Research and Development Journal Of Education
Vol. 12, No. 2, Oktober 2026, Pp: 927 – 935 p–ISSN 2406-9744
DOI: https://doi.org/10.30998 e–ISSN 2657-1056
Available online at https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/RDJE

CULTURE SHOCK MAHASISWA BARU TERHADAP POLA BELAJAR DI PERKULIAHAN

Adinda Angelina Ramadhani[1], Ahmad Haetami[2(*)], Sera Audi Audria[3], Intan Feby Irawan[4], Tegar Eka Pramuditya[5]
Universitas Indraprasta PGRI, Jakarta, Indonesia
dindaangelina396@gmail.com[1], ahmadhaetamiunindra@gmail.com[2], seraaudi29@gmail.com[3], intnnfebb@gmail.com[4], tegarep07@gmail.com[5]

Received: 24 Juli 2026
Revised: 10 Oktober 2026
Accepted: 10 Oktober 2026

Abstract

Perbedaan mendasar antara sistem pembelajaran di sekolah menengah dan di perguruan tinggi menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru. Jika di sekolah pola belajar cenderung terstruktur, terarah, dan sangat bergantung pada bimbingan guru, maka di dunia perkuliahan mahasiswa dituntut untuk lebih inisiatif, mandiri, dan mampu mengelola proses belajarnya sendiri tanpa banyak intervensi dari pengajar. Pergeseran paradigma ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyangkut aspek psikologis dan sosial, karena mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru, dosen dengan gaya mengajar yang beragam, serta sistem penilaian yang lebih kompleks dan berbasis pada pemahaman kritis bukan sekadar hafalan. Ketika ekspektasi awal tentang perkuliahan yang sering kali dibangun dari cerita senior, gambaran ideal dari media, atau pengalaman pendidikan sebelumnya ternyata tidak sejalan dengan kenyataan yang dihadapi, muncullah apa yang disebut sebagai culture shock akademik. Fenomena ini dapat terwujud dalam berbagai bentuk, seperti perasaan bingung menghadapi tuntutan tugas yang berat, cemas saat berhadapan dengan diskusi kelas yang menuntut partisipasi aktif, atau bahkan frustasi karena metode belajar yang selama ini diandalkan tidak lagi efektif. Culture shock akademik bukan sekadar ketidaknyamanan sementara, melainkan pengalaman emosional dan kognitif yang cukup mendalam, yang dapat memengaruhi motivasi, kepercayaan diri, dan cara mahasiswa memaknai proses belajarnya secara keseluruhan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru pada umumnya mengalami fase kebingungan awal yang cukup intens, di mana mereka merasa kehilangan arah dan tidak yakin dengan kemampuan diri sendiri.

Keywords: Culture Shock; Adaptasi Akademik; Pola Belajar; Mahasiswa Baru

(*) Corresponding Author: Haetami, ahmadhaetamiunindra@gmail.com

How to Cite: Ramadhani, A. A., Haetami, A., Audria, S. A., Irawan, I. F., & Pramuditya, T. E. (2026). CULTURE SHOCK MAHASISWA BARU TERHADAP POLA BELAJAR DI PERKULIAHAN. *Research and Development Journal of Education*, 12(2), 927-935.

INTRODUCTION

Peralihan dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan fase transisi yang ditandai dengan perubahan sistem pembelajaran, budaya akademik, serta meningkatnya tuntutan terhadap kemandirian belajar mahasiswa. Berbeda dengan lingkungan sekolah yang memiliki pola pembelajaran lebih terstruktur, pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa sebagai individu yang bertanggung jawab atas proses belajarnya sendiri. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu mengelola waktu, memahami sistem pembelajaran yang baru, serta beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Bagi sebagian mahasiswa baru, proses

transisi ini tidak selalu berlangsung dengan mudah karena mereka harus menghadapi perubahan yang cukup signifikan dalam waktu yang relatif singkat. Kondisi tersebut menjadikan masa awal perkuliahan sebagai periode yang rentan menimbulkan berbagai tantangan adaptasi, baik dalam aspek akademik maupun psikologis (Ramadhani et al, 2025).

