

Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta

Anggi Agustin Kaban

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Yohanes Heri Widodo

Universitas Sanata Dharma, Indonesia

Alamat : Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi Penulis : anggikkaban31@gmail.com

Abstract. *The purpose of this research is: 1) to know the level of Batak students' adaptability at Yogyakarta, 2) given the ability to adapt any off-optimal (low) Batak students that could be suggested as a topic of guidance. It's addressed to Batak students at Yogyakarta. 112 Batak students. The gauge we use is the scale of adaptability. Variable data gathering is adaptable variables. Valid items have 34 of the 50 items. Valid item score: 0.938. Research found: 1) the Batak college's social adaptability level is high. This was demonstrated from the total of subjects filling out the 112 respondents who answered the questionnaires there are 16 (14%) students with very high adaptive capabilities, 53 (47%) with high-adapted abilities, 38 (34%) students with moderate adaptation capabilities, 5 (4%) of respondents with low adaptive capabilities and no category identified as very low. 2) got an item from a low adaptability variable. From the item proposed on guidance topic: "a strategy to build better relationships through empathy."*

Keywords: *adaptability, Batak at yogyakarta*

Abstrak. Tujuan penelitian ini adalah: 1) mengetahui tingkat Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Batak yang Berada di Yogyakarta, 2) mengetahui kemampuan beradaptasi mahasiswa batak mana saja yang teridentifikasi tidak optimal (rendah) yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan. Penelitian ini ditujukan kepada Mahasiswa Batak di Yogyakarta. Responden pada penelitian ini berjumlah 112 mahasiswa batak. Alat ukur yang dipakai adalah skala kemampuan beradaptasi. Pengumpulan data variabel yaitu variabel kemampuan beradaptasi. Item valid ada 34 dari 50 item. Reliabilitas skor item valid yaitu 0,938. Hasil penelitian yang ditemukan: 1) tingkat kemampuan beradaptasi sosial mahasiswa batak cukup tinggi. Hal ini ditunjukkan dari total subjek yang mengisi 112 responden yang menjawab kuesioner terdapat 16 (14%) mahasiswa dengan kemampuan adaptasi sangat tinggi, 53 (47%) dengan kemampuan adaptasi tinggi, 38 (34%) mahasiswa dengan kemampuan adaptasi sedang, 5 (4%) responden dengan kemampuan adaptasi rendah dan Tidak ada kategori yang teridentifikasi sangat rendah. 2) ditemukan item variabel kemampuan beradaptasi teridentifikasi rendah, dari item tersebut diusulkan dengan topik bimbingan: "Strategi membangun hubungan yang lebih baik melalui empati".

Kata Kunci : *Kemampuan Beradaptasi, Mahasiswa Batak di Yogyakarta*

1. LATAR BELAKANG

Adaptasi merupakan proses yang membentuk kepribadian seseorang dalam menyesuaikan diri di lingkungannya khususnya berlaku pada mahasiswa. Ketika individu berhadapan dengan lingkungan baru itu artinya dia akan bertemu dengan orang baru dan suasana baru yang belum pernah ditemui sebelumnya. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan waktu untuk menyesuaikan dirinya di tengah-tengah lingkungan tersebut. Adanya perbedaan kebiasaan dan

kebudayaan yang ada di sekitar merupakan sebuah tantangan bagi individu untuk mencapai keberhasilan dalam beradaptasi. Dukungan sosial, teman serta keluarga merupakan peran penting bagi individu dalam mengelola stres.

Kemampuan seseorang untuk beradaptasi didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam menyesuaikan diri serta mengubah perilaku untuk memperoleh perubahan dalam memahami situasi lingkungan sekitar (Caroline et al., 2021). Usman (2023) juga berpendapat bahwa kemampuan beradaptasi merupakan penyesuaian seseorang di lingkungannya sesuai dengan keinginannya tanpa menyebabkan permasalahan bagi diri dan tidak melanggar norma-norma yang ada. Menurut Elizabeth (2020) adaptasi adalah suatu proses yang memiliki hubungan antara sistem budaya dan lingkungannya. Aqib (2012) menyatakan bahwa mempelajari kemampuan beradaptasi adalah penting bagi remaja agar mereka dapat lebih baik beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, termasuk lingkungan sebaya. Jadi, kemampuan beradaptasi ini sangatlah penting untuk diterapkan dalam sehari-hari, belajar membiasakan diri dengan hal yang tidak biasa menjadi biasa. Jika individu mampu melakukan komunikasi yang baik dengan lingkungan barunya, maka individu akan mencapai keberhasilan dalam adaptasinya.

