



ADAPTASI ATAU FRUSTASI? PERGULATAN MAHASISWA BARU DENGAN BEBAN AKADEMIK YANG MENCEKIK

Nabila Annisa Fitri Ramadhani, Mirna Nur Alia Abdullah,

Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Pendidikan Sosiologi, Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial,

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Transisi akademik dari pendidikan sekolah menengah ke perguruan tinggi kerap menimbulkan tantangan baru bagi mahasiswa tahun pertama. Khususnya dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru sekaligus menghadapi tekanan akademik yang meningkat. Perubahan system pembelajaran, tugas yang semakin kompleks serta munculnya ekspektasi tinggi dari dosen dan keluarga menjadi pemicu utama stress dan potensi burnout akademik mahasiswa baru. Penelitian ini ditujukan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa baru dalam proses adaptasi sosial serta strategi coping yang dilakukan mahasiswa baru dalam menghadapi beban akademik. Dengan pendekatan kualitatif fenomenologi serta teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam (in-depth-interview), penelitian ini melibatkan beberapa partisipan dengan latar belakang pendidikan dan asal daerah yang berbeda. Hasil penelitian menunjukkan pengalaman mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami system pembelajaran baru serta kesulitan saat berusaha menguasai fitur-fitur teknologi terbaru. Dalam menghadapi beban akademik yang mencekik, mahasiswa mengembangkan strategi coping berbasis emosi dan tindakan, seperti melepaskan emosi negative lewat tangisan, serta mencoba mencari dukungan sosial dari teman sebaya. Melakukan aktivitas menyenangkan juga menjadi alternative bagi mahasiswa baru untuk memulihkan semangat belajar. Hasil ini menegaskan pentingnya dukungan institusional dalam membentuk lingkungan akademik yang responsive terhadap kebutuhan adaptasi mahasiswa baru. Hal ini dapat membantu mahasiswa baru untuk mendorong penguatan self-efficacy serta manajemen stress sejak awal masa perkuliahan.

Kata Kunci: Adaptasi Sosial, Burnout Akademik, Efikasi Diri, Mekanisme Coping.

PENDAHULUAN

Pendidikan Tinggi, ialah pendidikan yang ditempuh setelah jenjang pendidikan menengah serta mencakup program diploma, sarjana, magister, doctor, profesi dan spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, Pendidikan Tinggi bertujuan untuk melahirkan individu dengan potensi yang berkembang melalui pembelajaran, penelitian, serta pengabdian pada masyarakat. Dalam konteks ini, mahasiswa menjadi subjek utama dalam proses pendidikan tinggi, dimana para mahasiswa tidak hanya menerima ilmu pengetahuan dari proses pembelajaran di pendidikan tinggi, melainkan mereka juga dituntut untuk berpikir kritis, inovatif, dan adaptif sesuai dengan perkembangan zaman yang ada. Mahasiswa berasal dari dua kata sederhana "Maha" dan "siswa", yang berupa status seseorang karena adanya hubungan dengan perguruan tinggi dan nantinya diharapkan menjadi calon-calon intelektual (Gafur, 2015). Mahasiswa sebelumnya adalah seorang siswa Sekolah Menengah lalu mulai memasuki perguruan tinggi dan mengalami beberapa proses panjang sampai akhirnya benar-benar beradaptasi dengan dunia perguruan tinggi. Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi yang terjadi secara signifikan sering memunculkan berbagai tantangan bagi Mahasiswa baru yang perlu dihadapi. Banyak perubahan yang terjadi pada proses penyesuaian diri Mahasiswa baru, dari mulai aspek Akademik, Sosial bahkan Emosional.