Perubahan lingkungan belajar yang terjadi pada masa transisi tersebut sering kali menimbulkan kesenjangan antara ekspektasi mahasiswa terhadap kehidupan perkuliahan dengan realitas yang mereka hadapi. Mahasiswa tidak hanya dituntut memahami materi yang lebih kompleks, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa, sistem evaluasi yang berbeda, serta pola komunikasi akademik yang lebih mandiri. Ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan tersebut dapat memunculkan academic culture shock, yaitu kondisi ketika mahasiswa mengalami kebingungan, kecemasan, tekanan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya akademik di perguruan tinggi. Penelitian (Maulida & Sofi, 2023) menunjukkan bahwa mahasiswa baru mengalami culture shock pada berbagai aspek, seperti metode pembelajaran, beban perkuliahan, penggunaan sumber belajar, frekuensi penugasan, hingga kepercayaan diri dalam mengikuti proses pembelajaran. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa culture shock akademik merupakan bagian dari proses adaptasi yang umum dialami mahasiswa baru pada awal masa perkuliahan.

Pengalaman academic culture shock yang tidak segera diatasi berpotensi menimbulkan berbagai tekanan akademik pada mahasiswa baru. Perubahan sistem pembelajaran, meningkatnya beban tugas, tuntutan untuk belajar secara mandiri, serta ekspektasi yang tinggi dari dosen maupun keluarga dapat menjadi sumber stres selama proses transisi menuju kehidupan perkuliahan. (Ramadhani et al, 2025) menjelaskan bahwa mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam memahami sistem pembelajaran di perguruan tinggi, menyesuaikan diri dengan penggunaan teknologi pembelajaran, serta menghadapi beban akademik yang dirasakan semakin berat. Kondisi tersebut mendorong mahasiswa mengembangkan berbagai strategi coping, seperti mencari dukungan sosial dari teman sebaya, mengekspresikan emosi, dan melakukan aktivitas yang membantu memulihkan motivasi belajar. Sejalan dengan itu, (Pratiwi et al, 2021) menemukan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi psychological well-being mahasiswa baru. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menerapkan strategi coping yang tepat berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sehingga proses penyesuaian terhadap lingkungan perguruan tinggi dapat berlangsung secara lebih optimal.

Keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan selama masa transisi sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam melakukan penyesuaian akademik. Penyesuaian akademik tidak hanya berkaitan dengan kemampuan memenuhi tuntutan perkuliahan, tetapi juga mencakup kemampuan mengatur diri, menetapkan tujuan belajar, mempertahankan motivasi, serta mengembangkan strategi belajar yang efektif. Sappaile & Pahrijal (2023) menjelaskan bahwa self-leadership memiliki hubungan positif dengan penyesuaian akademik dan prestasi belajar mahasiswa baru. Mahasiswa yang mampu memimpin dirinya sendiri cenderung lebih mudah mengelola tanggung jawab akademik, mengambil keputusan dalam proses belajar, serta beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Sejalan dengan temuan tersebut, Ilmi & Haekal (2026) mengungkapkan bahwa mahasiswa baru mengatasi stres akademik melalui penerapan self-management, seperti pengaturan waktu, pengendalian perilaku belajar, serta penerapan religious coping sebagai mekanisme adaptif. Strategi tersebut membantu mahasiswa membangun ketahanan psikologis sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif sekaligus membentuk kebiasaan belajar yang lebih terarah.

