

Self-Adjustment Mahasiswa dalam Menghadapi Transisi dari Dunia Perkuliahan ke Dunia Kerja melalui Program Magang di PT. Prima Tunggal Mandiri: Studi Fenomenologi

Maulana Azis Bahrudin¹

¹ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Indonesia

Email: 1maulanaazismts@gmail.com

Abstract

This study aims to explore students' self-adjustment experiences in transitioning from academic life to the professional work environment through internship programs at PT. Prima Tunggal Mandiri. This research used a qualitative approach with a phenomenological design to understand the subjective experiences of students during the adaptation process. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with seven participants selected using purposive and snowball sampling techniques. The findings showed that the self-adjustment process occurred gradually and involved psychological and social aspects. Five major themes emerged, namely understanding professional roles and real work experiences, supportive work environments as adaptation factors, adjustment to work discipline and culture, teamwork and helping behavior, and social acceptance accompanied by increased self-confidence. Internship experiences helped students develop not only professional competencies but also interpersonal communication, discipline, responsibility, and confidence in facing workplace demands. The findings indicate that self-adjustment is not limited to technical readiness but also involves the formation of professional identity through experiences of being accepted, trusted, and involved in professional activities. This study provides a deeper understanding of the importance of internship programs in supporting students' psychological and social readiness before entering the workforce.

Keyword : *Self-Adjustment, Internship, Work Transition, Phenomenology, Student*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman self-adjustment mahasiswa dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja melalui program magang di PT. Prima Tunggal Mandiri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa selama proses adaptasi di lingkungan kerja. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap tujuh partisipan yang dipilih menggunakan teknik purposive dan snowball sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri berlangsung secara bertahap dan melibatkan aspek psikologis serta sosial. Analisis data menghasilkan lima tema utama, yaitu pemahaman peran dan pengalaman kerja nyata, lingkungan kerja suportif sebagai faktor adaptasi, penyesuaian terhadap disiplin dan budaya kerja, kerja sama dan sikap saling membantu, serta penerimaan sosial dan peningkatan kepercayaan diri. Pengalaman magang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan profesional, komunikasi interpersonal, kedisiplinan, tanggung jawab, dan rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan kerja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa self-adjustment tidak hanya berkaitan dengan kesiapan kerja secara teknis, tetapi juga pembentukan identitas profesional melalui pengalaman diterima, dipercaya, dan dilibatkan dalam lingkungan kerja.

Kata Kunci : *Self-Adjustment, Magang, Transisi Kerja, Fenomenologi, Mahasiswa*

Received: 15 Maret 2026

Accepted: 25 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Perkembangan dunia kerja yang semakin kompetitif menuntut mahasiswa untuk tidak hanya memiliki kemampuan akademik, tetapi juga kemampuan adaptasi dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja. Masa transisi ini menjadi fase yang krusial karena mahasiswa dihadapkan pada perubahan peran, tuntutan profesional, serta lingkungan sosial yang berbeda secara signifikan. Dalam kondisi tersebut, kemampuan penyesuaian diri (*self-adjustment*) menjadi faktor penting dalam membantu individu beradaptasi secara efektif terhadap perubahan yang terjadi. Mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan peran dan lingkungan sosial ketika memasuki dunia kerja (Gultom et al., 2023).

Program magang menjadi salah satu sarana strategis dalam menjembatani kesenjangan antara dunia pendidikan dan dunia kerja. Melalui program ini, mahasiswa memperoleh pengalaman langsung dalam lingkungan kerja nyata yang menuntut keterampilan interpersonal, tanggung jawab, serta kemampuan memahami budaya organisasi. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menjalani proses magang dengan optimal karena adanya kesulitan dalam memahami tugas dan beradaptasi dengan lingkungan kerja yang baru. Regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa selama menjalani aktivitas magang (Reba et al., 2021). Selain itu, perbedaan budaya kerja juga menjadi tantangan dalam proses adaptasi mahasiswa di lingkungan profesional (Gultom et al., 2023).

Kemampuan individu dalam mengelola diri (*self-management*) serta efikasi diri menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan penyesuaian diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan pengelolaan diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan dan perubahan lingkungan. Efikasi diri berperan dalam meningkatkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan baru serta menyesuaikan diri secara efektif (Reba et al., 2021). Hal ini didukung oleh temuan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa dalam berbagai situasi (Asiska & Putri, 2023).

Secara konseptual, penyesuaian diri mencakup berbagai aspek seperti *recognition*, *participation*, *conformity*, *altruism*, dan *social approval* (Setiawan et al., 2013). Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu secara internal, tetapi juga melibatkan interaksi sosial yang kompleks. Dukungan sosial dan kualitas hubungan interpersonal terbukti berpengaruh terhadap keberhasilan individu dalam melakukan penyesuaian diri (Setiawan et al., 2013). Selain itu, faktor sosial seperti komunikasi dan kepercayaan diri juga menjadi bagian penting dalam proses adaptasi individu (Oetomo, 2017).

Dalam konteks mahasiswa Fakultas Agama Islam, penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan tuntutan profesional, tetapi juga nilai-nilai religius yang menjadi landasan perilaku. Nilai religiusitas merupakan kondisi internal individu yang mendorong seseorang untuk bertindak laku sesuai dengan ajaran agama yang diyakininya (Nadzir, 2013). Dalam dimensi akademik dan tuntutan kinerja, individu dituntut mampu mengelola waktu, tanggung jawab, serta tekanan yang muncul selama proses transisi

menuju dunia kerja (Qonitah Taufiqoh, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa memiliki kompleksitas yang tinggi karena melibatkan berbagai dimensi yang saling memengaruhi dalam menghadapi perubahan lingkungan dan tuntutan kehidupan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah mengkaji penyesuaian diri mahasiswa dalam konteks akademik dan sosial di lingkungan kampus. Penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa (Asiska & Putri, 2023). Mahasiswa juga sering mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri pada tahap awal memasuki lingkungan baru, terutama dalam aspek sosial dan emosional (Gultom et al., 2023). Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada konteks akademik dan belum secara spesifik mengkaji penyesuaian diri mahasiswa dalam konteks dunia kerja.

Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antar variabel. Pendekatan ini belum mampu menggali secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam proses penyesuaian diri (Nariswari et al., 2023). Penelitian kualitatif fenomenologi menunjukkan bahwa pengalaman penyesuaian diri bersifat unik dan dipengaruhi oleh makna personal yang dibangun individu selama proses adaptasi (Zahara & Suzanna, 2020). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait pengalaman subjektif mahasiswa.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki urgensi yang kuat untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana mahasiswa memaknai dan menjalani proses penyesuaian diri dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja. Proses penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi secara umum, tetapi juga melibatkan dinamika psikologis yang kompleks selama menghadapi perubahan peran dan tuntutan lingkungan baru. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa merupakan proses yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling berinteraksi dalam membentuk kesiapan individu menghadapi tantangan baru (Ainul Mardiyah, Fadhila Habibi, Nabila Khairani, 2026)

Selain itu, penelitian ini juga menawarkan kebaruan dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi yang berfokus pada pengalaman subjektif mahasiswa selama proses penyesuaian diri. Pendekatan ini dinilai mampu menggali makna pengalaman individu secara lebih mendalam dibandingkan pendekatan kuantitatif yang cenderung hanya melihat hubungan antar variabel (Nabila & Selian, 2026). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara komprehensif proses *self-adjustment* mahasiswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penyesuaian diri tersebut (Roida Hazima, 2024)

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa dalam melakukan *self-adjustment* selama proses transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja melalui program magang. Pendekatan fenomenologi dipilih karena mampu mengungkap makna personal, dinamika internal, serta konteks sosial yang mendasari proses penyesuaian diri yang tidak dapat dijelaskan secara komprehensif melalui pendekatan kuantitatif (Nasir et al., 2023). Metode kualitatif memungkinkan peneliti untuk masuk ke dalam dunia pengalaman partisipan dan memahami fenomena sebagaimana mereka memaknainya secara langsung (Afrizal, 2015). Oleh karena itu, desain ini dinilai paling relevan untuk menggali pengalaman, persepsi, serta dinamika psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dunia kerja selama magang.

Partisipan penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian (Leah, 2024). Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang sedang atau telah mengikuti program magang di PT. Prima Tinggal Mandiri, memiliki pengalaman dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja, serta bersedia menceritakan pengalaman secara mendalam. Untuk memperluas variasi data, penelitian ini juga menggunakan teknik *snowball sampling*, di mana partisipan awal merekomendasikan partisipan lain yang memiliki pengalaman serupa (Naderifar et al., 2017). Melalui proses tersebut, penelitian ini melibatkan 7 partisipan dengan latar belakang pengalaman magang yang beragam dan sesuai dengan bidang masing-masing, sehingga memungkinkan diperolehnya data yang lebih kaya dan mendalam sesuai dengan karakteristik penelitian fenomenologi.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pendekatan semi-terstruktur. Teknik ini dipilih karena memberikan fleksibilitas kepada peneliti untuk menggali pengalaman partisipan secara lebih luas, namun tetap terarah pada fokus penelitian. Wawancara difokuskan pada pengalaman mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri, meliputi aspek *recognition*, *participation*, *conformity*, *altruism*, dan *social approval* selama menjalani program magang. Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi terbatas yang berlangsung secara natural, baik selama interaksi wawancara maupun dalam konteks aktivitas magang yang memungkinkan untuk diamati (Waruwu, 2024). Observasi ini bertujuan untuk memperkuat data wawancara serta memberikan konteks tambahan terkait perilaku dan respons partisipan dalam menghadapi situasi kerja.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik, yang meliputi proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014). Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan transkripsi wawancara dan pengkodean untuk mengidentifikasi makna-makna penting yang berkaitan dengan pengalaman penyesuaian diri mahasiswa. Selanjutnya, data yang telah dikodekan dikelompokkan ke dalam tema-tema yang relevan untuk memudahkan proses interpretasi. Proses analisis dilakukan secara berulang dan mendalam dengan membandingkan antar data hingga ditemukan pola yang konsisten. Pada tahap akhir,

peneliti menyusun tema-tema utama yang menggambarkan secara komprehensif proses *self-adjustment* mahasiswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014)

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dengan membandingkan data dari beberapa partisipan untuk menemukan konsistensi pola pengalaman (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014). Selain itu, triangulasi metode juga dilakukan melalui observasi terbatas yang berlangsung secara natural selama proses penelitian. Peneliti juga melakukan *member checking*, yaitu proses meminta partisipan untuk meninjau kembali hasil wawancara guna memastikan bahwa interpretasi data yang dilakukan benar-benar sesuai dengan pengalaman yang mereka maksudkan (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014).

Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yang dilanjutkan dengan *snowball sampling*. Kriteria inklusi subjek dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif yang sedang atau telah mengikuti program magang di PT. Prima Tinggal Mandiri, baik di kantor pusat maupun cabang/divisi terkait, memiliki pengalaman dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja, serta bersedia menceritakan pengalaman penyesuaian diri secara mendalam. Partisipan dipilih berdasarkan keterlibatan langsung dalam situasi yang relevan dengan fokus penelitian, sehingga data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman subjektif terkait proses *self-adjustment* selama menjalani magang.

