

Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Aceh dalam Penyelesaian Studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Khairaniati UIN Ar-Raniry Banda Aceh 220402004@student.ar-raniry.ac.id Arifin Zain UIN Ar-Raniry Banda Aceh arifin.zain@ar-raniry.ac.id Jarnawi UIN Ar-Raniry Banda Aceh jarnawi@ar-raniry.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Khairaniati, Zain, A., & Jarnawi. (2026). Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Aceh dalam Penyelesaian Studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(2), 2354-2365.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya hambatan yang dialami mahasiswa luar Aceh di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menyelesaikan studi, seperti kelelahan psikologis akibat revisi, jauh dari keluarga, serta perbedaan sistem belajar, adat istiadat, dan kendala bahasa. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, dan 2) merumuskan model penyesuaian diri yang efektif dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian ditentukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif luar Provinsi Aceh semester VII atau lebih yang sedang menyusun skripsi. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, lalu dianalisis menggunakan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dipengaruhi oleh faktor internal (tekanan psikologis/stres dan kecemasan akademik) yang diredam melalui coping positif (sabar dan berpikir positif), serta faktor eksternal (dukungan keluarga dan teman sebaya sebagai *support system*). Sementara itu, model penyesuaian diri yang efektif untuk lulus tepat waktu terwujud melalui integrasi empat tindakan adaptif, yaitu: manajemen waktu dan skala prioritas, penetapan target-target kecil, alur resolusi masalah berjenjang, serta kombinasi belajar mandiri dan diskusi terbuka.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, penyelesaian studi, mahasiswa luar aceh

Abstract

This research is motivated by the numerous obstacles faced by non-Acehnese students at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Ar-Raniry, in completing their studies, such as psychological exhaustion due to continuous thesis revisions, being far from family, differences in learning systems and lifestyles, and language barriers. This study aims to: 1) identify the internal and external factors that influence the self-adjustment of non-Acehnese students in completing their studies at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Ar-Raniry, and 2) formulate an effective self-adjustment model for study completion at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Ar-Raniry. This study employed a qualitative approach with a descriptive method. Research subjects were selected using a purposive sampling technique based on specific criteria: active students from outside Aceh Province in their seventh semester or higher who were currently writing their undergraduate thesis. Data were collected through observation, interviews, and documentation, and then analyzed using the Miles and Huberman model. The results indicated that the self-adjustment of non-Acehnese students is influenced by internal factors, including psychological pressure (stress) and academic anxiety, which are mitigated through positive coping mechanisms (patience and positive thinking), as well as external factors, which stem from family and peer support acting as primary support systems in the migration environment. Meanwhile, an effective self-adjustment model for achieving timely graduation is manifested through the integration of four adaptive actions: time management and prioritizing, setting small consistent goals, a tiered problem-resolution workflow, and a balanced combination of independent learning and open discussion.

Keywords: Self adjustment, study completion, non-acehnese students.

A. Pendahuluan

Pada jenjang perguruan tinggi, khususnya Strata 1 (S1), mahasiswa dilatih untuk menghasilkan karya ilmiah seperti paper, makalah, laporan praktikum, dan skripsi/tugas akhir (Ramadhany et al., 2024). Salah satu syarat seseorang dapat menyelesaikan studi jenjang strata 1 (S1) adalah adanya tuntutan untuk melakukan penelitian yang merupakan tugas akhir berupa proposal dan skripsi. Penulisan tugas akhir dilakukan mahasiswa pada saat sudah memasuki semester tujuh (VII) dan juga semester delapan (VIII) (Nalle et al., 2021). Pembuatan tugas akhir diperlukan sebuah konsep dan kejelasan dari terkait isu utama yang dituliskan. Tugas akhir dapat menjadi cerminan dari kemampuan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam hal menerapkan berbagai teori yang sebelumnya telah dipelajari saat menjalani perkuliahan dan disusun kedalam penelitian yang dibuat secara sistematis (Ardi et al., 2025).

Tugas akhir adalah salah satu karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa dengan adanya pengarahan dari dosen pembimbing agar memenuhi aturan dan kriteria mutu dengan disesuaikan dengan bidang keilmuannya. Tujuan dari penyusunan tugas akhir agar mahasiswa memperoleh kesempatan dalam merumuskan ide, pola pikir, konsep, dan inovasi yang dibuat secara terintegrasi dan menyeluruh, serta mampu mengkomunikasikannya dengan bentuk yang umum digunakan pada lingkungan akademis. Tugas akhir juga berperan sebagai indikator bahwa mahasiswa memiliki kompetensi dalam bidangnya, sekaligus sebagai media penyebarluasan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan (Ardi et al., 2025). Mahasiswa yang menempuh skripsi dituntut dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Konsekuensi yang didapatkan mahasiswa apabila tidak segera mengerjakan dan menyelesaikan skripsi sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan yaitu tidak dapat lulus tepat waktu (Saputra et al., 2024). Namun kenyataan yang terjadi, masih banyak mahasiswa belum mulai menulis tugas akhir meskipun sudah memasuki semester VII atau semester VIII sehingga akan menyebabkan mahasiswa tersebut semakin lama untuk menyelesaikan studinya di jenjang strata 1 (S1) (Nalle et al., 2021).

Hal ini diakibatkan karena mahasiswa banyak mengalami hambatan-hambatan selama penyusunan tugas akhir. Hambatan dalam pengerjaan skripsi sering terjadi karena banyak faktor, seperti beberapa mahasiswa masih mengikuti mata kuliah yang mengulang atau tertinggal, sulitnya mahasiswa bertemu dengan dosen pembimbing, kurang pandai membagi waktu untuk pengerjaan skripsi karena ada kegiatan lain dan kesulitan dalam mencari referensi serta data yang berhubungan dengan penelitian. Selain itu, masa penyelesaian skripsi merupakan situasi baru dan terkadang banyak hal yang terjadi di luar dugaan ketika mahasiswa

memasuki fase ini seperti hilang tanpa kabar, merasa sendiri karena tidak ada lagi teman seangkatan, depresi dan bahkan ada yang bunuh diri (Ramadhani & Susilawati, 2025).

Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk dapat menangani setiap tantangan atau tuntutan yang mungkin muncul. Karena itu, sangat dibutuhkan kemampuan dalam diri mahasiswa untuk dapat menghadapi setiap hambatan dan tuntutan yang ada. Kemampuan tersebut ialah kemampuan penyesuaian diri (*self adjustment*) (Panjaitan, 2025). Menurut teori Scheneiders, penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustrasi, dan konflik secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan dimana dia hidup. Aspek dari penyesuaian diri yaitu ketiadaan emosi yang berlebih, mekanisme psikologi, tidak mudah mengalami frustrasi, kemampuan untuk belajar dan pemanfaatan masa lalu, adanya pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri serta sikap realistik dan objektif (Fatimah et al., 2024).

Dalam realitanya, penyesuaian diri mahasiswa terlihat dari bagaimana mereka membangun sebuah model tindakan untuk mencapai target kelulusan. Di tengah hambatan seperti keterbatasan referensi, kesulitan mengolah data, hingga kendala komunikasi dengan dosen pembimbing, mahasiswa yang sukses menyesuaikan diri menunjukkan pola perilaku yang aktif. Model ini tercermin dari inisiatif mahasiswa dalam mengeksplorasi sumber literatur ke perpustakaan lain, keberanian bertanya kepada senior, serta kemampuan mengatur waktu secara disiplin (Daris, 2018). Seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Dengan memiliki penyesuaian diri yang baik maka mahasiswa tersebut dapat memenuhi kebutuhan dan mengatasi berbagai kesulitan atau hambatan yang dihadapi selama penyusunan tugas akhir.

Penyesuaian diri setiap individu tentunya berbeda-beda karena berkaitan dengan kepribadian individu, di mana individu yang satu dengan individu lainnya mempunyai perbedaan dalam memenuhi kebutuhannya dan menunjukkan pola penyesuaian diri yang beragam (Marpaung & Zikra, 2025). Kecenderungan komunikasi negara asal akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam proses adaptasi di lingkungan baru (Rahman, n.d.). Salah satu daerah yang paling diminati mahasiswa perantau untuk menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah Aceh. Aceh menjadi titik temu bagi ratusan mahasiswa dari berbagai kalangan dan latar belakang budaya yang berbeda-beda, dengan jumlah mahasiswa rantau yang cukup signifikan (D. R. Sari et al., 2023). Perbedaan latar belakang budaya antara mahasiswa perantau dengan lingkungan masyarakat Aceh seringkali menimbulkan tantangan tersendiri dalam proses interaksi sosial. Oleh karena itu, secara ideal dan teoretis, kehadiran mahasiswa luar Aceh di lingkungan kampus baru seharusnya menjadi sarana untuk memperluas jaringan sosial, melatih kemandirian, dan memicu pematangan diri melalui proses penyesuaian diri yang positif, sehingga tuntutan tugas akhir berupa skripsi tetap dapat diselesaikan dengan optimal dan tepat waktu.

Namun pada kenyataannya, realitas di lapangan menunjukkan kondisi yang sangat bertolak belakang dengan harapan ideal tersebut. Kehadiran mahasiswa luar Aceh di kampus ini membawa konsekuensi pada perlunya kemampuan penyesuaian diri yang kuat. Pertemuannya dengan lingkungan budaya baru, terutama bagi mahasiswa yang tinggal di daerah atau provinsi yang berbeda, sering menyebabkan *culture shock*, yaitu kondisi kebingungan dan disorientasi yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada norma, nilai, dan perilaku yang berbeda dari latar belakang budaya asalnya (Rifqi & Selian, 2025). Dalam konteks ini, penyesuaian diri yang seharusnya menjadi kunci utama agar mahasiswa luar Aceh tidak terjebak stres dan frustrasi dalam menyelesaikan skripsi, justru sering kali menemui jalan buntu.

Kesenjangan antara kondisi ideal dan realitas ini terkonfirmasi secara nyata melalui hasil wawancara awal dengan beberapa mahasiswa luar Aceh di Prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Ditemukan bahwa permasalahan penyelesaian studi berasal dari faktor internal dan eksternal yang saling berkaitan. Secara internal, mahasiswa mengalami hilangnya motivasi untuk melanjutkan skripsi karena merasa sangat lelah secara psikologis menghadapi revisi yang terus-menerus, yang kemudian memicu stres akademik dan berdampak buruk pada kesehatan fisik maupun mental mereka. Kondisi ini diperparah oleh faktor eksternal berupa tekanan akibat jauh dari orang tua atau keluarga dekat sebagai *support system* utama, sehingga mahasiswa kehilangan tempat mengadu saat menghadapi kendala, selain itu, perbedaan sistem belajar, gaya hidup, adat istiadat, serta kendala bahasa dalam interaksi sosial di lingkungan Aceh semakin menambah beban psikologis mahasiswa luar daerah, yang pada akhirnya menghambat progres penyelesaian studi mereka di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh dominan faktor penyebab keterlambatan mahasiswa dalam penyelesaian studi adalah faktor internal mahasiswa sendiri. Faktor internal mahasiswa sangat dominan yaitu sebesar mahasiswa sendiri. Faktor internal mahasiswa ditemukan sangat dominan, yaitu sebesar 70% sedangkan faktor eksternal hanya 30%. Faktor internal meliputi kemampuan menulis, kebingungan, ketidakpahaman, kurang motivasi, malas, dan sulit mencari referensi. Faktor-faktor tersebut bermuara pada dua hal yakni kemampuan menulis mahasiswa kurang dan lemahnya motivasi (Ason & Nugraha, 2024). Dan juga sejalan dengan hasil temuan Nur Amalia di UIN Ar-Raniry, bahwa keberhasilan adaptasi ini didorong oleh kemandirian mahasiswa yang memungkinkan mereka mengubah kendala akademik menjadi langkah-langkah penyelesaian yang terencana. Hal ini menunjukkan bahwa penyelesaian skripsi yang tepat waktu merupakan hasil nyata dari proses penyesuaian diri yang dilakukan secara positif (Amalia, 2020).