Dalam konteks ini, culture shock akademik tidak hanya dipahami sebagai reaksi terhadap lingkungan baru, tetapi sebagai bagian dari proses adaptasi akademik yang dinamis. Mahasiswa belajar melalui pengalaman langsung di ruang perkuliahan, menghadapi sistem evaluasi yang berbeda, serta tuntutan memahami materi secara lebih mandiri (Rifqi & Selian, 2025). Proses ini membentuk strategi belajar yang lebih terstruktur, reflektif, dan adaptif. Berdasarkan persoalan tersebut, penelitian ini bertujuan menelaah pengalaman culture shock akademik mahasiswa baru, menganalisis perubahan pola belajar selama masa transisi, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi proses adaptasi belajar di perguruan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan proses yang kompleks karena melibatkan perubahan budaya akademik, peningkatan tuntutan belajar, serta penyesuaian terhadap lingkungan sosial yang baru. Berbagai tantangan tersebut dapat memunculkan academic culture shock yang tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga mendorong terjadinya perubahan dalam cara mereka mengelola dan menjalani proses belajar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman academic culture shock yang dialami mahasiswa baru selama masa transisi menuju perguruan tinggi, menganalisis perubahan pola belajar yang terjadi sebagai bentuk proses adaptasi akademik, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan tinggi.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman mahasiswa semester satu dalam menghadapi academic culture shock selama masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Menurut Waruwu (2024), penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman secara mendalam terhadap fenomena sosial melalui data deskriptif yang diperoleh dari pengalaman partisipan dalam konteks alamiah. Pendekatan ini dipilih karena penelitian tidak bertujuan menguji hipotesis, melainkan menggambarkan pengalaman, persepsi, serta proses adaptasi mahasiswa baru terhadap sistem pembelajaran di perguruan tinggi.

Berbeda dengan pendekatan kuantitatif yang menekankan pengukuran menggunakan data numerik dan bertujuan menghasilkan generalisasi, pendekatan kualitatif lebih menitikberatkan pada pemaknaan suatu fenomena berdasarkan pengalaman partisipan sehingga mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai realitas sosial yang diteliti (Prayogi & Kurniawan, 2024). Oleh karena itu, pendekatan ini dinilai sesuai untuk mengkaji pengalaman academic culture shock dan perubahan pola belajar mahasiswa baru.

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 10 mahasiswa semester satu Program Studi Pendidikan Ekonomi Universitas Indraprasta PGRI Jakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena partisipan dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang telah mengikuti proses perkuliahan selama beberapa bulan sehingga memiliki pengalaman secara langsung dalam menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket terbuka yang disebarkan melalui Google Form. Angket terbuka dipilih agar partisipan dapat menjelaskan pengalaman, persepsi, serta proses adaptasi yang mereka alami secara bebas sehingga data yang diperoleh lebih kaya dan mendalam. Menurut Alfirdausi & Hanif (2025), penelitian kualitatif menekankan pada pengungkapan makna suatu fenomena melalui data deskriptif

sehingga instrumen yang digunakan perlu memberikan ruang kepada partisipan untuk menyampaikan pengalaman mereka secara utuh sesuai konteks yang dialami.

Tabel 1.
Rancangan Pengumpulan Data Penelitian

Aspek Yang Dikaji	Indikator Pertanyaan Dalam Angket	Teknik Pengumpulan Data	Bentuk Data
Pola adaptasi mahasiswa	Penyesuaian terhadap sistem kuliah, tugas, dan dosen	Angket terbuka (*Google Form*)	Jawaban naratif responden
Perubahan pola belajar	Perbedaan kebiasaan belajar sebelum dan sesudah kuliah	Angket terbuka (*Google Form*)	Jawaban naratif responden
Faktor psikologis	Rasa cemas, bingung, stres, dan motivasi	Angket terbuka (*Google Form*)	Jawaban naratif responden
Strategi penyesuaian	Cara mengatasi kesulitan selama masa adaptasi	Angket terbuka (*Google Form*)	Jawaban naratif responden

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel tersebut menunjukkan rancangan penyusunan angket terbuka yang digunakan sebagai instrumen utama penelitian. Setiap aspek yang dikaji diterjemahkan ke dalam indikator pertanyaan agar proses penggalian data tetap terarah sesuai fokus penelitian. Rancangan ini memastikan bahwa jawaban responden tidak keluar dari konteks adaptasi akademik yang diteliti serta memudahkan peneliti dalam proses analisis data kualitatif.