Berdasarkan kriteria tersebut, penelitian ini melibatkan 7 (tujuh) partisipan utama dengan latar belakang bidang/divisi dan pengalaman magang yang beragam. Variasi ini memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih kaya dan komprehensif sesuai dengan karakteristik penelitian fenomenologi yang menekankan keunikan pengalaman individu. Profil demografis partisipan disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Profil Subjek Penelitian

Kode	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Bidang Magang	Lama Magang
NFR	20	Perempuan	Psikologi	Intern HRD	4 bulan
NA	22	Laki-laki	Psikologi	Intern HRD	4 bulan
AYS	20	Laki-laki	Psikologi	Intern HRD	4 bulan
DA	23	Perempuan	Psikologi	Intern HRD	6 bulan
VAN	20	Laki-Laki	Teknik Informatika	Application Developer	3 bulan
RSM	21	Laki-Laki	Teknik Informatika	Application Developer	3 bulan
Aa	26	Perempuan	Psikologi	Intern HRD	1 bulan

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur. Instrumen utama penelitian adalah pedoman wawancara yang dikembangkan berdasarkan indikator penyesuaian diri (*self-adjustment*), meliputi aspek *recognition*, *participation*, *conformity*, *altruism*, dan *social approval*, serta faktor-faktor yang memengaruhi proses adaptasi mahasiswa dalam lingkungan kerja. Wawancara difokuskan pada pengalaman partisipan selama menjalani program magang, dinamika yang mereka rasakan dalam menghadapi tuntutan dunia kerja, serta makna yang

mereka berikan terhadap proses penyesuaian diri tersebut dalam konteks transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja.

Tabel 2. Panduan Wawancara

No	Fokus Penggalan Data	Indikator Utama	Pertanyaan Utama	Probing
1	<i>Recognition</i> (Pengakuan Diri & Orang Lain)	Pemahaman peran, perubahan peran, pandangan terhadap orang lain	Peran selama magang, perbedaan dengan mahasiswa, pandangan terhadap rekan/atasan	Contoh tugas, kesulitan adaptasi, dukungan lingkungan
2	<i>Participation</i> (Partisipasi Sosial)	Keterlibatan tugas, interaksi, keaktifan tim	Tingkat keterlibatan, cara berinteraksi, keaktifan dalam tim	Jenis tugas, kendala komunikasi, situasi paling aktif
3	<i>Conformity</i> (Kesesuaian dengan Norma)	Kepatuhan aturan, adaptasi budaya, perubahan perilaku	Penyesuaian aturan, perbedaan budaya, perubahan kebiasaan	Aturan sulit, perbedaan mencolok, kebiasaan yang diubah
4	<i>Altruism</i> (Kepedulian terhadap Orang Lain)	Sikap membantu, kepedulian, empati	Pengalaman membantu, respon terhadap kesulitan, pentingnya kerja sama	Contoh situasi, tindakan, dampak pada hubungan kerja
5	<i>Social Approval</i> (Penerimaan Sosial)	Penerimaan, pengakuan, kepercayaan diri	Perasaan diterima, respon lingkungan, pengaruh pada kepercayaan diri	Alasan diterima/tidak, pujian/kritik, momen percaya diri

Analisis data menggunakan model Oleh Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, 2014). Validitas data diuji melalui triangulasi sumber dan triangulasi teori.

Hasil dan Pembahasan

Bagian ini menyajikan pemaparan mengenai pengalaman *self-adjustment* mahasiswa dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan menuju dunia kerja melalui program magang. Paparan disusun berdasarkan pola-pola pengalaman yang muncul secara konsisten dari hasil wawancara mendalam terhadap partisipan penelitian. Dari proses analisis data, ditemukan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjalankan tugas kerja, tetapi juga melibatkan perubahan cara berpikir, pola perilaku, hubungan sosial, hingga perkembangan kepercayaan diri dalam lingkungan profesional.

Dari hasil analisis, teridentifikasi lima tema besar yang membantu memahami dinamika pengalaman tersebut, yaitu: (1) Pemahaman Peran dan Pengalaman Kerja Nyata, (2) Lingkungan Kerja Suportif sebagai Faktor Adaptasi, (3) Penyesuaian terhadap Disiplin dan Budaya Kerja, (4) Kerja Sama dan Sikap Saling Membantu dalam Dunia Kerja, serta

(5) Penerimaan Sosial dan Peningkatan Kepercayaan Diri. Kelima tema tersebut tidak dimaksudkan sebagai teori baru, melainkan sebagai representasi pengalaman subjektif mahasiswa selama menjalani proses adaptasi dari lingkungan akademik menuju dunia kerja profesional. Adapun visualisasi dari kelima tema tersebut dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Visualisasi Temuan Penelitian Mengenai *Self-Adjustment* Mahasiswa selama Program Magang di PT. Prima Tenggul Mandiri

1. Pemahaman Peran dan Pengalaman Kerja Nyata

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman magang membuat mahasiswa mulai memahami dunia kerja secara lebih nyata dibandingkan ketika berada di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa menyadari bahwa dunia kerja tidak hanya menuntut pemahaman teori, tetapi juga kemampuan beradaptasi, komunikasi, dan tanggung jawab profesional. Pengalaman terlibat langsung dalam aktivitas kerja membuat mahasiswa mulai melihat bagaimana realitas pekerjaan berlangsung di lapangan.