Meskipun kesenjangan antara hambatan akademik dan tuntutan kelulusan sering kali menjadi persoalan utama, namun masih jarang ditemukan penelitian yang membedah bagaimana bentuk penyesuaian diri yang sukses dilakukan oleh mahasiswa perantau dalam menyelesaikan studi. Celah inilah yang mendasari pentingnya penelitian ini. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada upayanya merekonstruksi model penyesuaian diri dalam menyelesaikan studi pada mahasiswa luar Aceh. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. 2) Untuk merumuskan model penyesuaian diri yang efektif bagi mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi ilmu bimbingan konseling serta menjadi panduan praktis bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi tekanan tugas akhir.

B. Metodologi

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif adalah karena fenomena penyesuaian diri, dan penyelesaian skripsi mahasiswa luar Aceh bersifat kompleks dan melibatkan pengalaman subjektif yang tidak dapat diukur dengan angka. Melalui metode ini, peneliti dapat menggali data secara mendalam langsung dari kondisi objek yang alamiah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.

Subjek penelitian adalah sumber data yang bisa memberikan data berupa jawaban lisan melalui wawancara atau tertulis (Abubakar, 2021). Dalam penelitian ini, subjek utama yang dipilih adalah mahasiswa luar Aceh yang sedang menempuh perkuliahan akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sumber data dengan pertimbangan atau kriteria tertentu (Sugiyono, 2013). Adapun kriteria informan dalam penelitian ini ialah: 1) Mahasiswa aktif di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. 2) Berasal dari luar Provinsi Aceh (baik yang tinggal di kos maupun di asrama). 3) Berada pada semester delapan (VIII) atau lebih, dan sedang menempuh proses penyusunan skripsi atau tugas akhir. 4) Bersedia menjadi informan serta membagikan pengalamannya secara jujur.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga teknik, pertama adalah observasi. Dalam penelitian ini, peneliti memilih jenis observasi nonpartisipan, dikarenakan peneliti ingin menjaga objektivitas data tanpa memengaruhi atau mengintervensi aktivitas alami mahasiswa luar Aceh yang sedang berproses menyelesaikan studinya. Kedua, wawancara dengan menggunakan jenis wawancara semistruktur, dikarenakan peneliti telah menyiapkan pedoman wawancara tertulis sebagai panduan dasar, namun pelaksanaannya di lapangan bersifat fleksibel dan tidak kaku. Jenis wawancara ini dipilih agar peneliti dapat menggali informasi secara mendalam, terbuka, dan mengalir mengenai model penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi tanpa terikat oleh urutan pertanyaan yang kaku. Ketiga, dokumentasi dikarenakan peneliti membutuhkan data pendukung yang nyata untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara mengenai model penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Sedangkan untuk analisis data, peneliti menggunakan analisis menurut Miles dan Huberman yang dibagi dalam tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data dan verifikasi (Auliya et al., 2020).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Proses penyelesaian studi bagi mahasiswa perantau yang berasal dari luar Provinsi Aceh melibatkan dinamika penyesuaian diri yang kompleks, terutama ketika dihadapkan pada tuntutan akademis akhir seperti penyusunan skripsi. Berdasarkan pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam yang dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh terhadap 7 informan, peneliti memperoleh gambaran mengenai faktor-faktor yang memengaruhi mahasiswa serta bagaimana bentuk penyesuaian diri yang mereka terapkan. Untuk menyajikan temuan lapangan secara sistematis, data murni dari para informan dipaparkan berdasarkan dua rumusan masalah utama dalam penelitian ini.

a. Faktor Internal dan Eksternal yang Memengaruhi Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Aceh dalam Menyelesaikan Studi

Berdasarkan hasil wawancara dan diperkuat oleh data observasi di lapangan, ditemukan dua faktor utama yang saling memengaruhi kondisi mahasiswa luar Aceh selama proses menuntaskan studi di perantauan:

1) Faktor Internal:

Seluruh informan, yaitu PT, RM, IC, DZ, YT, KD, dan JL, menyatakan mengalami tekanan emosional yang bersumber dari dalam diri mereka sendiri. Bentuk yang paling sering dirasakan adalah rasa lelah, pikiran berlebihan (*overthinking*), stres, dan kecemasan akibat menghadapi proses revisi skripsi yang berulang serta kendala dalam proses bimbingan. Secara spesifik, IC menuturkan adanya rasa cemas dan perasaan tertinggal ketika melihat teman-teman sejawatnya lulus lebih awal. Sementara DZ menjelaskan bahwa tekanan tersebut sampai memengaruhi kondisi fisiknya, ditandai dengan pola makan dan tidur yang sering terlambat sehingga menurunkan konsentrasi kuliah. Di sisi lain, para informan juga memiliki faktor internal positif berupa sikap sabar, berpikir positif, kemauan yang kuat, dan kesadaran untuk menerima revisi sebagai proses belajar.