Perubahan emosional yang terjadi pada Mahasiswa Baru dapat berupa, beban akademik yang meningkat, tuntutan untuk menjadi lebih mandiri dibanding ketika semasa sekolah menengah, serta penyesuaian terhadap lingkungan baru di perguruan tinggi. Perubahan emosional yang jauh berbeda dibanding ketika masa sekolah menengah menjadi factor yang cukup kuat dalam mempengaruhi stress akademik terutama pada mahasiswa baru. Menurut Hawari dalam bukunya, stress secara umum merupakan sebuah respon tubuh yang memiliki sifat nonspesifik terhadap setiap beban dan tuntutan kehidupan yang ditandai dengan adanya keluhan somatic (gejala fisik) serta keluhan psikis (Hawari, 2013). Stress, tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa dalam aspek akademik bersumber dari kegiatan akademik, hal ini disebut dengan stress akademik (Saaduddin; Nuzmi, 2018). Stress akademik yang tidak terkelola dengan baik akan menimbulkan dampak negative bagi mahasiswa baru, terutama pada kesehatan mental serta prestasinya dalam dunia akademik maupun non-akademik. Selain itu, factor yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa adalah adanya keyakinan (efficacy) dalam diri mahasiswa. Self-efficacy pada mahasiswa dapat meliputi keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dapat menjadi sebuah motivasi sekaligus penghambat dalam mencapai sebuah tujuan (Siregar & Putri, 2020).

Bandura dalam (Siregar & Putri, 2020) menyatakan bahwa self-efficacy merupakan sebuah keyakinan dalam diri seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur serta melaksanakan

satu rangkaian tindakan yang dilakukan demi menghasilkan suatu hasil yang ingin dicapai. Penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang cukup signifikan antara Self-efficacy dengan tingkat kecemasan dan kemampuan adaptasi mahasiswa baru (Rafnadila et al., 2022) Individu dengan self-efficacy yang tinggi memiliki kepercayaan dan keyakinan dalam diri untuk melakukan sesuatu demi mengubah kejadian-kejadian yang ada disekitarnya. Mahasiswa dengan self-efficacy tinggi cenderung mampu dalam mengelola stress serta menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Sedangkan mahasiswa self-efficacy yang rendah kurang memiliki keyakinan dan kepercayaan diri dalam mengerjakan sesuatu. Dalam konteks ini mahasiswa baru dengan self-efficacy rendah memiliki keraguan akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik serta menjalani perkuliahan dengan selalu memikirkan beban juga tekanan akademik yang ada, sehingga sulit baginya untuk mengelola stress akademik.

Metode pembelajaran yang berbeda dibanding ketika berada di sekolah menengah, manajemen waktu yang lebih kompleks serta ekspektasi terhadap pencapaian akademik yang lebih tinggi, membuat mahasiswa mengalami kelelahan fisik, emosional bahkan mental. Kelelahan fisik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan biasa disebut dengan burnout. Menurut Cambridge dictionary, Burnout merupakan suatu keadaan kelelahan ekstrim atau perasaan tidak mampu bekerja lagi, yang disebabkan oleh suatu keadaan yang mengharuskan individu untuk bekerja terlalu keras. Burnout bukan hanya kelelahan biasa, melainkan tingkat kelelahan yang lebih dalam dan akan berdampak pada menurunnya motivasi belajar mahasiswa baru dan bahkan beresiko untuk kehilangan

semangat menjalani aktivitas sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh LM Psikologi Universitas Gajah Mada, mahasiswa sosial humaniora Universitas Gajah Mada berada pada kondisi academic burnout sedang dengan angka 59,36% (LM Psikologi UGM, 2021).

Kondisi academic burnout ini menyebabkan penurunan performa akademik mahasiswa baru bahkan mempengaruhi kesehatan mental nya. Kesehatan mental yang terganggu perlahan dapat dipulihkan melalui dukungan sosial dari lingkungan terdekat mahasiswa baru. Efikasi diri (self-efficacy) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan akademik, dukungan sosial dari orang tua dan lingkungan kampus ataupun teman-teman sekitarnya, dinilai dapat membantu mahasiswa baru dalam mengatasi kecemasan akademiknya. Saat ini mahasiswa baru pada tahun pertama telah merasakan adanya program MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). Dimana para mahasiswa dihadapkan pada tantangan untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran yang lebih fleksibel dan mandiri. Pada program ini mahasiswa perlu memiliki self-efficacy yang tinggi, selain itu penting bagi pemerintah dan pihak perguruan tinggi untuk memberikan fasilitas bagi mahasiswa untuk mengembangkan keyakinan dalam dirinya (Arsanti et al., 2022) Berbagai tantangan telah dirasakan dan dihadapi oleh mahasiswa baru dalam menempuh pendidikan tinggi, perubahan yang terjadi pada berbagai aspek mempengaruhi tingkat semangat dan motivasi belajar mahasiswa baru yang tengah beradaptasi dengan lingkungan barunya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-efficacy dan burnout akademik yang dirasakan oleh mahasiswa baru terhadap motivasi dan