Hal ini tercermin dari pernyataan partisipan,

“Oh gini ya rasanya interview. Ternyata pas dijalani itu deg-degan, harus bisa jawab pertanyaan dengan baik. Selama kuliah kan cuma tahu teorinya saja, tapi waktu benar-benar ikut interview baru tahu bagaimana suasananya dan apa saja yang ditanyakan” (AFR.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh pengalaman baru yang sebelumnya belum pernah dirasakan selama perkuliahan. Aktivitas kerja yang dijalani secara langsung membuat mahasiswa tidak lagi hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi mulai merasakan situasi profesional secara nyata. Selain itu, mahasiswa juga mulai menyadari bahwa teori yang dipelajari di kelas tidak selalu dapat diterapkan secara penuh dalam kondisi kerja sebenarnya.

Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh partisipan lain,

“Nggak semua teori bisa dipraktekkan. Waktu di kampus kita belajar langkah-langkahnya seperti ini, tapi pas di tempat kerja kondisinya beda. Jadi harus bisa menyesuaikan sama situasi yang ada dan belajar dari pengalaman juga” (NA.5.5.26).

Pernyataan tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa mulai memahami adanya perbedaan antara pembelajaran akademik dengan tuntutan kerja profesional. Dunia kerja dipersepsikan lebih dinamis dan membutuhkan kemampuan penyelesaian masalah yang lebih fleksibel dibandingkan situasi pembelajaran di kelas.

Pengalaman keterlibatan langsung dalam pekerjaan juga terlihat dari pernyataan partisipan berikut,

“Pas magang benar-benar terjun langsung di bidang HR. Jadi bukan cuma lihat atau belajar dari teori, tapi ikut menjalankan pekerjaan yang memang dikerjakan sama tim HR.” (AA.5.5.26).

Keterlibatan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya menjadi pengamat dalam lingkungan kerja, tetapi ikut berpartisipasi dalam aktivitas profesional secara langsung. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa membangun pemahaman mengenai tugas, tanggung jawab, serta pola kerja dalam lingkungan perusahaan.

“Jadi lebih paham pekerjaan HRD di lapangannya langsung. Selama ini kan cuma tahu dari materi kuliah, tapi setelah ikut magang jadi tahu bagaimana pekerjaan HRD itu dijalankan setiap hari. Pas melihat dan ikut mengerjakan langsung, saya jadi tahu kalau pekerjaan HRD ternyata banyak berhubungan dengan orang, administrasi, dan penyelesaian masalah. Jadi lebih paham dibandingkan waktu hanya belajar di kelas.” (DA.5.5.26).)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman magang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh pemahaman yang lebih konkret mengenai praktik kerja di bidang Human Resources Development. Keterlibatan secara langsung dalam aktivitas HRD membuat mahasiswa tidak hanya mengetahui konsep dan fungsi HRD secara teoretis, tetapi juga memahami bagaimana peran tersebut dijalankan dalam konteks organisasi, termasuk pelaksanaan tugas sehari-hari, koordinasi dengan karyawan, serta penyelesaian berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan kerja.

Temuan ini menunjukkan bahwa magang dimaknai mahasiswa sebagai proses transisi dari identitas akademik menuju identitas profesional. Mahasiswa mulai melihat dirinya sebagai individu yang memiliki tanggung jawab dan peran nyata dalam lingkungan kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman magang

membantu mahasiswa meningkatkan kesiapan kerja melalui keterlibatan langsung dalam lingkungan profesional (Melda et al., 2025) .

Hasil serupa juga ditemukan oleh Aslindawaty (2026) yang menunjukkan bahwa praktik kerja lapangan membantu mahasiswa memahami budaya kerja dan tanggung jawab profesional secara lebih nyata (Aslindawaty et al., 2026). Penelitian ini melengkapi temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa tidak terbatas pada kesiapan kerja saja. Di dalamnya terdapat aspek perubahan cara mahasiswa memandang identitas mereka sendiri di tengah masa transisi ke dunia profesional (Pradana, 2026).

2. Lingkungan Kerja Suportif sebagai Faktor Adaptasi

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa lingkungan kerja yang suportif menjadi salah satu faktor utama yang membantu proses penyesuaian diri mahasiswa selama menjalani magang. Sebagian besar partisipan memaknai lingkungan kerja mereka sebagai tempat yang nyaman, terbuka, dan komunikatif. Kondisi tersebut membuat mahasiswa merasa lebih aman saat menghadapi suasana kerja yang baru.

Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan,

“Lingkungannya sangat mendukung sih. Orang-orang di sana juga terbuka kalau saya bertanya, jadi saya merasa lebih nyaman untuk belajar dan mencoba hal-hal baru. Kalau ada yang belum saya pahami, mereka langsung membantu menjelaskan. Jadi saya tidak merasa takut atau sungkan untuk bertanya, karena semua saling mendukung” (AFR.5.5.26).

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa mahasiswa memperoleh dukungan sosial dari lingkungan kerja sehingga proses adaptasi terasa lebih mudah. Dukungan itu juga membuat mahasiswa lebih percaya diri untuk mencoba hal baru dan tidak terlalu takut melakukan kesalahan. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan kerja dipersepsikan sebagai faktor yang mendukung proses pembelajaran mahasiswa selama magang. Dukungan dari rekan kerja maupun pembimbing memberikan rasa aman dan nyaman bagi mahasiswa untuk beradaptasi dengan budaya kerja, mempelajari tugas yang diberikan, serta mengembangkan kemampuan profesional. Lingkungan yang kondusif juga mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri dalam bertanya, menerima masukan, dan memperbaiki kesalahan selama proses pembelajaran.

Pengalaman yang hampir sama juga disampaikan oleh partisipan lain,

“Support dan positif juga. Teman-teman sama pembimbing di sana sering kasih arahan, jadi saya merasa lebih semangat dan percaya diri waktu mengerjakan tugas” (NA.5.5.26).

Lingkungan kerja yang positif membantu mahasiswa mengurangi rasa canggung ketika pertama kali memasuki dunia kerja. Sikap rekan kerja yang ramah juga memudahkan mahasiswa dalam membangun komunikasi interpersonal.