Tabel 2.
Tahapan Analisis Data Kualitatif

Tahap Analisis	Kegiatan Yang Dilakukan	Tujuan
Reduksi data	Memilah jawaban responden yang relevan	Memfokuskan data sesuai tujuan penelitian
Penyajian data	Menyusun data dalam bentuk narasi	Memudahkan melihat pola adaptasi mahasiswa
Penarikan kesimpulan	Mengidentifikasi pola adaptasi mahasiswa	Menghasilkan temuan penelitian

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tahapan analisis data pada tabel tersebut digunakan untuk memastikan bahwa jawaban naratif dari responden diolah secara sistematis dan tidak ditafsirkan secara langsung tanpa proses penyaringan. Dalam penelitian kualitatif yang menggunakan angket terbuka, data yang diperoleh cenderung beragam dan luas, sehingga diperlukan tahapan analisis yang terstruktur agar tetap sesuai dengan fokus penelitian.

Tahap penyajian data membantu peneliti melihat keterkaitan antarjawaban responden sehingga pola adaptasi dapat teridentifikasi dengan lebih jelas. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola yang konsisten muncul dari data yang telah dianalisis, sehingga temuan penelitian tidak bersifat subjektif, melainkan melalui proses analisis yang runtut dan dapat dipertanggungjawabkan.

RESULTS & DISCUSSION

Results

Pengalaman mahasiswa di awal perkuliahan tidak hanya mengubah cara mereka memahami materi, tetapi juga membentuk cara mereka mengatur belajar, membangun kepercayaan diri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang menuntut kemandirian. Kemampuan ini berkaitan dengan self-regulated learning (SRL), yaitu kemampuan mahasiswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri selama mengikuti perkuliahan. Penelitian ini menunjukkan bahwa SRL tidak hanya berdampak pada pemahaman akademik, tetapi juga berperan dalam pengelolaan emosi dan penyesuaian diri mahasiswa terhadap tuntutan belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dengan kemampuan SRL yang lebih baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan sistem belajar yang mandiri serta menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih tinggi (DLT et al, 2022).

Berdasarkan pemahaman tersebut, hasil penelitian ini disajikan mengikuti alur pengalaman mahasiswa dalam menghadapi perubahan cara belajar di awal perkuliahan, mulai dari ekspektasi awal, realita yang dirasakan, hingga strategi adaptasi yang membentuk pola belajar baru.

Tabel 3.
Ekspektasi Awal Mahasiswa Terhadap Perkuliahan

Ekspektasi Awal	Jumlah	Persentase
Kuliah terlihat lebih santai	3	30%
Kuliah terasa biasa saja	4	40%
Kuliah terasa menantang	3	30%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel 4.
Realita Perkuliahan

Realita yang dirasakan	Jumlah	Persentase
Tuntutan kemandirian tinggi	7	70%
Banyak tugas akademik	5	50%
Perlu strategi belajar baru	6	60%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel 3 menunjukkan bahwa 70% responden pada awalnya memandang perkuliahan sebagai sesuatu yang santai atau biasa saja. Hanya 30% yang sejak awal menganggap perkuliahan akan terasa menantang. Namun setelah menjalani perkuliahan, tabel 4 memperlihatkan perubahan yang cukup jelas: 70% responden merasakan bahwa perkuliahan menuntut kemandirian yang tinggi, 60% merasa perlu menggunakan strategi belajar yang baru, dan 50% menyadari banyaknya tugas akademik yang harus dikelola.

Perbandingan data pada kedua tabel menunjukkan bahwa pengalaman perkuliahan yang dirasakan mahasiswa tidak sepenuhnya sesuai dengan bayangan awal mereka. Mahasiswa mulai menyadari bahwa keberhasilan belajar tidak lagi bergantung pada pola belajar yang biasa mereka lakukan di sekolah, tetapi pada kemampuan mereka mengatur proses belajar secara mandiri.

Kondisi tersebut menggambarkan adanya proses penyesuaian akademik yang terjadi sejak awal perkuliahan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu, menentukan strategi belajar, dan menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas cenderung lebih mudah beradaptasi dengan sistem belajar di perguruan tinggi (Sabri et al, 2022).