semangat nya untuk belajar dan berprestasi serta mengungkap kesulitan mahasiswa baru dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, adakah rasa frustasi dibalik semua usaha adaptasi yang mereka lakukan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi ini dilakukan karena peneliti ingin memfokuskan pada eksplorasi mendalam pada pengalaman individu. Pendekatan fenomenologi ini memiliki tujuan untuk memahami esensi dari pengalaman yang dirasakan oleh individu dalam konteks ini, mahasiswa baru yang beradaptasi dengan lingkungan akademik baru di perguruan tinggi. Melalui pendekatan ini peneliti dapat menggali makna dari pengalaman adaptasi ataupun rasa frustasi yang dirasakan oleh mahasiswa baru tersebut. Serta mengeksplorasi pengalaman, persepsi mahasiswa baru terhadap proses adaptasi yang mereka hadapi di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan fenomenologi juga bertujuan untuk mengeksplorasi strategi yang dilakukan mahasiswa dalam menangani serta menghadapi berbagai tantangan yang muncul pada proses adaptasi yang mereka lakukan dalam dunia akademik. Pengumpulan data dilakukan melalui in-depth-interview kepada 10 mahasiswa baru yang yang menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan di perguruan tinggi. Dengan metode pengumpulan data melalui in-depth-interview ini dilakukan kepada mahasiswa baru yang mengalami gejala burnout akademik serta memiliki self-efficacy yang tinggi juga rendah sebagai bentuk variasi pengalaman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa baru seringkali

dihadapkan dengan berbagai tantangan dalam proses transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi. Perubahan yang terjadi mencakup beban akademik yang meningkat, adanya tuntutan bagi mahasiswa baru untuk belajar secara mandiri serta lingkungan baru yang membutuhkan proses penyesuaian diri lebih lanjut karena system pembelajaran yang berbeda. Berbagai tekanan, tuntutan dan beban akademik ini dapat menimbulkan stress yang signifikan dan jika tidak dikelola dengan baik akan berpotensi menimbulkan masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, penurunan efikasi diri hingga burnout akademik. Adanya tuntutan untuk menyelesaikan tugas individu, proyek kelompok, ujian serta ekspektasi dosen dan keluarga yang tinggi dapat membuat mahasiswa semakin merasa tertekan. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan organisasi, kegiatan orientasi kampus dan jurusan serta pekerjaan paruh waktu dapat mempersempit waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas akademik dan dapat meningkatkan resiko tugas yang menumpuk dan stress akademik yang dialami mahasiswa baru. Teknologi yang seharusnya berperan untuk mempermudah akses informasi bagi mahasiswa baru, justru dapat memperburuk situasi ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan berbagai sumber dan fitur yang harus dipelajari setiap harinya.

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada para Mahasiswa baru yang kesulitan dalam beradaptasi hingga mengalami gejala burnout akademik, menyatakan pandangan serta pengalamannya menghadapi tantangan berupa tuntutan akademik dan mengalami stress akademik selama beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Setiap partisipan memiliki pengalaman dan pandangan yang berbeda dalam memaknai setiap tugas akademik yang diberikan.

Tingkat Self-Efficacy Mahasiswa Baru dalam Menghadapi Beban Akademik

Perbedaan tuntutan akademik antara sekolah menengah dengan perguruan tinggi, menjadi salah satu factor yang mempengaruhi tingkat efikasi diri mahasiswa baru. Selain itu tingkat efikasi diri mahasiswa baru juga dipengaruhi oleh strategi yang dilakukan mahasiswa baru dalam mengatasi kesulitan selama perkuliahan, serta peran dosen juga teman sebaya dalam proses pembelajaran berlangsung. Perbedaan dalam segi jenis dan kompleksitas tugas akademik sekolah menengah dengan perguruan tinggi yang cenderung signifikan dapat menyebabkan penurunan efikasi diri mahasiswa baru. Seperti dalam pengerjaan tugas yang menggunakan teknologi dan beberapa fitur baru yang sebelumnya tidak pernah digunakan pada masa sekolah menengah dan asing bagi para mahasiswa baru. Seperti pernyataan partisipan bahwa menurutnya *"tugasnya kuliah beda banget sama jaman disekolah, apalagi disekolah saya jarang banget pake word, excel dsb jadi bisa disebut gptek lalu tiba tiba dikasih tugas yang semuanya harus pake hal seperti itu dan harus paham betul penggunaanya, jadi cukup kaget banget."* Partisipan sebagai mahasiswa baru merasa tidak yakin mampu dalam menggunakan fitur-fitur asing yang sebelumnya tidak pernah diajarkan penggunaannya atau bahkan tidak pernah mereka dengar sebelumnya. Terlebih lagi banyak dari mereka merantau dan berasal dari daerah terpencil di pedesaan yang masih kurang awam dengan berbagai fitur dari kemajuan teknologi yang ada. Kegagalan mahasiswa baru dalam mengatasi kecemasan serta kemampuan diri dalam beradaptasi kerap terjadi akibat dari adanya keraguan mahasiswa baru