Selain itu, AYS mengungkapkan.

“Karyawan di sini tuh baik-baik banget. Dari awal saya masuk sudah disambut dengan baik, kalau ada yang belum saya mengerti mereka juga mau menjelaskan dan membantu” (AYS.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang hubungan interpersonal di lingkungan kerja sebagai pengalaman yang positif. Sikap ramah, terbuka, dan kooperatif dari para karyawan membantu mahasiswa merasa diterima sebagai bagian dari lingkungan kerja. Kondisi tersebut memudahkan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan budaya organisasi, membangun komunikasi yang efektif, serta menjalankan tugas yang diberikan selama program magang. Hubungan interpersonal yang baik membuat mahasiswa merasa diterima sebagai bagian dari lingkungan kerja. Kondisi tersebut membantu mahasiswa merasa lebih nyaman untuk bertanya maupun meminta arahan saat mengalami kesulitan.

Hal serupa juga disampaikan oleh DA,

“Supportif, komunikatif, welcome, dan nggak ada senioritas. Jadi sebagai anak magang saya merasa diterima, nggak takut buat bertanya, dan lebih nyaman waktu bekerja sama dengan tim, walaupun saya masih magang, mereka tetap mengajak berdiskusi dan menghargai pendapat saya. Jadi saya merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk belajar” (DA.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memandang lingkungan kerja tidak memberikan tekanan sosial yang berlebihan. Situasi tersebut membantu mahasiswa lebih mudah beradaptasi di lingkungan profesional.

Dalam perspektif fenomenologis, lingkungan kerja dimaknai mahasiswa sebagai ruang sosial yang memberikan rasa aman dan penerimaan selama proses penyesuaian diri berlangsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dukungan sosial di lingkungan kerja membantu individu mengurangi kecemasan ketika menghadapi lingkungan baru (David et al., 2023) .

Hasil serupa juga ditemukan oleh Ghazaly et al. (2026) yang menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang positif dapat meningkatkan kenyamanan dan kemampuan adaptasi mahasiswa selama magang (Ghazaly et al., 2026) . Namun, penelitian ini memperdalam temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa suasana kerja yang komunikatif dan minim senioritas turut memengaruhi keberanian mahasiswa dalam membangun interaksi sosial selama menjalani magang.

3. Penyesuaian terhadap Disiplin dan Budaya Kerja

Hasil penelitian mengungkap adanya perubahan kebiasaan yang dialami mahasiswa selama menjalani magang, khususnya dalam kedisiplinan waktu dan pola hidup sehari-hari. Perubahan tersebut muncul karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan budaya kerja profesional yang lebih teratur dibandingkan rutinitas perkuliahan.

Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan,

“Harus berangkat jam segini. Jadi saya harus mengatur waktu dari rumah supaya tidak terlambat, karena kalau bekerja kan harus mengikuti jam kerja yang sudah ditentukan, Awalnya memang harus membiasakan diri dengan jadwal kerja setiap hari. Lama-kelamaan saya jadi terbiasa bangun lebih pagi dan mengatur aktivitas supaya tidak mengganggu pekerjaan” (AYS.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai belajar mengikuti jadwal kerja yang tetap dan disiplin terhadap waktu. Tuntutan untuk hadir tepat waktu menjadi pengalaman baru yang cukup berbeda dibandingkan kebiasaan selama kuliah. Pernyataan tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memahami pentingnya disiplin waktu sebagai bagian dari budaya kerja profesional. Berbeda dengan perkuliahan yang umumnya memberikan fleksibilitas dalam mengatur jadwal, lingkungan kerja menuntut mahasiswa untuk mematuhi jam masuk, mengelola waktu perjalanan, serta mempersiapkan diri sebelum memulai pekerjaan. Pengalaman tersebut mendorong mahasiswa untuk membangun kebiasaan yang lebih disiplin dan bertanggung jawab terhadap komitmen kerja.

Hal yang serupa juga diungkapkan oleh VAN,

Aku harus bangun lebih pagi, tidurnya juga lebih awal. Soalnya harus menyesuaikan sama jam kerja, jadi kebiasaan sehari-hari ikut berubah, awalnya agak sulit karena sebelumnya jadwal saya lebih fleksibel. Setelah beberapa waktu, saya mulai terbiasa bangun pagi dan mengatur waktu istirahat supaya tetap bisa bekerja dengan baik (VAN.5.5.26).

Pengalaman tersebut memperlihatkan bahwa proses magang tidak hanya memengaruhi aktivitas kerja mahasiswa, tetapi juga mengubah pola hidup sehari-hari. Mahasiswa mulai menyesuaikan aktivitas pribadi agar sesuai dengan ritme kerja perusahaan. Mahasiswa melakukan penyesuaian terhadap pola hidup sebagai konsekuensi dari tuntutan dunia kerja. Pengalaman magang membuat mahasiswa menyadari pentingnya mengelola waktu secara lebih teratur agar dapat memenuhi jadwal kerja yang telah ditetapkan. Perubahan rutinitas tersebut mencerminkan proses adaptasi mahasiswa terhadap budaya kerja yang menekankan kedisiplinan, tanggung jawab, dan kesiapan dalam menjalankan tugas