Tabel 5.
Tuntutan Akademik yang Dirasakan Mahasiswa Baru

Tuntutan akademik	Jumlah	Persentase
Deadline tugas yang rapat	6	60%
Perlu mengatur waktu sendiri	8	80%
Tekanan target nilai	4	40%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel 5 menunjukkan bahwa 80 % multiple response merasakan kebutuhan untuk mengatur waktu sendiri sebagai tantangan utama selama perkuliahan. Selain itu, 60 % responden merasakan deadline tugas yang cukup padat, sementara 40 % lainnya merasakan tekanan terhadap pencapaian nilai akademik. Angka-angka ini menggambarkan bahwa mahasiswa tidak hanya menghadapi banyaknya tugas, tetapi juga dihadapkan pada kebutuhan untuk mengelola waktu secara mandiri agar seluruh tuntutan akademik dapat terpenuhi. Kondisi ini memaksa mahasiswa menyusun prioritas, membagi waktu, serta menyesuaikan strategi belajar dengan jadwal yang mereka atur sendiri.

Situasi tersebut berkaitan dengan bagaimana mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui kemampuan regulasi diri dalam belajar. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dan strategi belajar mereka dengan baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik yang muncul selama perkuliahan, karena regulasi diri membantu mahasiswa mengevaluasi tujuan belajar, menyusun rencana belajar, serta mengatasi stres yang muncul akibat tuntutan akademik (Himawan & Widjaja, 2023).

Tabel 6.
Respons Emosional Awal Perkuliahan

Respons emosional	Jumlah	Persentase
Merasa kaget dengan sistem kuliah	6	60%
Merasa cemas terhadap tugas	5	50%
Merasa bingung mengatur belajar	7	70%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel 7.
Strategi Adaptasi Mahasiswa

Strategi adaptasi	Jumlah	Persentase
Membuat jadwal belajar	7	70%
Mencari referensi tambahan	6	60%
Berdiskusi dengan teman	5	50%

Sumber: Data primer, diolah peneliti (2026)

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan kaget (60%) dan bingung (70%) ketika pertama kali menjalani perkuliahan, serta setengah dari responden mengaku cemas terhadap tugas yang diberikan. Respons-respons ini mencerminkan culture shock akademik, yaitu reaksi emosional ketika harapan awal terhadap sistem pembelajaran berbeda secara signifikan dari realita yang dihadapi. Namun, angka-angka pada tabel 7 memperlihatkan bahwa mahasiswa tidak berhenti pada pengalaman emosional itu. Sekitar 70% responden mulai membuat jadwal belajar sendiri, 60% aktif mencari referensi tambahan, dan 50% berdiskusi dengan teman untuk memahami materi. Pola ini menunjukkan bahwa Pengalaman culture shock tersebut mendorong munculnya tindakan adaptif, di mana mahasiswa mulai mengelola proses belajar mereka secara lebih terarah.

Perubahan dari respons emosional menjadi strategi adaptasi menunjukkan bahwa pengalaman awal yang mengejutkan bukan hanya sekadar tekanan, tetapi menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk menata ulang cara belajar mereka. Dalam konteks ini, self-regulated learning turut berperan dalam membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan mencari solusi terhadap tantangan akademik. Studi Khairun & Rozi (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan strategi SRL cenderung memiliki tingkat kecemasan akademik yang lebih terkontrol, karena SRL membantu mereka menghadapi tuntutan tugas dan tekanan akademik secara lebih efektif.

Discussion

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan keberagaman budaya, kondisi ekonomi, dan mata pencaharian yang tersebar dari Sabang hingga Merauke. Perbedaan ini mengharuskan setiap individu, terutama mahasiswa perantau, untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan (Prayoga & Handoyo, 2023) Adaptasi menjadi proses penting dalam menjalin interaksi sosial di tengah perbedaan latar belakang budaya. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pola adaptasi mahasiswa pendatang di Surabaya dalam menghadapi culture shock. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan teori etnometodologi, studi ini mengungkap bahwa fenomena culture shock yang dialami mahasiswa meliputi aspek kemacetan, iklim, manajemen keuangan, serta dinamika pertemanan di Surabaya. Setelah melalui proses adaptasi, kedua informan penelitian mengaku mulai merasa nyaman dan lebih tenang dalam menjalani kehidupan di kota tersebut.

