melakukan kegiatan mandiri termasuk belajar. Kelelahan juga menjadi faktor mengapa partisipan menjadi sulit belajar dengan optimal.

Penyesuaian sosial menjadi penyesuaian yang tidak kalah menantang bagi mahasiswa baru di sekolah berasrama. Hal ini dikarenakan lingkungan berasrama menuntut keterampilan sosial dan emosional yang lebih karena adanya interaksi intensif sehari-hari (Suparman et al., 2020; Nurasla et al., 2022). Dinamika interaksi sosial dengan teman seangkatan maupun kakak tingkat, Dosen, Pengasuh dan unsur lainnya di kampus serta proses penyesuaian dengan budaya setempat menjadi tantangan terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar Jawa.

Salah satu kendala yang dihadapi partisipan adalah perbedaan bahasa sebagaimana yang dialami oleh BJP. Menurut BJP, mayoritas taruna menggunakan bahasa campuran yaitu bahasa Indonesia dan bahasa Jawa dalam komunikasi sehari-hari. BJP yang berasal dari Medan mengaku mengalami kesulitan dalam memahami percakapan teman-temannya. Sebagaimana dijabarkan Manganga (dalam Hutabarat & Nurchayati, 2021) bahwa hambatan bahasa merupakan hambatan utama yang sering kali dialami oleh mahasiswa pendatang.

Kehidupan berasrama memberikan pengalaman interaksi sosial yang berlangsung sepanjang waktu. Selain menjalani berbagai aktivitas harian bersama-sama, mahasiswa juga berbagi ruang untuk digunakan secara bersama-sama. Bagi partisipan, hal ini membuat kurang nyaman dikarenakan adanya perbedaan seperti kebiasaan tidur dan gaya belajar.

3. Faktor Pendukung Proses Penyesuaian Diri

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dukungan sosial baik dari orang tua, teman, dan Pengasuh berperan sebagai faktor pendukung proses penyesuaian diri partisipan. Ke empat partisipan menyampaikan bahwa dukungan dari orang tua, teman seangkatan, pengasuh dan Dosen memberikan pengaruh positif dalam proses penyesuaian diri yang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Alnadi & Sari (2021), Angela & Marissa (2023), dan Gunandar & Utami (2017) bahwa dukungan sosial berpengaruh pada kemampuan penyesuaian diri individu.

Dukungan sosial yang diterima individu dapat membantu dalam melakukan proses penyesuaian diri terutama pada saat situasi yang sulit. Adanya dukungan sosial seperti nasihat, kepedulian maupun dukungan lainnya membuat individu merasa diperhatikan, dicintai dan tidak sendirian sehingga mengurangi stres yang dirasakan. Selain itu dukungan sosial dapat meningkatkan optimisme atau keyakinan individu untuk mengatasi tantangan dan masalah yang ada. Pada akhirnya dukungan sosial dapat membantu individu untuk melakukan proses penyesuaian diri dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Ke empat partisipan dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik.
2. Penyesuaian akademik merupakan dimensi yang paling menantang bagi mahasiswa tingkat I pada sekolah tinggi berasrama, diikuti dengan penyesuaian sosial.
3. Dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, pengasuh dan dosen merupakan faktor yang mendukung upaya penyesuaian diri mahasiswa baru.

Beberapa hal yang dapat menjadi rekomendasi dari penelitian ini yaitu:

1. Pihak kampus dapat merancang program orientasi mahasiswa baru yang menekankan pada manajemen stres dan penyesuaian sosial.
2. Menyediakan mentoring atau konselor sebaya dan kegiatan kelompok di asrama untuk mendukung penyesuaian emosional dan sosial mahasiswa baru.
3. Melakukan monitoring rutin oleh Dosen dan Pengasuh di asrama.
4. Menguatkan kegiatan komunitas untuk meningkatkan kelekatan institusi bagi mahasiswa tingkat I.

DAFTAR PUSTAKA

- Adha, B. C., Mayasari, S., & Pratama, M. J. (2020). Identifikasi Stresor Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Alibkin (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 8 (1).
- Alnadi, A., & Sari, C.A. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Sumatera di UIN Sayyid Ali Rahmatullah. *Proyeksi*, 16 (2), 153 – 165.
- Angela, R.R. & Marissa, A. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tingkat Satu di Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 518 – 523.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Radja Grafindo Persada.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Faizah., Marmer, F.V., Aulia N. N., Rahma, U. & Dara Y.P. (2020). *Self Esteem* dan Resiliensi sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3448>.
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Pustaka Setia.
- Gunandar, M. & Utami, M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. 3(2), 98-109. <https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Hutabarat, E. & Nurchayati. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (07), 45-59. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41734>
- Kartono, K. (2008). *Bimbingan Anak dan Remaja yang Bermasalah*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lee, K.-F., Ang, C.-S., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). “*My First Year in The University*”: *Students’ Expectations, Perceptions and Experiences*. *Journal of Social Science Research*, 14, 3134–3145. <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8006>.
- Manafe, Y. C. S., & Kristianingsih, S.A. 2023. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau dari Indonesia Timur. *Media Bina Ilmiah*. 17 (10). 2539-2548.
- Nurasla, T., Susanti S. S., & Hartaty, N (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Adaptasi Lingkungan Santri. *JIM FKep*, 5 (4), 144-148.
- Rahayu, M. N. & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana. Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4 (2), 73 – 84, <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Semiun, Y.Ofm. (2006). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Kanisius.
- Smith, J. A. Flower, P. & Larkin M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage Sage Publications.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Manajemen : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research), Penelitian Evaluasi, Studi Kasus*. Bandung: Alfabeta.
- Suparman, Sultinah, A. S., Supriyadi, Achmad, D., Nurjan, S., Muhandis, J., Sutoyo, D. A. (2020). *Dinamika Psikologi Pendidikan Islam*. Jawa Timur: Wade Group.