2) Faktor Eksternal:

Faktor dari luar diri informan didominasi oleh kendala sosiokultural dan peran lingkungan sosial. IC, DZ, YT, dan KD mengaku sempat mengalami kesulitan memahami bahasa dan logat daerah Aceh yang digunakan oleh dosen maupun lingkungan sekitar pada awal perkuliahan, termasuk munculnya rasa sungkan atau canggung saat berkomunikasi dengan pihak kampus. Karena tinggal jauh dari orang tua tanpa pengawasan langsung, seluruh informan memanfaatkan komunikasi jarak jauh melalui telepon atau *video call* (khususnya dengan Ibu) sebagai sumber kekuatan, doa, dan motivasi untuk mengurangi kecemasan. Selain keluarga, lingkungan sekitar seperti teman kos, teman satu jurusan, senior, serta organisasi paguyuban daerah asal menjadi faktor eksternal yang membantu informan mengatasi rasa kesepian dan menjadi tempat berbagi cerita.

b. Model Penyesuaian Diri yang Efektif bagi Mahasiswa Luar Aceh agar Dapat Menyelesaikan Studi

Dari hasil wawancara mengenai bagaimana cara para informan mengatasi hambatan-hambatan di atas, ditemukan tindakan nyata yang efektif untuk menyelesaikan studi mereka, yang meliputi:

1) Pola Tindakan Akademik Mandiri:

Untuk menghadapi kendala akademik dan menghindari kebiasaan menunda pekerjaan, PT, RM, YT, KD, dan JL menerapkan manajemen waktu secara mandiri dengan cara menyusun skala prioritas, membuat daftar tugas harian, serta membagi pengerjaan skripsi ke dalam target-target kecil yang diselesaikan secara bertahap setiap hari. Ketika menemui jalan buntu dalam penulisan, tindakan yang diambil oleh informan adalah aktif mencari referensi tambahan dari buku atau jurnal, melakukan diskusi dengan teman sejawat atau senior, lalu berkonsultasi dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan solusi. JL menambahkan bahwa dirinya lebih nyaman dan mudah berkonsentrasi jika mengetik skripsi secara mandiri, namun tetap membuka diri untuk berdiskusi dengan teman saat membutuhkan masukan.

2) Pola Penerimaan Lingkungan dan Kampus:

Pola adaptasi lain yang dilakukan informan adalah membangun kenyamanan di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Hal ini diwujudkan dengan cara bersikap terbuka, menghargai perbedaan budaya, menaati aturan kampus, serta menjaga

komunikasi yang sopan dengan dosen dan staf. Para informan juga aktif mengoptimalkan fasilitas yang disediakan kampus, seperti mengunjungi perpustakaan untuk mencari rujukan karya ilmiah dan mendatangi ruang program studi untuk mengurus keperluan administrasi kelulusan secara bertahap agar tidak menumpuk. JL menjabarkan bahwa bentuk penyesuaian diri yang ia jalankan adalah berusaha menyeimbangkan antara beradaptasi dengan lingkungan kampus Aceh tanpa harus kehilangan jati diri serta prinsip belajar pribadi yang dimilikinya.

Pembahasan

Keberhasilan mahasiswa luar daerah dalam menuntaskan studi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry merupakan hasil akhir dari proses adaptasi yang kompleks. Mengacu pada teori penyesuaian diri di perguruan tinggi oleh Baker & Siryk, proses ini melibatkan keberhasilan individu dalam mengelola stabilitas emosional, membangun interaksi sosial di lingkungan baru, memenuhi tuntutan akademik skripsi, serta melekatkan diri dengan institusi kampus. Dinamika dari keempat aspek tersebut dibedah berdasarkan rumusan masalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal dan Eksternal yang Memengaruhi Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Aceh dalam Menyelesaikan Studi

Berdasarkan temuan dari data wawancara mendalam dan observasi di lapangan, faktor-faktor yang memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dalam menuntaskan tugas akhir dapat dirinci sebagai berikut:

1) Faktor Internal

a) Tekanan Psikologis (Stres):

Stres pada mahasiswa dapat disebabkan karena tidak mampu menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa atau adanya permasalahan lain. Mahasiswa melaksanakan perkuliahan setidaknya selama tiga sampai empat tahun dan menyelesaikan studi mereka dengan menyelesaikan skripsi sebagai prasyarat kelulusan. Faktanya, banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan saat mengerjakan skripsinya sehingga berujung pada stress. Fenomena ini erat kaitannya dengan interaksi antara seseorang dengan lingkungannya, di mana stres merupakan suatu perubahan dalam hubungan antara mahasiswa dengan lingkungan akademik yang dialami sebagai suatu beban atau tuntutan eksternal yang melebihi intensitas kemampuannya. Tekanan, ketegangan, atau kebingungan tidak menyenangkan yang datang dari luar ini menyebabkan mahasiswa semakin mengalami stres psikologis (Andari et al., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya tekanan signifikan dalam menyelesaikan tugas akhir (Ardi et al., 2025).

Dalam perspektif teori Baker & Siryk, rentetan gangguan psikologis akibat skripsi ini mengonfirmasi adanya guncangan hebat pada dimensi *Personal-Emotional Adjustment* (Penyesuaian Personal-Emosional). Aspek ini menilai tingkat kesejahteraan psikologis serta kondisi fisik mahasiswa selama masa adaptasi. Fokusnya adalah mengukur derajat distress psikologis dan kemunculan gejala somatik (gangguan fisik akibat stres). Skor tinggi menandakan regulasi emosi yang stabil dan kondisi fisik yang prima. Sebaliknya, skor rendah menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi, kesehatan mental yang rapuh, serta kerentanan terhadap pengalaman negative (Buwana, 2024). Oleh Karena itu, aspek ini mengukur sejauh mana mahasiswa mampu menjaga keseimbangan psikologis dan kesehatan fisiknya di tengah tekanan universitas. Ketika mahasiswa luar daerah (seperti PT, RM, IC, DZ, YT, KD, JL) dihadapkan pada revisi berulang dan hambatan bimbingan di perantaraan, kegagalan dalam melakukan penyesuaian personal emosional inilah yang bermanifestasi menjadi rasa lelah ekstrem, kecemasan, dan *overthinking* yang dapat menghambat kelancaran kelulusan mereka.