terhadap kemampuan diri mereka ketika mengatasi masalah serta tugas-tugas yang ada (Rafnadila et al., 2022).

Ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa dapat memicu stress akademik yang pada akhirnya efikasi diri mahasiswa baru akan menurun (Fernandes et al., 2023). Dalam menghadapi penyesuaian antara kemampuan dengan tuntutan akademik yang ada, mahasiswa baru seringkali mengandalkan dukungan dari teman sebaya. Banyak dari mahasiswa baru yang lebih memilih mencari dukungan lewat teman sebaya nya dibanding kepada dosen yang lebih substansial dalam memberikan dukungan pada mahasiswa baru demi meningkatkan efikasi diri mereka. Partisipan selaku mahasiswa baru menyatakan *"dosen jujur kebanyakan malah bikin semangat dan kepercayaan diri menurun, karena mereka tuh menganggap semua mahasiswa sama rata (mengerti dan bisa ngerjain tugas yang diberikan) padahal mahasiswa yang berasal dari pedesaan tidak mengerti cara membuat artikel, mengolah data dan lainnya."* Berdasarkan pernyataan tersebut banyak dari dosen yang justru menganggap semua mahasiswa memiliki tingkat pemahaman yang sama tanpa mempertimbangkan latar belakang mahasiswa nya. Di sisi lain, salah satu informan menyatakan pengalamannya memiliki dosen yang terbuka untuk berdiskusi *"dapet dosen yang mau untuk open discuss itu ngebantu banget mempermudah pengerjaan tugas"* Peran dosen yang terbuka untuk diskusi dengan para mahasiswa menjadi suatu hal yang sangat membantu bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik serta dapat membantu mereka agar lebih percaya diri. Dosen yang terbuka pada mahasiswa nya untuk berdiskusi dapat menjadi sarana mahasiswa menyesuaikan diri antara

kemampuan dirinya dengan tugas serta tuntutan akademik yang dihadapi.

Dampak Beban Akademik Terhadap Tingkat Stress dan Burnout

Stress dan Burnout pada mahasiswa baru dapat disebabkan salah satunya oleh beban akademik. Dengan beberapa tanda yang muncul ketika mahasiswa sudah mulai kelelahan secara fisik, lalu kesulitan dalam manajemen waktu dengan baik serta mulai mengalami kecemasan bahkan hingga mulai menarik diri dari lingkungan sosial. Hal tersebut menjadi tanda umum bahwa mahasiswa sedang mengalami stress akademik dan burnout. Menurut partisipan sebagai mahasiswa baru dengan rumpun jurusan teknik *"Kelelahan secara fisik udah pasti karena tugas yang banyak banget jujur, apalagi ditambah beberapa praktikum yang jarak waktunya lumayan singkat dan dekat dekat banget."* Tugas yang menumpuk dengan jadwal pengumpulan yang saling berdekatan lalu jadwal praktikum yang juga berdekatan satu sama lain seringkali menyebabkan mahasiswa kelelahan secara fisik, karena terus-terusan bekerja secara keras dalam waktu yang cukup panjang. Beban kerja akademik yang berlebihan merupakan factor utama yang memiliki andil dalam menyebabkan stress akademik mahasiswa (Pham Thi & Duong, 2024).

