

Strategi Adaptasi Mahasiswa di Dunia Kampus

Menjadi seorang mahasiswa tentu membutuhkan perjuangan yang cukup besar. Dimulai sejak tahun pertama, di mana status siswa kini mengalami transisi menjadi status mahasiswa. Perubahan yang dialami tak sebatas perubahan pada status, melainkan banyak perubahan lainnya. Status baru sebagai mahasiswa, membawa tuntutan yang jauh lebih besar baik secara akademik maupun secara moral. Mahasiswa dituntut untuk bisa memenuhi target-target akademik, mengikuti dinamika dunia kampus, memberi kontribusi bagi sekitar, serta mengembangkan seluruh potensinya sehingga menjadi lulusan yang siap menghadapi dunia kerja.

Namun, perubahan yang terjadi secara signifikan ini cukup membuat para mahasiswa stres dan cemas. Ditambah lagi keberadaan keluarga yang jauh jaraknya, hubungan interpersonal dengan orang baru yang harus dibangun, hubungan percintaan, manajemen keuangan, adaptasi dengan dunia kampus, serta keputusan mengenai prioritas hidup. Situasi pemicu stres ini terus meningkat. Setiap tantangan baru selalu membutuhkan kriteria baru yang menuntut pengembangan keterampilan dan kompetensi dari mahasiswa (Carleto, et al., 2018).

Proses adaptasi terhadap dunia kampus sebenarnya bukan hal yang mudah. Akan tetapi, proses adaptasi ini perlu dipersiapkan dan dimulai sedini mungkin. Tak hanya bagi mahasiswa baru, tapi perlu dipersiapkan oleh seluruh mahasiswa di berbagai jenjang tahun pendidikan di perguruan tinggi. Karena tantangan dan dinamika pendidikan akan selalu muncul dalam wujud yang berbeda di setiap jenjang tahunnya. Sebagaimana dinamika pendidikan terbesar yang menuntut mahasiswa di Indonesia untuk memulai mengintegrasikan teknologi dalam pendidikan.

Ada beberapa hal yang perlu menjadi perhatian mahasiswa. Adaptasi yang dilakukan meliputi adaptasi terhadap kehidupan akademik kampus, adaptasi terhadap kehidupan sosial, adaptasi terhadap keseimbangan emosional terutama saat menghadapi pemicu stres atau *stressor*, dan kelekatan (*attachment*) yang berkaitan dengan komitmen terhadap kampus (Mittelmeier, et al., 2019).

Beberapa hal ini bisa dilakukan oleh mahasiswa untuk memulai proses adaptasi terhadap dunia kampus, di antaranya yaitu memulai untuk mengatur waktu secara bijak, selalu “menghadirkan diri” di setiap proses perkuliahan (*mindfulness practice*), menghilangkan berbagai distraksi saat belajar seperti menjauhkan gawai, serta mengatur batas-batas antara waktu kuliah dengan waktu bebas beraktivitas (Gelles, et al., 2020).

Selain itu, mahasiswa juga dapat melakukan beberapa hal ini sebagai strategi adaptasi dan metode *coping* saat sedang menghadapi permasalahan di dunia kampus (Zhao, et al., 2015):

1. Memenuhi kebutuhan dasar seperti mandi, makan, olahraga, dan rekreasi
2. Membangun kedekatan dengan keluarga dan teman sebaya
3. Membangun hubungan baik dengan orang lain
4. Menjadikan *progress* pencapaian teman sebagai motivasi, bukan untuk membandingkan diri
5. Menganalisis masalah secara objektif dan mencari alternatif penyelesaian masalah
6. Optimis bahwa setiap permasalahan memiliki solusinya
7. Memiliki lingkungan pertemanan yang positif dan saling membangun
8. Memiliki target akademik maupun non akademik dan memahami cara meraihnya

Referensi

- Carleto, C. T., de Moura, R. C. D., Santos, V. S., & Pedrosa, L. A. K. (2018). Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. *Revista eletrônica de Enfermagem*, 20.
- Gelles, L. A., Lord, S. M., Hoople, G. D., Chen, D. A., & Mejia, J. A. (2020). Compassionate flexibility and self-discipline: Student adaptation to emergency remote teaching in an integrated engineering energy course during COVID-19. *Education Sciences*, 10(11), 304.
- Mittelmeier, J., Rogaten, J., Long, D., Dalu, M., Gunter, A., Prinsloo, P., & Rienties, B. (2019). Understanding the early adjustment experiences of undergraduate distance education students in South Africa. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 20(3).
- Zhao, F. F., Lei, X. L., He, W., Gu, Y. H., & Li, D. W. (2015). The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *International Journal of Nursing Practice*, 21(4), 401-409.