b) Kecemasan Akademik:

Kecemasan merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, takut, khawatir, dan tidak tenang yang diikuti oleh berbagai gejala fisik. Kecemasan juga menjadi perasaan subjektif seseorang tentang ketegangan, ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran yang berhubungan erat dengan gairah dari sistem saraf, di mana tingginya tingkat kecemasan ini pada akhirnya

menyebabkan kehidupan normal seseorang menjadi sulit, seperti terganggunya kegiatan rutin dan kehidupan sosial (Amalia et al., 2023). Di dalam ekosistem perkuliahan, kendala yang menghadang dalam penyusunan skripsi membuat proses pengerjaan menjadi terhambat, dan keterlambatan tersebut menimbulkan dampak psikologis yang nyata seperti kecemasan, stres, perubahan perilaku, bahkan depresi. Kecemasan ini kerap kali muncul ketika mahasiswa harus menghadapi hal yang baru atau belum pernah dilakukan, dan berkaitan dengan hal tersebut, skripsi sering kali dipandang sebagai sebuah tantangan baru bagi mahasiswa tingkat akhir yang belum memiliki banyak pengalaman sebelumnya (Putri, 2013).

Dalam konteks mahasiswa luar daerah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, pemaknaan skripsi sebagai hal baru yang penuh hambatan memicu munculnya manifestasi kecemasan yang kompleks. Berdasarkan perspektif teori Baker & Siryk, fenomena ini menyerang stabilitas psikologis yang berdampak pada interaksi sosial individu. Hal tersebut terkonfirmasi langsung pada kondisi informan IC yang mengalami kecemasan berupa perasaan tertinggal serta cemas saat melihat teman sejawatnya lulus lebih awal. Ketegangan emosional ini juga bermanifestasi secara fisik sebagaimana yang dialami oleh DZ, di mana kecemasan menghambat pengerjaan tugas akhir dan mengganggu pola makan serta pola tidur hariannya. Dampak somatik ini sejalan dengan hasil penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas MH. Thamrin yang menunjukkan bahwa akibat tekanan tugas akhir, sebanyak 61,1% responden mengalami stres, 54,8% memiliki pola makan yang kurang baik, dan 64,3% memiliki durasi tidur yang buruk (Amelia et al., 2025). Keselarasan data ini membuktikan bahwa tuntutan kelulusan menciptakan beban ganda bagi anak rantau yang harus berjuang menstabilkan kecemasan internal serta dampak fisiknya secara mandiri tanpa kehadiran keluarga terdekat.

c) Koping Psikologis Positif (Sabar dan Berpikir Positif):

Menjaga kesabaran dan sikap positif sangat penting saat mengerjakan skripsi untuk mencegah stres akademik. Sikap ini secara signifikan membantu mahasiswa dalam mengendalikan emosi dan menjaga kesehatan mental mereka. Idealnya, mahasiswa tingkat akhir memang harus memiliki pandangan yang positif dan berinisiatif untuk menyelesaikan berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Namun, terlepas dari standar tersebut, tidak setiap masalah dapat diselesaikan tanpa kesulitan, di mana hambatan yang dihadapi sering kali mengarah pada perasaan tidak menyenangkan yang berada dalam keadaan transisi (Putri et al., 2025).

Dalam konteks sosio religius, beberapa *coping religius* yang dianjurkan dalam agama Islam ketika seseorang menghadapi permasalahan hidup adalah dengan menerapkan konsep sabar, yang terbukti memiliki potensi sebagai terapi untuk mengatasi stres. Sabar bukanlah sebuah sikap atau tindakan yang hanya pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah bentuk perjuangan dan upaya ikhtiar dengan segala daya, namun tetap memelihara ketabahan hati serta keyakinan jiwa akan hasil yang baik. Dalam hubungannya dengan stres akademik, kesabaran bertindak sebagai terapeutik yang membantu setiap mahasiswa untuk mewujudkan perilaku positif dalam menghadapi persoalan harian, memberikan pandangan yang lebih cerah dalam ketaatan kepada Allah, serta mengarahkan mahasiswa untuk melakukan strategi coping yang berfokus pada penyelesaian masalah karena sifatnya yang teguh pada prinsip, tabah, dan tekun (Putri et al., 2025).

Hal ini dibuktikan oleh hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres akademik dari kategori tinggi ke rendah sebanyak 35% setelah penerapan terapi kesabaran. Analisis statistika dengan uji Paired Samples Test dalam riset tersebut menghasilkan nilai $p = 0,013 < 0,05$, yang menegaskan bahwa intervensi kesabaran secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi (Putri et al., 2025).

2) Faktor Eksternal

a) Dukungan Keluarga:

Dukungan keluarga yang baik dapat memengaruhi motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Dukungan keluarga dapat berupa nasihat atau dorongan untuk konsisten melakukan bimbingan skripsi dan menyelesaikan skripsi tepat

waktu (M. K. Sari, 2019). Dukungan keluarga juga memainkan peran penting dalam proses penyelesaian skripsi, di mana mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional dan finansial dari keluarga memiliki tingkat keberhasilan yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir. Keluarga sering kali menjadi sumber motivasi dan dorongan bagi mahasiswa untuk tetap fokus pada tujuan akademis mereka, terutama ketika menghadapi berbagai rintangan (Muna et al., 2025). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga secara nyata dapat meningkatkan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (M. K. Sari, 2019).

Hal ini sejalan dengan teori Baker & Stryk mengenai dimensi *Social Adjustment* (Penyesuaian Sosial). Aspek ini berkaitan dengan keberhasilan mahasiswa dalam berinteraksi dan berpartisipasi di lingkungan sosialnya, dengan indikator utama berupa keterlibatan dalam aktivitas kampus, kelancaran transisi dari daerah asal, dan kebahagiaan terhadap iklim sosial baru (Buwana, 2024).