Apabila individu memiliki self efficacy yang rendah, akan berdampak pada psikologis mereka seperti cenderung menghindar, menutup diri, mudah putus asa sehingga menyebabkan mahasiswa itu hilang kesempatan dalam mengembangkan dirinya (Fajar & Aviani, 2022). Jika kemampuan beradaptasi seorang individu tidak dapat berjalan dengan baik, maka individu tersebut tidak akan mampu menempatkan dirinya serta tidak dapat menguasai lingkungan sekitarnya. Hubungan antara keluarga, teman, masyarakat sekitar juga mempengaruhi proses adaptasi seseorang untuk memperoleh adaptasi yang baik pula. Berdasarkan penelitian oleh Hutabarat (2021) banyak mahasiswa Batak yang mengalami masalah adaptasi. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Batak yang ada di Surabaya. Berdasarkan penelitian tersebut dapat ditemukan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa seringkali ditemukan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dikarenakan adanya perbedaan bahasa dan minimnya kemampuan berbahasa Jawa. Bahasa Indonesia memang masih menjadi pengantar perkuliahan akan tetapi tanpa disadari bahasa Jawa seringkali digunakan oleh dosen serta teman-teman sekitar juga secara spontan kerap kali menggunakan bahasa Jawa.

Menurut Hutagalung (2022), budaya Batak memiliki ciri khas dalam komunikasi yang langsung, tegas dan seringkali dianggap keras oleh orang lain dalam berkomunikasi. Hal ini

dapat menyebabkan salah paham dan kesulitan dalam interaksi sosial bagi mahasiswa Batak di lingkungan baru, terutama di daerah yang budaya komunikasinya sangat berbeda seperti di wilayah Jawa. Peneliti ingin meneliti kemampuan beradaptasi mahasiswa Batak di lingkungan Yogyakarta, karena melihat adanya perbedaan yang sangat khas dimiliki mulai dari nada bicara yang cukup tinggi, tata bahasa serta kebiasaan dalam sehari-harinya. Mahasiswa Batak dan mahasiswa Yogyakarta memiliki perbedaan dalam berkomunikasi. Mahasiswa Yogyakarta cenderung lebih halus dan pelan dalam berbicara, sementara mahasiswa batak lebih ekspresif dan menggunakan nada bicara yang lebih tinggi. Selain itu, kebiasaan sehari-hari seperti tata krama, cara bergaul dan pendekatan sosial juga berbeda dan hal yang sering kali menyebabkan mahasiswa Batak memilih untuk berkumpul dengan sesama mahasiswa Batak. Adanya perbedaan ciri khas tersebut menarik perhatian peneliti untuk menelusuri lebih dalam bagaimana sebenarnya kemampuan beradaptasi mahasiswa batak di lingkungan Yogyakarta. Dengan meneliti fenomena ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas, apa saja faktor pendukung yang mempengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa batak untuk beradaptasi di lingkungan baru. Penelitian ini juga penting bagi mahasiswa serta guru BK pada bidang konseling lintas budaya.

Konseling lintas budaya adalah pendekatan holistik dalam konseling, bertujuan membantu individu yang memiliki latar kebudayaan yang berbeda untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, tanpa harus kehilangan identitas budayanya sendiri. Konseling ini hadir untuk mendukung individu dalam mengatasi perbedaan komunikasi dan budaya. Dengan adanya konseling lintas budaya, mahasiswa batak dapat mengetahui strategi untuk beradaptasi dengan baik, dapat memahami dan mematuhi norma-norma yang ada serta mengembangkan ketrampilan berkomunikasi dengan masyarakat lokal. Apabila individu tersebut dapat menjalankan strategi yang ada, maka individu tersebut menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan dapat mengelola stres dengan baik. Dengan demikian, konseling lintas budaya sangat penting dalam membantu mahasiswa batak dapat beradaptasi dengan baik.