Selain itu, RSM menyampaikan,

“Jangan mepet deadline kalau ngerjain tugas. Soalnya kalau tugas kuliah ditunda terus, nanti bentrok sama pekerjaan magang dan jadi kewalahan “Sekarang saya lebih sering mencicil tugas. Kalau menunggu sampai mendekati deadline, waktunya sudah habis untuk kegiatan magang, jadi lebih baik dikerjakan dari awal.” (RSM.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perubahan cara mahasiswa dalam mengatur tanggung jawab pekerjaan. Mahasiswa mulai memahami pentingnya manajemen waktu dan penyelesaian tugas secara lebih terstruktur. Pengalaman magang mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan menyusun skala prioritas. Adanya tuntutan untuk menyelesaikan pekerjaan di tempat magang sekaligus memenuhi kewajiban akademik membuat mahasiswa menyadari pentingnya menyelesaikan tugas lebih awal agar beban pekerjaan tidak menumpuk. Pengalaman tersebut membentuk kebiasaan yang lebih disiplin dalam mengatur jadwal dan mengantisipasi tenggat waktu.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh DA,

“Kalau magang lebih ikut aturan perusahaan. Jadi semua kegiatan harus menyesuaikan sama kebijakan dan jam kerja yang sudah ditetapkan, “Awalnya saya harus membiasakan diri mengikuti prosedur yang ada. Lama-kelamaan jadi mengerti kalau aturan itu memang dibuat supaya pekerjaan berjalan lebih tertib dan teratur (DA.5.5.26).

Mahasiswa menyadari adanya perbedaan antara lingkungan akademik dan lingkungan kerja. Selama magang, mahasiswa tidak lagi memiliki keleluasaan dalam mengatur aktivitas sebagaimana di lingkungan perkuliahan, tetapi harus mematuhi berbagai ketentuan yang telah ditetapkan oleh perusahaan. Pengalaman tersebut membantu mahasiswa memahami pentingnya kepatuhan terhadap aturan organisasi sebagai bagian dari profesionalisme di dunia kerja.

Perubahan perilaku tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai membentuk identitas profesional melalui proses penyesuaian terhadap budaya kerja yang berlaku di perusahaan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pengalaman kerja lapangan membantu individu mengembangkan kedisiplinan dan tanggung jawab kerja (Monika Helens Hasibuan, 2025).

Penelitian Ramadhani (2021) juga menjelaskan bahwa budaya kerja profesional mendorong mahasiswa untuk membangun kemampuan pengelolaan diri secara lebih baik (Ramadhani, 2021). Temuan ini memperkuat data sebelumnya dengan memperlihatkan bahwa adaptasi terhadap dunia profesional turut mengubah sisi

personal mahasiswa, mulai dari kebiasaan hingga pola hidup harian, sebagai bagian dari proses integrasi ke dalam budaya kerja.

4. Kerja Sama dan Sikap Saling Membantu dalam Dunia Kerja

Hasil penelitian menemukan bahwa mahasiswa mulai mengembangkan kemampuan bekerja sama dan menjalin hubungan sosial selama menjalani program magang. Mahasiswa memandang bahwa kerja sama menjadi bagian penting dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari di lingkungan profesional.

Hal ini tercermin dari pernyataan partisipan,

“Harus saling membantu. Kalau ada teman atau karyawan yang kesulitan, kita saling bantu supaya pekerjaan bisa selesai dengan baik, kalau ada yang belum paham, biasanya langsung dibantu sama teman atau pembimbing. Jadi suasananya saling mendukung dan pekerjaan terasa lebih ringan” (AFR.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memahami bahwa pekerjaan profesional tidak dapat dilakukan secara individual sepenuhnya. Dukungan antar rekan kerja menjadi hal penting dalam menjaga kelancaran pekerjaan. mahasiswa memandang kerja sama sebagai salah satu nilai penting yang diperoleh selama mengikuti program magang. Pengalaman bekerja di lingkungan profesional membuat mahasiswa menyadari bahwa penyelesaian tugas tidak hanya bergantung pada kemampuan individu, tetapi juga memerlukan koordinasi, komunikasi, dan dukungan antar anggota tim. Melalui interaksi tersebut, mahasiswa belajar membangun hubungan kerja yang kolaboratif serta memahami pentingnya kontribusi setiap anggota dalam mencapai tujuan bersama.

Pengalaman tersebut juga dirasakan oleh AYS,

“Kita kadang saling backup tugas, saling bagi tugas. Jadi kalau ada pekerjaan yang banyak atau ada yang sedang sibuk, yang lain ikut membantu supaya semuanya selesai tepat waktu” (AYS.5.5.26).

Mahasiswa mulai terbiasa bekerja secara kolaboratif dan berbagi tanggung jawab dengan anggota tim lainnya. Situasi tersebut membantu mahasiswa memahami pentingnya koordinasi dalam lingkungan kerja. Mahasiswa memperoleh pengalaman mengenai pentingnya kolaborasi dalam lingkungan kerja. Pembagian tugas dan sikap saling membantu antar rekan kerja memungkinkan pekerjaan diselesaikan secara lebih efektif dan efisien. Pengalaman tersebut juga memberikan pemahaman bahwa penyelesaian pekerjaan di dunia profesional lebih banyak dilakukan secara kolektif dibandingkan secara individual, sehingga setiap anggota tim memiliki peran dan tanggung jawab yang saling melengkapi.

Hal serupa juga diungkapkan oleh DA,

“Aku tanya dulu kesulitannya di mana. Kalau memang saya bisa bantu, ya saya bantu semampunya supaya pekerjaannya bisa selesai” (DA.5.5.26).

Kerja sama sebagai bentuk adaptasi sosial yang membantu mereka merasa lebih terhubung dengan lingkungan kerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan kerja sama menjadi kompetensi penting dalam dunia kerja profesional (Juniansyah, 2024).

Penelitian juga diperkuat oleh temuan yang mana interaksi sosial selama magang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal (Nursafitri, 2023). Studi ini memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa pengalaman magang juga membantu mahasiswa membangun empati dan kepedulian sosial dalam hubungan kerja sehari-hari.