Perubahan situasi dan kondisi yang dialami oleh peserta didik mempengaruhi sedikit banyaknya kondisi peserta didik sebagaimana penelitian terdahulu (Nuraini et al, 2021) yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini. Culture shock merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan rasa cemas, ketidakpastian, serta pikiran dan perasaan berlebihan yang dialami individu saat memasuki lingkungan baru yang asing. Fenomena ini tampak jelas di kalangan mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang (UNSIKA), tidak hanya karena statusnya sebagai perguruan tinggi negeri di daerah Karawang, tetapi juga karena letak geografis Karawang yang berada di perbatasan Jakarta sebagai pusat kehidupan metropolitan yang turut memengaruhi dinamika sosial masyarakat setempat. Keberagaman asal daerah mahasiswa, termasuk dari luar pulau, menyebabkan tingkat culture shock yang bervariasi di lingkungan UNSIKA. Temuan menarik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tertinggi fase krisis justru dialami oleh mahasiswi, sehingga menjadi kajian yang menarik untuk diteliti lebih lanjut terkait faktor penyebab dan keterkaitannya.

Kunci dari culture shock adalah dengan kemampuan dari mahasiswa baru dalam mengelola waktunya karena tentu dengan waktu yang sama tidaklah akan sama dengan pembiasaan sebelum dan sesudah kuliah, hal ini linier dengan penelitan yang dilakukan oleh Ahsan & Alwi (2024) kesamaannya dengan penelitian ini. Perbedaan mendasar antara kehidupan di bangku sekolah menengah dan perguruan tinggi menuntut mahasiswa baru untuk tidak hanya menguasai materi akademik, tetapi juga mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri. Terlebih bagi mahasiswa yang merantau jauh dari daerah asalnya, tantangan penyesuaian diri menjadi semakin kompleks karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru sekaligus. Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan apakah self regulated learning yaitu kemampuan seseorang untuk mengarahkan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri berkaitan erat dengan keberhasilan penyesuaian diri. Dengan sampel 160

mahasiswa baru perantauan di Universitas Negeri Makassar, penelitian tersebut menggunakan dua instrumen skala dan dianalisis dengan korelasi product moment. Hasilnya mengonfirmasi adanya hubungan positif yang cukup kuat (r = 0,599) dan sangat signifikan secara statistik (p = 0,001). Dengan kata lain, kemandirian dalam belajar bukan hanya kunci keberhasilan akademik, tetapi juga fondasi penting bagi mahasiswa untuk merasa "di rumah" di lingkungan barunya. Temuan ini memperkuat argumen bahwa intervensi pengembangan self regulated learning sejak dini dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa baru mengatasi culture shock dan mempercepat proses adaptasi mereka.

CONCLUSION

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa culture shock merupakan fenomena yang nyata dialami oleh mahasiswa baru perantauan, dengan manifestasi yang beragam seperti kesulitan menghadapi perbedaan iklim, kemacetan, manajemen keuangan, dan dinamika pertemanan. Proses adaptasi menjadi tahapan krusial yang harus dilalui agar mahasiswa dapat merasa nyaman di lingkungan barunya. Temuan lintas studi menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan adaptasi, di antaranya adalah kemampuan self regulated learning atau kemandirian belajar, yang terbukti memiliki hubungan positif yang signifikan dengan penyesuaian diri (r = 0,599; p = 0,000). Selain itu, faktor demografis seperti jenis kelamin juga menarik perhatian, mengingat fase krisis culture shock lebih dominan dialami oleh mahasiswi. Secara keseluruhan, ketiga penelitian menegaskan bahwa adaptasi terhadap lingkungan baru bukan hanya soal waktu dan kebiasaan, tetapi juga membutuhkan dukungan keterampilan manajemen diri, pengelolaan waktu, serta intervensi yang tepat dari institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa baru melewati masa transisi secara optimal.