2. KAJIAN TEORITIS

Usman (2023) menyatakan bahwa adaptasi sosial merupakan suatu upaya yang dilakukan individu maupun kelompok dalam menyesuaikan perilakunya agar dapat berdampingan dengan lingkungan sosialnya. Dalam literatur, konsep adaptasi sosial sering kali digunakan dengan konsep penyesuaian sosial. Kim (2001) dalam teorinya tentang adaptasi sosial

mengungkapkan pentingnya individu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru melalui interaksi sosial. Schneiders (2005) juga mengungkapkan aspek-aspek penyesuaian sosial mencakup kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku dalam lingkungan sosial yang ada.

Berdasarkan pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa adaptasi sosial dan penyesuaian sosial merupakan proses yang sama sama menggambarkan bagaimana individu menyesuaikan dirinya di lingkungan sosial yang baru. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi atau penyesuaian sosial merupakan keberhasilan yang dilakukan seseorang dalam menyesuaikan diri di tengah-tengah lingkungan masyarakat, yang mencerminkan bagaimana individu tersebut dalam memaknai hidup serta kesehariannya.

Aspek Penyesuaian Sosial menurut Schneiders (2005) ada 5 bagian, yaitu: (1) Kemampuan menghormati orang lain (Recognition) yaitu ketika individu mampu menghormati hak orang lain maka orang lain juga akan menghormati hak-hak kita sehingga hubungan sosial yang terjalin dapat berjalan dengan harmonis (2) Kemampuan melibatkan diri dalam berelasi (Participation) yaitu upaya individu dalam menciptakan dan memelihara hubungan dengan baik, bersifat mengayomi dan berperan aktif dalam kegiatan sosial serta menghargai norma-norma yang berlaku di lingkungan sekitar (3) Kemampuan dalam bersimpati terhadap kesejahteraan orang lain (Social approval) yaitu individu peka akan masalah serta kesulitan yang sedang dihadapi oleh orang sekitarnya dan bersedia untuk membantunya dalam menangani masalah tersebut (4) Kemampuan dalam memiliki sifat rendah hati dan tidak egois (Altruisme) yaitu Individu menunjukkan sikap saling membantu dan mementingkan orang lain. Hal tersebut merupakan bagian dari penyesuaian moral dengan baik apabila diterapkan di dalam masyarakat dan menghasilkan penyesuaian diri yang kuat. (5) Kemampuan dalam menghormati dan menaati nilai-nilai tradisi dan kebiasaan (Conformity) yaitu kesadaran individu dalam mematuhi peraturan serta tradisi yang berlaku yang ada di lingkungan sekitar untuk diterima dengan baik.

Selain aspek yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa Batak, terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri (1) Faktor Fisiologis seperti kondisi sistem organ tubuh yang bekerja dengan normal merupakan salah satu faktor penting dalam menyesuaikan diri. Dengan kesehatan fisik yang baik, membuat mahasiswa batak dapat berpartisipasi dalam kegiatan akademik dan sosial yang cenderung mampu membangun relasi sosial yang baik (2) Faktor Psikologis meliputi hasil belajar, pengalaman serta kebutuhan