Dalam konteks mahasiswa luar daerah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, pemanfaatan dukungan keluarga ini menjadi bagian krusial dari kelancaran transisi mereka dari daerah asal menuju iklim sosial yang baru. Meskipun terpisah oleh jarak geografis dengan orang tua di kampung halaman, jalinan penyesuaian sosial ini tetap terjaga melalui komunikasi jarak jauh yang intens. Dorongan emosional dan kepastian finansial dari keluarga inilah yang menjadi jangkar penguat motivasi eksternal bagi mahasiswa rantau agar tetap gigih menuntaskan revisi skripsi di tengah tantangan adaptasi lingkungan baru.

b) Dukungan Teman Sebaya:

Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah dukungan dari teman sebaya. Teman sebaya memiliki pengaruh yang besar terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir, di mana dukungan mereka sangat penting dalam proses perkembangan mahasiswa yang sedang melakukan proses penyelesaian skripsi. Teman sebaya merupakan individu yang paling sering berinteraksi dengan mahasiswa dalam kehidupan perkuliahan, baik dari segi akademik maupun sosial. Teman sebaya dapat memberikan dukungan berupa informasi, nasihat, dukungan emosional, menjadi panutan satu sama lain, dan dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi mahasiswa. Interaksi dengan teman sebaya ini pada akhirnya dapat memperkuat kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan, salah satunya adalah penyelesaian skripsi (Widiarta & Indrawati, 2025). Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan dari teman dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik secara signifikan dan meningkatkan resiliensi mahasiswa dalam menuntaskan tugas akhir (Bangun & Sovranita, 2022).

Bagi mahasiswa luar daerah di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, kehadiran teman sebaya di perantauan bertindak sebagai pengganti fungsi keluarga secara fisik. Kelancaran transisi mereka dari daerah asal dan kenyamanan mereka terhadap iklim sosial baru di Aceh sangat ditentukan oleh kualitas interaksi dengan teman kos atau rekan sejurusan. Ketika mahasiswa rantau menghadapi jalan buntu dalam pengerjaan skripsi, teman sebaya inilah yang menjadi lingkaran sosial terdekat untuk bertukar informasi akademik, memberikan penguatan emosional, sekaligus memotivasi mereka secara kolektif agar tidak menunda-nunda bimbingan dan bisa lulus bersama. Efektivitas dukungan kelompok ini sejalan dengan temuan (Sharma et al dalam Jarwani et al, 2026) yang menunjukkan bahwa intervensi dan dukungan sosial berbasis komunitas terbukti sangat efektif dalam meningkatkan partisipasi serta resiliensi individu dalam menghadapi tantangan di lingkungan baru.

3) Model Penyesuaian Diri yang Efektif bagi Mahasiswa Luar Aceh dalam Penyelesaian Studi

Untuk menghasilkan model penyesuaian diri yang efektif agar dapat lulus tepat waktu, mahasiswa luar Aceh mengombinasikan dua pola tindakan nyata berikut ini:

1. Manajemen Waktu dan Skala Prioritas:

Model tindakan nyata pertama yang diterapkan oleh PT, RM, YT, KD, dan JL untuk menghasilkan penyesuaian diri yang efektif agar dapat lulus tepat waktu adalah melalui manajemen waktu dan skala prioritas. Manajemen waktu merupakan suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seorang individu yang dilakukan secara terencana agar individu tersebut dapat memanfaatkan

waktunya dengan sebaik-baiknya. Hal ini melibatkan pengaturan diri individu dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, pengontrolan waktu, selalu membuat skala prioritas menurut kepentingannya, serta memiliki keinginan untuk terorganisasi (Hakim et al., 2019).

Efektifnya manajemen waktu yang dilakukan mahasiswa membuat segala kegiatan belajar menjadi lebih terarah dan membiasakan diri untuk disiplin waktu, yang berperan besar dalam penyelesaian tugas-tugas akademik dengan baik. Sebaliknya, ketidakmampuan dalam manajemen waktu mengakibatkan mahasiswa cenderung menunda-nunda tugas akademik mereka atau melakukan prokrastinasi akademik. Perilaku prokrastinasi ini memberikan efek negatif di mana mahasiswa akan menempuh masa studi yang lebih lama dibandingkan mereka yang tidak melakukan penundaan (Hakim et al., 2019). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah manajemen waktu, begitu pula sebaliknya, semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik (Bangun & Sovranita, 2022).

Tindakan preventif inilah yang disadari dan dipraktikkan oleh para informan di atas guna menghindari jebakan prokrastinasi selama merantau. Sebagai langkah nyata, mereka aktif menyusun daftar tugas harian dan menetapkan skala prioritas yang ketat terhadap urusan skripsi serta administrasi kampus.

Hal ini sejalan dengan teori Baker & Siryk, keberhasilan para mahasiswa luar Aceh dalam mengelola waktu ini mencerminkan tingginya kematangan pada dimensi *Academic Adjustment* (Penyesuaian Akademik). Aspek ini mengukur efektivitas respons mental dan perilaku mahasiswa terhadap tuntutan akademik (Buwana, 2024). Keberhasilan para mahasiswa luar Aceh dalam mengombinasikan regulasi diri yang disiplin dan manajemen waktu yang terencana ini berhasil mengikis perilaku menunda-nunda, sehingga proses penyelesaian studi mereka tetap berjalan di jalur yang tepat hingga lulus tepat waktu.

2. Penetapan Target-Target Kecil secara Konsisten

Model tindakan efektif berikutnya yang diterapkan oleh mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi tepat waktu adalah dengan menetapkan target-target kecil. Melalui metode ini, mahasiswa membagi beban pengerjaan skripsi yang berat ke dalam target-target kecil yang realistis untuk diselesaikan secara konsisten setiap harinya agar tidak mengalami kelelahan berlebih.