Manajemen waktu yang kurang efektif akan memperburuk tekanan akademik mahasiswa baru, mengharuskan mahasiswa untuk mengorbankan waktu istirahatnya serta aktivitas lain. Manajemen waktu yang efektif dapat mengurangi tekanan akademik yang berdampak pada tingkat stress akademik mahasiswa baru. Adanya manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa dalam mengontrol setiap tugas, tanggal dan waktunya. Manajemen waktu juga dapat mengefisienkan pekerjaan mahasiswa berdasarkan skala prioritasnya

(Syelviani, 2020). Partisipan menyatakan bahwa dirinya perlu mencuri-curi waktu sela ditengah aktivitas lainnya, untuk mengerjakan tugas agar perlahan dapat terselesaikan dan tidak semakin menumpuk. *"aku sendiri tekanan akademik bisa ada dari manajemen waktu yang belum tepat jadi harus curi curi waktu lainnya"*, dalam manajemen waktu mahasiswa tetap harus fleksibel dalam menyesuaikan waktu ketika harus belajar, mengerjakan tugas, atau dengan kegiatan lain seperti rapat organisasi atau bahkan orientasi selaku mahasiswa baru. Penyesuaian waktu yang seringkali tidak sesuai dengan kemampuan diri mahasiswa, menyebabkan mahasiswa pada akhirnya kelelahan akibat adanya *multitasking* (mengerjakan dua pekerjaan dalam waktu bersamaan).

Tekanan akademik yang terus bertambah akan menimbulkan dampak negative bagi kesehatan fisik dan mental mahasiswa baru. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Chyu & Chen, 2022) menunjukkan adanya korelasi antara tekanan akademik yang mencekik mahasiswa dengan fenomena distress yang dialami mahasiswa. Namun nyatanya tidak semua mahasiswa mengalami dampak negative dari adanya tekanan akademik dan beban akademik yang dinilai mencekik mahasiswa baru. Beberapa individu dapat dan mampu mengontrol tekanan akademik yang diterima sehingga stress akademik yang dialami mampu diatasi, *"aku lebih ke dibawa enjoy aja kalo ada tugas ga yang terlalu dibawa stress"*, partisipan menyatakan bahwa dirinya lebih memilih untuk menghadapi tugas yang diberikan melalui pendekatan yang jauh lebih santai. Di sisi lain, partisipan berbeda juga menambahkan *"jujur aku ga terlalu yang dipikirin banget sih, lebih ngerasa yaudah aja gitu ga yang diambil pusing"*, dirinya tidak terlalu berlebihan dalam memikirkan tugas yang diberikan, dan mengerjakan cukup sesuai

keyakinan serta kemampuan dirinya. Beberapa partisipan juga menjelaskan bahwa dirinya akan melepaskan emosi ketika lelah dalam mengerjakan tugas dengan cara menangis sebelum akhirnya tetap lanjut mengerjakan tugas tersebut. Pada penelitian (Tomas & Poroto, 2023) sebelumnya menyatakan, bahwa regulasi diri yang efektif dapat memprediksi tingkat stress serta partisipasi mahasiswa dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik serta dukungan sosial yang memadai menjadi sebuah factor yang membantu mahasiswa baru dalam mengelola stress akademik.

Strategi Adaptasi dan Mekanisme Coping dalam Menghadapi Beban Akademik

Beban serta tekanan akademik menjadi tantangan umum yang dihadapi mahasiswa, meskipun hal tersebut berdampak negative bagi terhadap kesejahteraan fisik dan mental mereka. Dalam menghadapi beban dan tekanan akademik ini, beberapa partisipan sebagai mahasiswa baru menjelaskan bahwa mereka mengadopsi berbagai strategi adaptasi dan mekanisme coping demi mempertahankan keseimbangan dan mencapai tujuan akademik yang diharapkan. *"Disaat saya ngerasa burnout disitu saya bakal nikmatin semua rasa sedih itu dulu entah dengan nangis atau cerita ke temen pokoknya hal yang bisa ngebuang si perasaan negatif di diri saya"*, berdasarkan pernyataan partisipan salah satu pendekatan yang biasa dilakukan olehnya ialah menghadapi sisi emosional diri secara langsung dengan menangis atau berbagi cerita dengan teman dekat. Setelahnya, ia akan mencari aktivitas menyenangkan seperti memesan makanan favorit, atau rehat sejenak untuk kembali bersemangat dan melanjutkan tugas yang tengah dikerjakan. Pendekatan yang dilakukan oleh partisipan sejalan

dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. (Waterhouse & Samra, 2025), menyatakan bahwa pendekatan yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai salah satu strategi coping emosional efektif dalam membantu mahasiswa dalam mengelola stress.