Secara keseluruhan, diskusi ini memperkuat pemahaman bahwa culture shock bukanlah sekadar pengalaman subjektif yang bersifat sementara, melainkan sebuah proses kompleks yang memerlukan keterlibatan aktif dari individu maupun lingkungan pendukungnya. Penelitian yang telah dilakukan meskipun dilakukan di lokasi dan dengan pendekatan yang berbeda sama-sama mengarah pada satu titik temu: keberhasilan adaptasi mahasiswa baru tidak ditentukan semata oleh faktor eksternal seperti lokasi geografis atau status kampus, tetapi sangat ditentukan oleh kapasitas internal mahasiswa, terutama dalam hal kemandirian belajar dan pengelolaan diri. Korelasi positif yang kuat antara self regulated learning dan penyesuaian diri memberi sinyal bahwa intervensi pendidikan yang menumbuhkan kemandirian belajar sejak dini akan berdampak luas, tidak hanya pada prestasi akademik tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Di sisi lain, temuan mengenai kerentanan mahasiswi terhadap fase krisis membuka ruang bagi penelitian lebih lanjut sekaligus menjadi pengingat bahwa pendekatan adaptasi perlu mempertimbangkan perspektif gender. Dengan demikian, sinergi antara kesiapan individu, peran institusi, dan pemahaman terhadap keragaman latar belakang mahasiswa menjadi fondasi penting untuk menciptakan pengalaman transisi yang lebih sehat dan produktif.

REFERENCES

Ahsan, K. M. F., & Alwi, M. A. (2024). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau Di Universitas Negeri Makassar. *Journal of Correctional Issues*, *7*(1), 144-155.

Alfirdausi, Z. A., & Hanif, M. (2026). Sosiologi Koperasi Santri di Pondok Pesantren: Studi tentang Kemandirian Ekonomi, Kepercayaan, dan Pendidikan Kewirausahaan Islam. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam*, *3*(2), 92-101.

DLT, S. A., Hamidah, H., & Surawan, S. (2022). Self Regulated Learning Dalam Belajar Al-Qur'an Pada Remaja Di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, *4*(2), 117-130.

Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023). Self-Regulated Learning And Academic Stress In Medical School: Are They Related? Self-Regulated Learning And Academic Stress. *Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development (Ijhsrd)*, *5*(2).

Ilmi, M. H., & Haekal, M. F. (2026). Strategi Self-Management dan Coping Religius Dalam mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Baru. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *10*(1), 36-44.

Khairun, I. P., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA Учредители: Universitas Medan Area*, *10*(2), 231-239.

Maulida, Y., & Sofi, M. J. (2023). Culture Shock in Higher Education: Experiences of Freshmen in Two English Education Departments. *EDULANGUE*, *6*(2), 187-205.

Nuraini, C., Sunendar, D., & Sumiyadi, S. (2021). Tingkat culture shock di lingkungan mahasiswa UNSIKA. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, *6*(1).

Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). Peran stress akademik dan strategi coping pada psychological well being mahasiswa baru di masa pandemi. *Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, Dan Peduli Di Era Society 5.0*.

Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Cuture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, *25*(2), 153-158.

Prayogi, A., & Kurniawan, M. A. (2024). Pendekatan kualitatif dan kuantitatif: Suatu telaah. *Complex: Jurnal Multidisiplin Ilmu Nasional*, *1*(2), 30-37.

Ramadhani, N. A. F., Abdullah, M. N. A., & Mujayapura, M. R. R. (2025). Adaptasi Atau Frustasi? Pergulatan Mahasiswa Baru Dengan Beban Akademik Yang Mencekik. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, *12*(5), 2003-2012.

Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses adaptasi mahasiswa terhadap culture shock selama menempuh pendidikan tinggi: Studi fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(4), 2118-2125.

Sabri, A., Hidayati, H., Hidayat, R., Husna, R., & Putra, E. F. (2022). Pengelolaan Waktu dalam Pendidikan Islam. *Journal on Education*, *5*(1), 1243-1252.

Sappaile, B. I., & Pahrijal, R. (2023). Hubungan antara self-leadership dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru: Tinjauan terhadap strategi self-leadership dan dampaknya pada prestasi akademik. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, *1*(03), 173-180.

Waruwu, M. (2024). Pendekatan penelitian kualitatif: Konsep, prosedur, kelebihan dan peran di bidang pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, *5*(2), 198-211.