Secara teoretis, strategi ini berakar dari Teori Goal Setting, yaitu teori motivasi yang menjelaskan bahwa perumusan tujuan yang jelas lebih dapat meningkatkan motivasi dibanding hanya menyatakan ungkapan positif. Teori ini didasarkan pada asumsi bahwa individu cenderung berusaha mencapai sasaran penting yang telah ditetapkan. Di ranah perkuliahan, goal setting berperan meningkatkan prestasi dengan membantu mahasiswa menetapkan tujuan jelas, menyusun langkah strategis, mengambil keputusan, serta melatih keterampilan mengelola waktu dan prioritas (Faizi et al., 2025).

Konsep motivasi inilah yang diwujudkannyatakan oleh para mahasiswa perantau. Alih-alih memandang skripsi sebagai satu beban tunggal yang masif dan menakutkan, mereka memecahnya menjadi sasaran harian yang konkret (seperti menargetkan penulisan dua halaman atau membaca dua jurnal per hari). Langkah strategis ini melatih mereka untuk mengambil keputusan taktis dan mengatur prioritas harian secara mandiri di perantauan. Mahasiswa membagi beban pengerjaan skripsi yang berat ke dalam target-target kecil yang realistis untuk diselesaikan secara konsisten setiap harinya agar tidak mengalami kelelahan berlebih (*burnout*).

1. Alur Resolusi Masalah Berjenjang:

Model tindakan efektif ketiga yang diterapkan oleh mahasiswa luar Aceh ketika pengerjaan tugas akhir menemui jalan buntu adalah dengan menerapkan strategi pemecahan masalah secara bertahap. Langkah taktis yang terstruktur ini dilakukan melalui tiga jenjang utama: (1) aktif mengeksplorasi referensi mandiri melalui buku atau jurnal ilmiah, (2) berdiskusi dan meminta masukan dari teman sejawat atau senior yang berpengalaman, lalu (3) melakukan konsultasi aktif dengan dosen pembimbing.

Secara teoretis, tindakan berjenjang ini mencerminkan penerapan *Problem Focused Coping*. Strategi ini merupakan usaha dalam mengurangi situasi stres dengan cara mengembangkan kemampuan atau mempelajari keterampilan baru untuk mengubah dan menghadapi situasi, keadaan, atau pokok permasalahan. *Problem focused*

coping berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengatasi keadaan yang membuat tertekan, di mana individu mendefinisikan suatu masalah, melahirkan alternatif solusi, mempertimbangkan alternatif secara efisien, lalu memilih alternatif dan bertindak agar dapat cepat terbebas dari masalahnya (Pitaloka & Mamahit, 2021).

Langkah konstruktif inilah yang diejawantahkan oleh para mahasiswa perantau ketika skripsi mereka membentur hambatan. Alih-alih bersikap pasif, mereka melakukan tindakan nyata yang adaptif. Dimulai dari memperluas literatur secara mandiri, memanfaatkan jaringan sosial (teman dan senior) untuk bertukar pikiran, hingga menguncinya lewat konsultasi formal dengan dosen pembimbing demi mendapatkan kejelasan arah revisi.

2. Kombinasi Belajar Mandiri dan Diskusi Terbuka:

Model tindakan efektif keempat yang diterapkan oleh mahasiswa luar Aceh dalam menyelesaikan studi adalah mengombinasikan antara belajar mandiri dan diskusi terbuka, sebagaimana yang dipraktikkan oleh JL. Model belajar mandiri dipilih karena mampu memberikan ketenangan dan tingkat konsentrasi yang lebih tinggi dalam memahami materi skripsi, namun metode ini tetap diimbangi dengan sikap adaptif dan terbuka untuk berdiskusi dengan teman sejawat ketika membutuhkan sudut pandang baru guna memecahkan kebuntuan analisis.

Secara teoretis, kombinasi ini menyatukan dua konsep penting. Pertama, Belajar Mandiri, yaitu kemampuan untuk mengambil keputusan secara independen, baik dengan atau tanpa bantuan orang lain, dengan relevansi yang tepat namun tidak bergantung pada orang lain. Proses ini melibatkan inisiatif dalam mengatasi masalah yang dihadapi, percaya diri dalam menyelesaikan tugas, dan bertanggung jawab terhadap apa yang telah dilakukan (Ilmaknun & Ulfah, 2023). Kedua, Diskusi, yaitu percakapan ilmiah yang responsif berisikan pertukaran pendapat yang dijalin dengan pertanyaan-pertanyaan problematis, pemunculan ide-ide, dan pengujian ide-ide ataupun pendapat yang dilakukan oleh beberapa orang yang tergabung dalam kelompok itu, yang diarahkan untuk memperoleh pemecahan masalah dan mencari kebenaran (Hamdani & Subelli, 2017).

Kombinasi keterampilan inilah yang ditunjukkan oleh JL di perantauan. Di satu sisi, ia memiliki inisiatif dan tanggung jawab penuh untuk menuntaskan skripsinya secara independen demi mengejar fokus yang tinggi. Namun di sisi lain, ketika menghadapi hambatan konseptual, JL secara fleksibel mengombinasikannya dengan ruang diskusi ilmiah bersama teman sejawat guna melakukan pertukaran serta pengujian ide demi memperoleh pemecahan masalah atas skripsinya.