beradaptasi yang tinggi. Mahasiswa batak yang sebelumnya telah memiliki pengalaman berinteraksi dengan individu yang berlatar belakang budaya lain akan lebih mudah menyesuaikan dirinya di lingkungan Yogyakarta. Dengan begitu hal tersebut dapat memotivasi mahasiswa batak untuk terus belajar dan mencari cara menyesuaikan diri ketika berada di lingkungan yang baru (3) Faktor Perkembangan dan kematangan meliputi bentuk respon melalui insting yang telah dipelajari. Ketika mahasiswa Batak memiliki tingkat kematangan dalam hidupnya, maka cenderung lebih siap dalam menghadapi segala tantangan dalam beradaptasi (4) Faktor Lingkungan mencakup hubungan dengan keluarga serta masyarakat yang berpengaruh kuat dalam penyesuaian diri, ketika mahasiswa Batak memiliki dukungan kuat dari keluarga serta komunitas maka akan lebih mudah beradaptasi. Adanya dukungan tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri yang tinggi dalam menghadapi lingkungan yang baru (5) Faktor Budaya dan Agama merupakan hal yang berpengaruh bagi individu. Dengan adanya nilai-nilai kekeluargaan yang biasanya ditetapkan oleh Masyarakat Batak maka hal tersebut dapat membantu mahasiswa Batak dalam membangun relasi sosial di Yogyakarta.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan satu variabel yaitu “Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dari berbagai universitas yang ada di Yogyakarta, termasuk angkatan 2018,2019, 2020, 2021 dengan jumlah 112 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa suku Batak yang kuliah di Yogyakarta. Teknik yang digunakan untuk penelitian ini adalah survei yang diberikan kepada subjek yang sudah dituju. Dalam penelitian ini menggunakan pengukuran dengan Skala Likert. Pada kuesioner ini, skala kemampuan beradaptasi yang akan disebar kepada mahasiswa batak di Yogyakarta. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa hasil dari uji reliabilitas dengan *P-Value Cronbach Alpha* 0,938 dan dianggap reliable

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 pada mahasiswa aktif dari berbagai Universitas yang ada di Yogyakarta. Dari proses pengumpulan data yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang dibagikan dengan google formulir, Penelitian ini dilaksanakan dengan validitas psikometrik atau validitas konstruk. Menurut Sugiyono (2015) instrument alat

ukur dikatakan valid ketika nilai $r \geq 0,30$ dan item pada alat ukur dianggap valid apabila nilai $p < 0,05$. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan menggunakan rumus Pearson Product Moment. Pengujian validitas pada penelitian ini dihitung dengan media aplikasi JASP.

Tabel Uji Validitas

No	Aspek	No Item	Tidak Valid	Valid
1	Kemampuan menghormati orang lain	2,7,22,34,42, 11,16,28,36,44	2,42	7,22,34,11,16 28,36,44
2	Kemampuan melibatkan diri dalam berelasi	1,3,5,29,43, 10,20,31,37,46	1,5,29,43,46	3,10,20,31,37
3	Kemampuan dalam bersimpati terhadap kesejahteraan orang lain	8,14,24,38,47, 4,18,30,35,48	8,38	14,24,47 4,18,30,35,48
4	Kemampuan dalam memiliki sifat rendah hati dan tidak egois	6,12,26,33,45, 13,21,25,40,49	13,26,33,45	6,12,21,25 40,49
5	Kemampuan dalam menghormati dan menaati nilai tradisi dan kebiasaan	9,19,23,32,39 15,17,27,41,50	19,23,39	9,32,15,17, 27,41,50
	Total	50	16	34

Berdasarkan hasil analisis uji validitas dari 50 item pernyataan yang ada, ditemukan 34 item valid dan terdapat 16 item yang gugur.

Tabel 4.1 Kategorisasi Subjek

Norma	Interval	Kategorisasi	Jumlah	Presentase Frekuensi
$\mu + 1,5\sigma < X$	$110,5 < X$	Sangat Tinggi	16	14%
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	$93,5 < X \leq 110,5$	Tinggi	53	47%

$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	$76,5 < X \leq 93,5$	Sedang	38	34%
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	$59,5 < X \leq 76,5$	Rendah	5	4%
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	$X \leq 59,5$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah			112	100%

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

(1) Terdapat 2 Item pernyataan dengan persentase 6% yang masuk dalam kategorisasi skor item sangat tinggi (2) Terdapat 14 Item pernyataan dengan persentase 41% yang masuk dalam kategorisasi skor item tinggi (3) Terdapat 17 pernyataan dengan persentase 50% yang masuk dalam kategorisasi skor item sedang (4) Terdapat 1 pernyataan dengan persentase 3% yang masuk dalam kategorisasi rendah (5) Tidak ada item pernyataan yang masuk dalam kategorisasi sangat rendah.