Pendekatan yang dilakukan ini, memungkinkan pelepasan emosi yang sehat serta membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri sebelum menghadapi tantangan selanjutnya. Selain itu, mahasiswa seringkali memanfaatkan strategi coping berdasarkan emosi seperti mencari dukungan sosial dari teman sebaya ataupun keluarga. Terbukti bahwa dukungan sosial yang diberikan berperan penting dalam membantu mahasiswa baru dalam menghadapi stress dan meningkatkan kesejahteraan mental nya (Utami & Sawitri, 2016). Di sisi lain, beberapa mahasiswa masih merasa kewalahan, terlebih lagi ketika tidak ada yang dapat memberikan dukungan karena teman sebayanya juga tengah menghadapi permasalahan yang sama. Serupa dengan pengalaman partisipan yang menyatakan, *"ketika lagi cape, lelah gatau harus kaya gimana, mau cerita ke teman sebaya juga canggung karena kita ada di situasi yang sama, ditekan karena tugas yang banyak."* Dalam situasi seperti ini, penting bagi mahasiswa untuk mengingat tentang motivasi serta tujuan awal mereka dalam menempuh pendidikan tinggi serta menentukan tujuan jangka panjang sebagai sumber motivasi agar selalu bertahan (Sagita et al., 2017).

Banyak dari partisipan menganggap bahwa strategi mekanisme coping cukup dilakukan dari dalam diri mereka sendiri. Nyatanya, pihak kampus memiliki peran cukup krusial dalam hal membantu mahasiswa untuk beradaptasi dengan beban dan tekanan akademik yang diberikan. Universitas

dapat memberikan arahan kepada dosen untuk lebih memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa terutama mahasiswa baru yang tengah beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi pada tahun pertama. Dosen juga berperan dalam hal ini untuk tetap memerhatikan penyesuaian tingkat kesulitan dan waktu pengumpulan dengan kemampuan mahasiswa sesuai dengan tingkatannya (Putri et al., 2022). Pemantauan terhadap beban tugas akademik yang dilakukan dosen kepada mahasiswa dapat membantu mahasiswa memastikan bahwa tugas yang diberikan telah sesuai dengan kemampuan dan perkembangan mahasiswa. Partisipan sebagai mahasiswa baru memberikan saran *"Universitas kasih himbauan untuk lebih menerima kritik dan saran kalo ada yang mengeluhkan sesuatu itu"*, banyak dari partisipan merasa bahwa sangat terbantu dengan adanya sikap dosen yang terbuka untuk berdiskusi terkait tugas yang diberikan. Tugas yang diberikan dapat dikerjakan dengan bantuan perspektif dan sudut pandang dosen selaku pemberi tugas. Implementasi ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan dan menyatakan bahwa, penyesuaian kemampuan mahasiswa dan tugas yang diberikan oleh dosen efektif dalam membantu mahasiswa dalam adaptasi serta mengatur strategi coping mekanisme yang dilakukan (Ogakwu et al., 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan eksplorasi pengalaman serta sudut pandang, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru mendapatkan beban akademik serta mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan akibat dari adanya perbedaan system pembelajaran dari jenjang sebelumnya pada sekolah menengah. Selain itu tugas akademik yang semakin kompleks serta keterbatasan keahlian dalam

penggunaan teknologi menjadi hal yang mendukung meningkatnya stress akademik mahasiswa. Mahasiswa baru juga berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru di perguruan tinggi, semakin menambah tekanan dan beban yang dirasakan oleh mahasiswa baru. Beberapa hal tersebut menjadi pengaruh pada tingkat efikasi diri (Self-Efficacy) mahasiswa dalam menghadapi beban akademik serta berkontribusi pada munculnya stress hingga berakibat burnout pada mahasiswa baru. Meskipun demikian, mahasiswa mengembangkan berbagai bentuk strategi adaptasi dan mekanisme coping baik secara internal seperti regulasi emosi, maupun eksternal seperti mencari dukungan dari teman sebaya. Strategi tersebut membantu mereka mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, dan tetap bertahan dalam tekanan akademik.