5. Penerimaan Sosial dan Peningkatan Kepercayaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerimaan sosial dari lingkungan kerja memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan rasa percaya diri mahasiswa selama menjalani magang. Mahasiswa merasa lebih yakin terhadap kemampuan dirinya ketika memperoleh dukungan, apresiasi, maupun pengakuan dari atasan dan rekan kerja.

Hal ini terlihat dari pernyataan partisipan,

“Aku jadi nggak ngerasa takut. Soalnya kalau ada yang belum paham atau melakukan kesalahan, masih dibimbing dan dikasih tahu dengan baik” (AFR.5.5.26).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman diterima di lingkungan kerja membantu mahasiswa mengurangi rasa cemas ketika menjalani pekerjaan profesional. Mahasiswa menjadi lebih nyaman dalam berinteraksi maupun menjalankan tugas kerja.

Selain itu, RSM menyampaikan,

“Lebih pede ngobrol sama atasan. Dulu saya merasa canggung kalau harus berbicara dengan atasan, tapi setelah sering berinteraksi selama magang jadi lebih berani untuk bertanya dan berdiskusi” (RSM.5.5.26).

Pengalaman tersebut memperlihatkan adanya perkembangan kepercayaan diri dalam hubungan interpersonal di lingkungan kerja. Mahasiswa mulai merasa lebih berani menyampaikan pendapat maupun berkomunikasi dengan atasan.

Hal serupa juga diungkapkan oleh AA,

“Merasa diterima banget sih. Dari awal masuk, semua menyambut dengan baik dan memperlakukan saya seperti bagian dari tim, bukan hanya anak magang” (AA.5.5.26).

Perasaan diterima membuat mahasiswa merasa menjadi bagian dari lingkungan kerja. Kondisi tersebut membantu mahasiswa lebih mudah menyesuaikan diri dan mengurangi rasa terasing dalam lingkungan baru. Selain itu DA juga mengungkapkan,

“Waktu dikasih tanggung jawab handle psikotest sendiri. Awalnya sempat deg-degan karena takut salah, tapi ternyata saya bisa menyelesaikannya dan itu membuat saya lebih percaya diri” (DA.5.5.26).

Pemberian tanggung jawab tersebut membuat mahasiswa merasa dipercaya terhadap kemampuan yang dimilikinya. Pengalaman tersebut secara tidak langsung meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menghadapi dunia kerja profesional. Dalam perspektif fenomenologis, penerimaan sosial dimaknai mahasiswa sebagai pengalaman yang memberikan rasa aman, nyaman, dan dihargai dalam lingkungan kerja. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan kerja membantu mahasiswa merasa lebih yakin terhadap kemampuan dirinya selama menjalani magang. Rasa percaya diri tersebut berkembang melalui pengalaman diterima, dilibatkan, serta diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktivitas kerja profesional. Selain itu, apresiasi dan kepercayaan dari atasan maupun rekan kerja juga membantu mahasiswa menjadi lebih berani dalam berinteraksi dan menjalankan tanggung jawab kerja.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan *self-confidence* individu di lingkungan kerja (Heri et al., 2025). Hasil serupa juga menunjukkan bahwa penerimaan dan kepercayaan dari lingkungan profesional dapat membantu individu membangun keyakinan terhadap kemampuan dirinya (Dievya, 2023).

Kelima temuan dalam penelitian ini saling berkaitan dan membentuk dinamika *self-adjustment* mahasiswa selama menjalani program magang. Pengalaman praktik kerja, dukungan lingkungan sosial, penyesuaian terhadap budaya kerja, hubungan kerja sama, hingga pengalaman diterima dalam lingkungan profesional menjadi bagian penting dalam proses adaptasi mahasiswa. Proses tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menjalankan tugas kerja, tetapi juga melibatkan perubahan cara berpikir, pola perilaku, serta kemampuan membangun hubungan sosial di lingkungan profesional. Mahasiswa mulai belajar memahami tanggung jawab kerja, menyesuaikan diri dengan aturan perusahaan, serta membangun komunikasi interpersonal yang lebih baik selama menjalani magang.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman magang tidak hanya membantu mahasiswa memperoleh keterampilan kerja, tetapi juga memberikan perkembangan secara psikologis dan sosial. Dukungan lingkungan kerja yang positif membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri, nyaman, dan mampu menghadapi tuntutan profesional secara lebih matang. Dengan demikian, magang dapat dipahami sebagai proses transisi yang membantu mahasiswa mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja, baik dari aspek kemampuan profesional maupun kesiapan mental dan sosial sebagai calon tenaga kerja di masa depan.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses *self-adjustment* mahasiswa dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan ke dunia kerja melalui program magang berlangsung secara bertahap dan melibatkan berbagai aspek psikologis maupun sosial. Mahasiswa tidak hanya belajar memahami tugas dan tanggung jawab kerja, tetapi juga mengalami perubahan dalam cara berpikir, kedisiplinan, pola komunikasi, kemampuan bekerja sama, serta perkembangan rasa percaya diri dalam lingkungan profesional. Lingkungan kerja yang suportif, hubungan interpersonal yang positif, serta kesempatan untuk terlibat langsung dalam aktivitas kerja menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa menyesuaikan diri selama menjalani magang. Temuan penelitian ini memperlihatkan kebaruan bahwa proses *self-adjustment* mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kesiapan kerja secara teknis, tetapi juga mencakup pembentukan identitas profesional melalui pengalaman diterima, dipercaya, dan dilibatkan dalam lingkungan kerja. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena hanya dilakukan pada mahasiswa magang di satu perusahaan dengan jumlah partisipan yang terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan pengalaman seluruh mahasiswa secara umum. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam serta mengkaji proses penyesuaian diri mahasiswa pada konteks bidang kerja dan lingkungan organisasi yang berbeda.