Di samping itu, efektivitas model penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh juga ditentukan oleh sejauh mana mereka memanfaatkan lembaga formal kampus, khususnya Dosen Pembimbing Akademik (PA). Namun, secara umum terdapat kecenderungan di kalangan mahasiswa rantau, di mana mereka hanya menemui Dosen PA ketika menghadapi kendala teknis terkait mata kuliah (MK), seperti perbaikan nilai atau pengisian kartu rencana studi. Padahal, Dosen PA memiliki peran strategis sebagai konselor akademis formal yang seharusnya juga menjadi tempat mengadu bagi mahasiswa ketika mengalami hambatan psikologis dan teknis dalam penyusunan skripsi. Pembatasan komunikasi yang hanya seputar masalah mata kuliah ini membuat fungsi Dosen PA sebagai jaring pengaman sosial bagi mahasiswa luar daerah menjadi tidak optimal. Oleh karena itu, optimalisasi model adaptasi yang efektif menuntut kesadaran mahasiswa untuk memperluas fungsi konsultasi kepada Dosen PA, tidak hanya terbatas pada persoalan mata kuliah, melainkan juga sebagai wadah resolusi konflik dalam menghadapi tekanan tugas akhir.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan dari studi ini bahwa penyesuaian diri mahasiswa luar Aceh dipengaruhi oleh dua faktor utama: faktor internal, yang meliputi tekanan psikologis (stres) serta kendala kecemasan akademik, yang berhasil diredam melalui *coping* psikologis positif (sabar dan berpikir positif); serta faktor eksternal, yang bersumber dari dukungan keluarga dan dukungan teman sebaya sebagai *support system* di perantauan.

Sedangkan model penyesuaian diri yang efektif untuk mencapai kelulusan tepat waktu terwujud melalui integrasi empat tindakan adaptif, yaitu: manajemen waktu dan skala prioritas,

penetapan target-target kecil, alur resolusi masalah berjenjang, serta kombinasi belajar mandiri dan diskusi terbuka.

E. Referensi

- Abubakar, H. R. (2021). *Pengantar metodologi penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Al'qisthy, S. M. (2023). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Dari Aceh*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan profesi ners. *Mahesa: Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Amelia, R., Mardiyah, S., Wijayanti, W., & Kurniawan, S. S. (2025). Hubungan Pola Makan, Tingkat Stres, dan Durasi Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir: The Relationship between Diet, Stress Level, and Sleep Duration with Nutritional Status in Final-Year University Students. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 17(1), 67–77.
- Andari, E. M., Chandra, P. K., & Fairuz, S. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi Ученые: Асоциация Рисет Ilmu Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 2(4), 68–80.
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–60.
- Ason, A., & Nugraha, A. E. (2024). Analisis Keterlambatan Penyelesaian Studi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Sekolah Tinggi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (STKIP) Melawi. *Bestari: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(1), 15–26.
- Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV. Pustaka Ilmu.
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575–582.
- Buwana, M. S. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perantauan Luar Jawa di Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- Daris, W. M. (2018). *Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Faizi, M. N., Arsyad, M., & Jamain, R. R. (2025). Pengaruh Goal Setting terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi: The Influence of Goal Setting on Academic Procrastination of Students Who Join Organizations. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 5(02), 627–635.
- Fatimah, N., Musni, R., & Julistia, R. (2024). Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua yang Berkuliah di Lhokseumawe. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 718–727.
- Hakim, N. R., Prihandhani, I. S., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usada Bali. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 19(2).
- Ilmaknun, L., & Ulfah, M. (2023). Pengaruh kemandirian belajar terhadap hasil belajar. *Jurnal Sains Dan Teknologi*, 5(1), 416–423.
- Jarwani et al. Integration of Multicultural Counseling Theories, Community Assets and Intercultural Communication in Empowering Coastal Children. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(01) (2026), 378-390.
- Marpaung, V. W., & Zikra, Z. (2025). Hubungan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Siswa SMP di Sekolah. *Alsys Ученые: Darul Yasin Al Sys*, 5(1), 88–106.
- Muna, R., Maidar, M., & Purnamasari, D. (2025). Pengaruh Kemampuan Akademik dan Dukungan Keluarga Terhadap Penyelesaian Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Akuntansi FE UNMUHA). *Jurnal Media Informatika*, 6(5), 2650–2657.
- Nalle, A. P., Geradus, U., & Davita, I. L. (2021). Penyesuaian Diri (Self Adjusment) Mahasiswa Bimbingan dan Konseling dalam Penyusunan Tugas Akhir di Universitas Nusa Cendana. *Haumeni Journal of Education*, 1(2), 136–140.
- Panjaitan, Y. P. B. (2025). Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Kecemasan Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Psychomutiara*, 8(1), 61–65.
- Pitaloka, L. C. T., & Mamahit, H. C. (2021). Problem-Focused Coping pada Mahasiswa Aktif Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta. *JKI*

- (*Jurnal Konseling Indonesia*), 6(2), 41–49.
- PUTRI, D. K. S. (2013). Pengalaman Menyelesaikan Skripsi: Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2).
- Putri, R. D., Yusuf, U., & Rozana, A. (2025). Terapi Sabar dalam Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Kota Padang. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 8(1), 414–431.
- Rahman, M. (n.d.). *Komunikasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Menurut Teori U-Curve*.
- Ramadhani, I. A., & Susilawati, N. (2025). Respon Mahasiswa Akhir Terhadap Tantangan Masa Penyelesaian Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Perspektif*, 8(3), 311–320.
- Ramadhany, K. A., Sugiri, D. J., Wulandari, C. A., & Mufidah, E. F. (2024). Self-Efficacy Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyusun Skripsi. *Pd Abkin Jatim Open Journal System*, 4(1), 43–51.
- 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.
- Saputra, M., Ratumbuysang, M. F. N. G., Rahmattullah, M., & Hasanah, M. (2024). Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP ULM Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 12(2), 183–189.
- Sari, D. R., Julistia, R., & Muna, Z. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial Pada Mahasiswa Perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–74.
- Sari, M. K. (2019). Dukungan Keluarga, Motivasi dan Ketepatan Waktu Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Karya Husada. *Adi Husada Nursing Journal*, 5(2), 16–20.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
- Widiarta, T. S. D. M., & Indrawati, K. R. (2025). Peran Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Udayana. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 12(6), 2434–2440.