Selain upaya mandiri, dukungan institusional dari pihak universitas dan dosen memegang peran penting dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa baru. Penyesuaian tugas akademik, sikap dosen yang terbuka terhadap diskusi, serta pemantauan beban kerja akademik terbukti dapat meningkatkan self-efficacy dan meminimalisir tekanan berlebihan pada mahasiswa baru. Dengan demikian, dibutuhkan kerja sama antara mahasiswa dan institusi untuk menciptakan lingkungan belajar yang suportif agar mahasiswa mampu menjalani transisi akademik secara lebih sehat dan produktif. Dengan topik yang serupa, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas fokus penelitian dengan melibatkan variabel lain seperti peran keluarga, latar belakang sosial ekonomi, serta perbedaan gender dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, pendekatan kuantitatif dengan instrumen pengukuran valid seperti skala self-efficacy dan skala burnout dapat digunakan untuk memperkuat generalisasi hasil. Penelitian longitudinal

juga dapat menjadi pilihan guna melihat perkembangan kemampuan adaptasi mahasiswa dari awal hingga akhir masa studi. Pendekatan ini akan memperkaya pemahaman terkait dinamika strategi coping dan faktor-faktor yang memengaruhi ketahanan akademik mahasiswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsanti, R., Lubis, F. Y., & Cahyadi, S. (2022). Peran Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Adjustment Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Mbkm. *Journal of Psychological Science and Profession*, 6(3), 232. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v6i3.38432>
- Chyu, E. P. Y., & Chen, J. K. (2022). Associations Between Academic Stress, Mental Distress, Academic Self-Disclosure to Parents and School Engagement in Hong Kong. *Frontiers in Psychiatry*, 13(July). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.911530>
- Fernandes, F., Ananda, Y., & Rahmili, F. T. (2023). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(2), 226. <https://doi.org/10.33757/jik.v7i2.603>
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*. Rasi Terbit. https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=6jPwDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA4&dq=mahasiswa+&ots=1n4x_jlldB&sig=xKFJ9u1N3kmZ_Hds g2V2m-C_J3Q&redir_esc=y#v=onepage&q=mahasiswa&f=false
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (second edi). Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia.
- LM Psikologi UGM. (2021). *Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Klaster Sosio-Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran akan Urgensi Fenomena Academic Burnout*. <https://lm.psikologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-riset-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/>
- Ogakwu, N. V., Ede, M. O., Agu, P. U., Manafa, I., Ezeaku, F., Onah, S. O., Okereke, G. K. O., Omeke, F. C., Agbigwe, I. B., & Oneli, J. O. (2023). School-based intervention for academic stress management and school adjustment among industrial technical education students: Implications for educational administrators. *Medicine (United States)*, 102(2), E32547. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000032547>
- Pham Thi, T. D., & Duong, N. T. (2024). Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses. *BMC Psychology*, 12(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Rafnadila, P., Aiyub, A., & Halifah, E. (2022). Hubungan self efficacy terhadap kecemasan dan kemampuan beradaptasi mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(4), 58–65. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/19992>
- Saaduddin; Nuzmi, S. (2018). SINERGITAS KOMPETENSI SOSIAL DOSEN TERHADAP PEMBENTUKAN SELF-DISCLOSURE MAHASISWA TINGKAT AWAL. *Jurnal Edu Research*, 30, 321.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Syelviani, M. (2020). PENTINGNYA MANAJEMEN WAKTU DALAM MENCAPAI EFEKTIVITAS BAGI MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi Manajemen Unisi). *Jurnal Analisis Manajemen*, 8(75), 147–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.32520/jam.v6i1.1028>
- Tomas, N., & Poroto, A. (2023). The

interplay between self-regulation, learning flow, academic stress and learning engagement as predictors for academic performance in a blended learning environment: A cross-sectional survey. *Heliyon*, 9(11), e21321. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e21321>

Utami, D. L., & Sawitri, D. R. (2016). Dukungan Dosen Dan Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Jurusan Teknik Sipil Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 14–18. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14939>

Waterhouse, P., & Samra, R. (2025). University Students' Coping Strategies to Manage Stress: A Scoping Review. *Educational Review*, 0(0), 1–41. <https://doi.org/10.1080/00131911.2024.2438888>