Berdasarkan data yang diperoleh mengungkapkan sebagian besar mahasiswa batak memiliki kemampuan beradaptasi sosial yang tinggi, tidak seperti pemikiran diawal bahwa kemampuan beradaptasi mahasiswa Batak itu rendah. Secara budaya, masyarakat Batak dikenal dengan nada bicara yang cenderung tinggi. Nada bicara yang tinggi ini merupakan salah satu ciri khas yang memudahkan orang lain mengenali mereka. Adanya ciri khas yang melekat pada diri setiap individu Batak ini membuat masyarakat budaya lain menilai bahwa mereka sedang marah atau kasar, padahal ini merupakan bentuk ekspresi semangat masyarakat Batak dalam berinteraksi. Asumsi tersebut ternyata disalah artikan oleh banyak orang dan mungkin karena pada saat observasi, tidak mencari tahu lebih detail bagaimana keadaan yang sesungguhnya dan tidak mempertimbangkan faktor-faktor pendukung yang digunakan untuk mencapai keberhasilan dalam beradaptasi.

Dari segi kepribadian, kemampuan beradaptasi sosial yang tinggi cenderung berhubungan dengan kepribadian yang ekstrovert. Kepribadian ekstrovert memiliki kecenderungan untuk membangun relasi dengan orang lain dan memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai situasi baru. Dengan demikian, mahasiswa batak di Yogyakarta memiliki kemampuan beradaptasi sosial yang tinggi, yang ternyata tidak sejalan dengan asumsi di awal tentang rendahnya kemampuan adaptasi mereka. Hal ini dikaitkan dengan kepribadian ekstrovert yang mendukung kemampuan untuk berkomunikasi, membangun relasi sosial, dan

beradaptasi dengan berbagai situasi baru. Dukungan dari kelompok sosial juga merupakan menjadi peran penting dalam membantu mereka melakukan penyesuaian diri yang baik.

Dari pernyataan diatas dapat meyakinkan bahwa mahasiswa Batak yang berada di lingkungan Yogyakarta dapat beradaptasi dengan baik. Untuk menganalisis hal tersebut lebih dalam, kita dapat menggunakan teori dari Kurt Lewin melalui tiga tahapan, yaitu: 1. Tahapan Mencairkan (Unfreeze) ini merupakan situasi yang dapat dikaitkan dengan mahasiswa Batak menyadari perlunya melakukan perubahan dalam berinteraksi dengan mahasiswa lokal. Dalam penerapannya, ketika mahasiswa Batak merasa tidak nyaman ketika teman-teman lokal sedang berinteraksi dan tidak dapat mengetahui bahasa mereka maka hal ini dapat memotivasi mahasiswa Batak tersebut mencari dan mempelajari bahasa Jawa tersebut untuk memperoleh komunikasi yang baik 2. Tahapan Perubahan (Movement) tahap ini merupakan situasi individu merasakan adanya motivasi dan dukungan sosial sehingga individu tersebut mampu memiliki kepercayaan diri yang tinggi hingga mudah untuk terbuka dan berbaur dengan lingkungan baru. Dalam penerapannya, Mahasiswa menyadari dengan mengubah cara bicara dengan tidak bernada tinggi lagi agar nyaman melakukan interaksi dengan teman-teman lokal 3. Tahapan Membekukan Kembali (Refreezing) ini merupakan kondisi ketika mahasiswa batak merasakan kenyamanan dengan situasi sosial yang ada di lingkungan Yogyakarta meskipun merasakan adanya perbedaan kultur budaya tapi tetap dapat menerima dan mengikuti tradisi kebudayaan yang ada di Yogyakarta. Dalam penerapannya, mahasiswa Batak tetap mengikuti dan menghadiri acara-acara kebudayaan yang ada di Yogyakarta dan ketika mengikuti acara tersebut mereka merasa nyaman dan senang dengan mengabadikan moment-moment yang ada.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan data dan hasil penelitian mengenai kemampuan beradaptasi sosial mahasiswa batak di Yogyakarta, dapat disimpulkan:

- a) Tingkat kemampuan beradaptasi sosial mahasiswa batak cenderung tinggi. Hal ini ditunjukkan dari 112 responden yang menjawab kuesioner. Terdapat 16 mahasiswa dengan kemampuan adaptasi sangat tinggi, 53 mahasiswa dengan kemampuan adaptasi tinggi, 38 mahasiswa dengan kemampuan adaptasi sedang, 5 mahasiswa dengan kemampuan adaptasi rendah dan tidak ada kategori yang teridentifikasi sangat rendah.

- b) Berdasarkan hasil analisis capaian skor pada item kemampuan beradaptasi mahasiswa batak di Yogyakarta tidak ditemukan item capaian skor tergolong sangat rendah. Namun pada penelitian ini ditemukan 1 item yang tergolong rendah. Dari item tersebut diusulkan dengan topik bimbingan: “Strategi membangun hubungan yang lebih baik melalui empati”.

Saran

1. Bagi Peneliti lain

Semoga penelitian ini dapat dikembangkan dengan memperluas subjek yang tidak hanya mencakup lingkungan mahasiswa saja.

2. Bagi Perguruan Tinggi Yogyakarta

Harapannya penelitian ini dapat berguna bagi kampus dalam menyediakan komunitas perkumpulan orang batak di kampus untuk mereka dapat lebih berekspresif dan mudah beradaptasi di lingkungan yang baru

3. Bagi Mahasiswa Batak di Yogyakarta

Peneliti menginginkan kiranya mahasiswa Batak di Yogyakarta selalu mampu mempertahankan jiwa sosial yang tinggi sehingga tetap menjaga hubungan baik dengan perkumpulan mahasiswa batak ataupun dengan masyarakat sekitar.

DAFTAR REFERENSI

- Ali, A., Ahmad, M., & Khan, S. (2018). Social and academic adjustment of the university students. *Global Social Sciences Review*, 3(3), 378-394.
- Caroline, O., Debora, M., Pratiknjo, M. H., & Sandiah, N. (2021). *Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado* (Vol. 14, Issue 3).
- Debora, C. M., Pratiknjo, M. H., & Sandiah, N. (2021). Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Asal Jakarta di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Elsa, H., & Nurchayati. (2020). “*Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak Yang Merantau Di Surabaya* “
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 2186-2194.

- Fradipta, D. (2019). *Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak Di Surabaya*.
- Geetha & Parimala,. (2024). Emotion Regulation and Social Adjustment of Student Teachers.
- Ismayadi, F. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kemampuan Adaptasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun (Doctoral Dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun).
- Mellita, D., & Elpanso, E. (2020). Model Lewin Dalam Manajemen Perubahan Teori Klasik Menghadapi Disrupsi Dalam Lingkungan Bisnis. *Mbia*, 19(2), 142-152.
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rahim, A., Putra, F., & Solina, W. (2022). Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Pada Masa Dewasa Awal Di Universitas Pgri Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018). In *Juang: Jurnal Wahana Konseling* (Vol. 5, Issue 1).
- Riadi, Muchlisin. (2019). Penyesuaian Sosial (Social Adjustment). Diakses Pada 5/10/2024, Dari <https://www.kajianpustaka.com/2019/080penyesuaian-sosial.html>
- Sulistiyanto, J. D., & Raihana, P. A. (2023). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Tahun Pertama (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Suthar, S. A. (2015). Social adjustment of college students in relation to gender. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 67-71.
- Tarasova, Svetlana I., et al. "Socio-psychological adaptation of first-year university students." *Revista Espacios* 38.56 (2017).
- Tobing, E. E. (2020). *Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Etnis Batak Dalam Beradaptasi Di Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Islam Riau* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Riau).
- Usman, A., Yani, A., & Kadir, A. (2021). Kemampuan Adaptasi Sosial Antar Pengurus Remaja Masjid "Lailatul Qadri" Kelurahan Rabadompu Timur Kota Bima. *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*, 8(1), 93-104.