Referensi

- afrizal. (2015). *Metode Penelitian Kualitatif Sebuah Upaya Mendukung Penggunaan Penelitian Kualitatif Dalam Berbagai Disiplin Ilmu*.
- Ainul Mardiyah , Fadhila Habibi, Nabila Khairani, J. R. (2026). *Analisis Pengalaman Mahasiswa Baru Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Dalam Menyesuaikan Diri Di Lingkungan Kampus Ainul*. 2(4), 215–220.
- Asiska, D., & Putri, A. (2023). *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Yang Merantau*. 2, 1–6.
- Aslindawaty, N., Rismawanti, E., Studi, P., Patompo, U., Inspeksi, J., & No, K. (2026). *Pengaruh Pelaksanaan Magang Kependidikan Terhadap Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Menjadi Guru Profesional Kesiapan*. 4(3), 20264–20268.
- David, V., Winata, I., & Saraswati, K. D. H. (2023). *Kerja Pada Mahasiswa Yang Sudah Menjalani Program*. 6(3), 684–692.
- Dievya. (2023). *Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan , Mengenali Mindfulness Dari Sikap Negatif Ke Surplus Sikap Positif Hidup Psychological Well-Being : Self-Acceptance And Environmental Mastery , Recognizing Mindfulness From Negative Att*. 03(2), 398–415.

- Ghazaly, V. A., Ayumi, A., Rajani, C., & Chandhika, J. (2026). *Hubungan Antara Motivasi Kerja Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Generasi Z Yang Mengikuti Program Magang Industri Di Indonesia*.
- Gultom, R. N., Yakub, E., & Khadijah, K. (2023). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Tahun Pertama Fkip Unri (Jurusan Ilmu Pendidikan) Dalam Menghadapi Kehidupan Perkuliahan*. 7, 15242–15249.
- Heri, I., Wangsa, S., Tyra, M. J., Riyanto, A., & Ony, G. (2025). *Pendekatan Interaksional Identifikasi Permasalahan Resiliensi Pada Komunitas Keagamaan Di Kota Palembang : Peran Dukungan Sosial*. 3(4), 2282–2287.
- Juniansyah, V. (2024). *Interpersonal Skills Sebagai Fondasi Komunikasi Efektif Dalam Pendidikan , Dunia Kerja , Dan Pengembangan Karier*.
- Leah, N. (2024). *Types Of Purposive Sampling Techniques With Their Examples And Application In Qualitative Research Studies*. 5(1), 90–99.
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, Dan J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*.
- Melda, T., Liana, M., Silaban, P., & Kasandra, J. (2025). *Pengaruh Self Efficacy , Locus Of Control Dan Pengalaman Magang Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa*. 3(3), 1073–1095.
- Monika Helens Hasibuan, T. R. (2025). *Pengaruh Fasilitas Kerja , Lingkungan Kerja , Dan Pengalaman Kerja*. 4(3), 7875–7883.
- Nabila, R., & Selian, S. N. (2026). *Pengalaman Mahasiswa Terhadap Stres Akademik : Pendekatan Fenomenologis*. 2(1), 154–163.
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). *Snowball Sampling : A Purposeful Method Of Sampling In Qualitative*. 14(3). <https://doi.org/10.5812/Sdme.67670>. Research
- Nadzir, A. I. (2013). *Hubungan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Siswa Pondok Pesantren*. 8(2), 698–707.
- Nariswari, A. S., Damayanti, F., Farid, M., & Ikhsan, F. (2023). *Self-Adjustment Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang*. 3(8), 321–329. <https://doi.org/10.17977/10.17977/Um070v3i82023p321-329>
- Nasir, A., Shah, K., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). *Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif*. 3, 4445–4451.
- Nursafitri, A. L. (2023). *Pengaruh Interprofesional Education Terhaddap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Kesehatan Kemampuan*.
- Oetomo, Patricia F. (2017). *Faktor Penentu Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama Dan Tahun Kedua (Determinants Of Adjustment For New Students Emerging Adulthood First Year And Year Two)*. 8(2), 67–77.
- Pradana, H. H. (2026). *Acculturative Stress Among Hajj Pilgrims In Saudi Arabia. Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 73–91.
- Qonitah Taufiqoh, D. K. D. M. S. (2025). *Strategi Penyesuaian Diri Remaja Dalam Merespons Tuntutan Sosial Dan Dinamika Emosi*. 11.
- Ramadhani, A. E. (2021). *Dalam Pertukaran Pelajar Di Perguruan Tinggi Pendidikan Guru Sekolah Dasar , Fkip , Universitas Sebelas Maret Self-Management To Build Solid Teamwork On The*. 35(1), 71–84.
- Reba, Y. A., Horota, N., Smas, M. H., Mokay, M. M., Keguruan, F., & Cenderawasih, U. (2021). *Kebiasaan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self- Management Dan*

- Penyesuaian Diri*. 7(1), 7–15.
- Roida Hazima, R. C. (2024). *Peran Efikasi Diri Terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Roida*. 2(2), 85–100.
- Setiawan, A. A., Handayani, R., Hapsari, A. W., Khairunisa, D. F., & Purwokerto, U. M. (2013). *Research Article Reliability And Construct Validity Of The Self*. 1–7.
- Waruwu, M. (2024). Pendekatan Penelitian Kualitatif: Konsep, Prosedur, Kelebihan Dan Peran Di Bidang Pendidikan. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 5(2), 198–211. <https://doi.org/10.59698/Afeksi.V5i2.236>
- Zahara, C. I., & Suzanna, E. (2020). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Bercadar Di Universitas Malikussaleh*. 3(2), 69–78.