

## Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu

Nasir

Universitas Wiralodra, Jln. Ir. H. Juanda Km 3 Indramayu, Indonesia, nasir@unwir.ac.id

Diterima 18 September 2022 disetujui 31 Oktober 2022, diterbitkan 31 Oktober 2022

Pengutipan: Nasir. (2022). Kesulitan-Kesulitan Proses Adaptasi Mahasiswa Baru: Studi Kasus pada Salah Satu Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris di Indramayu. *Gema Wiralodra*, 13(2), 883- 892, 2022

### ABSTRAK

Mahasiswa tingkat awal dikategorikan sebagai mahasiswa baru, yang mengalami proses peralihan dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke Perguruan Tinggi. Mereka mengalami aneka permasalahan yang muncul, antara lain beradaptasi dengan orang lain, memahami materi kuliah, malu presentasi di muka umum, emosi dengan orang lain, membagi waktu, biaya kuliah, dan lain-lain. Berdasarkan hal itu, penelitian ini bertujuan untuk mengungkap proses adaptasi mahasiswa baru dalam menjalani proses perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif-deskriptif. Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan langsung mahasiswa baru pada program studi pendidikan Bahasa Inggris di salah satu Universitas di Indramayu, Indonesia. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan terbuka pada mahasiswa untuk dijawab. Hasil dari jawaban mahasiswa diangkat menjadi topik pembahasan diskusi kelompok atau *problem solving*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru; (2). Susah memulai obrolan dengan orang baru; (3) Lebih suka menyendiri dan bermain ponsel; (4) Tidak berani *speak up*. Hal ini bisa diselesaikan dengan enggak gampang diremehkan, mengurangi kesalahpahaman, diam tidak mengubah apapun, dan dapat membantu orang lain.

Kata Kunci: *Adaptasi, Me Time, Speak Up*

### ABSTRACT

Beginning students are categorized as new students, who are experiencing a process of transition from high school (SMA) to university. They experience various problems that arise, including adapting to other people, understanding lecture material, shy of public presentations, emotions with other people, dividing time, tuition fees, and so on. Based on that, this study aims to reveal the adaptation process of new students in undergoing the lecture process. This study uses a qualitative-descriptive method. This research was conducted by directly involving new students in an English education study program at a university in Indramayu, Indonesia. The method of data collection is done by giving open questions to students to answer. The results of student answers are raised as a topic of discussion in group discussions or problem solving. The results of this study indicate that: (1) feeling uncomfortable with the new environment; (2) it's hard to start a chat with new people; (3) preferring to be alone and playing cell phones; (4) Don't dare to speak up. This can be solved by not being easily underestimated, reducing misunderstandings, silence doesn't change anything, and can help others.

Keywords: Adaptation, Me Time, Speak Up

## PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang tidak mungkin hidup sendiri, ia akan selalu membutuhkan orang lain (Panjaitan, 2014). Oleh karena itu, manusia harus beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Adaptasi merupakan penyesuaian diri dan cara atau proses penyesuaian diri pada setiap individu atau manusia berbeda-beda (Mitasari & Istikomayanti, 2017). Ada yang proses adaptasinya cepat, ada pula relatif lama. Tidak menjadi masalah, pada intinya harus tetap melakukan penyesuaian diri.

Menurut Gerungan (2002) beradaptasi adalah mampu berkesinambungan dengan lingkungan. Berkaitan dengan adaptasi, mahasiswa baru untuk mampu berkesinambungan dengan lingkungan kampus yang berbeda dengan lingkungan sekolah sebelumnya. Proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa baru saat memasuki kampus biasanya dilakukan dengan masa orientasi kampus yang dilakukan oleh universitas, program studi, organisasi kampus dan lain-lain, dengan tujuan dan harapan mampu menyesuaikan dengan kehidupan yang baru ini (Setiani & Haryanto, 2019).

Adaptasi mahasiswa baru merupakan tingkah laku yang mengarahkan pada suatu tujuan, yakni proses sosialisasi untuk menuju terciptanya harmoni pribadi dan kelompok (Thariq & Anshori, 2017). Oleh karena itu, dibutuhkan interaksi sosial yang merupakan hubungan timbal balik sosial yang dibungkus melalui komunikasi (Karma & Irwan, 2022). Saat individu melakukan komunikasi sebenarnya sedang berusaha mengadakan kesamaan dengan orang lain (Sriyani et al., 2019). Menurut Gordon (Mulyana, 2005) komunikasi sebagai suatu transaksi yang dinamis yang melibatkan gagasan dan perasaan. Dalam artian individu sedang memberikan informasi, gagasan, perasaan, dan sikap.

Walaupun pihak kampus sudah memberikan beraneka macam kegiatan proses adaptasi, namun tidak sedikit mahasiswa baru mengalami kesulitan-kesulitan, apalagi mahasiswa baru ini adalah alumni era COVID-19 yang terbatas dalam kegiatan sosialnya. Beberapa kesulitan adaptasi di era digital salah satunya adalah lebih suka menyendiri dan asyik bermain ponsel. Menurut Kartini et al (2020) mendeskripsikan *introvert* sebagai orang yang energinya difokuskan ke “dalam” menuju aktivitas dengan dirinya sendiri alias *thoughtful activities*. Di dalam diri, energi psikisnya berputar dan berorientasi kepada subjektivitas. Oleh sebab itu, individu *introvert* terkadang merenung, sibuk dengan bias, fantasi, imajinasi, mimpi, dan sampai persepsinya sendiri (Kartini et al.,2020). Bukan berarti individu *introvert* hanya asyik dengan dunianya sendiri saja, ia juga memahami dunia luar dirinya namun lebih selektif sesuai dengan pandangannya. Individu *introvert* bukan berarti buruk atau negatif, bahkan mempunyai sisi positif antara lain selalu berhati-hati ketika ingin berbicara, pendengar yang baik, kreativitas yang tinggi dan jeli serta teliti (Prayitno & Ayu, 2018).

Setiap individu mempunyai cara untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan atau orang lain jika dirinya menganggap *introvert*, karena *introvert* bukanlah suatu kekurangan dalam diri seseorang, tetapi tak ada salahnya berusaha agar dapat bersosialisasi dan beradaptasi dengan lebih baik (Pamungkas, 2020). Menjadi mahasiswa baru memang sangat menyenangkan dan tentunya harus belajar untuk mandiri dan beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya. Biasanya tidak mudah untuk menyesuaikan diri dengan mudah untuk menyesuaikan diri dengan mudah dikarenakan beberapa faktor takut, kurang percaya diri, grogi, malu, dan masih banyak faktor lainnya (Wijaya, 2016).

Berdasarkan permasalahan di atas, penulis berusaha untuk meneliti lebih dalam yang berkaitan kesulitan-kesulitan proses adaptasi mahasiswa baru dengan orang lain.

## **METODE PENELITIAN**

### **Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel**

Sampel menurut Sugiyono (2011: 62) adalah bagian yang memiliki populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Semester II FKIP Universitas Wiralodra Indramayu tahun 2022 berjumlah 25 mahasiswa. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni sebatas mahasiswa tahun 2022. Mendiagnosa angket kesulitan proses adaptasi mahasiswa semester II

Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris semester II antara lain: merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru, susah memulai obrolan dengan orang lain, lebih suka menyendiri dan bermain ponsel, dan tidak berani *speak up*. Indikatornya adalah mahasiswa mampu menyelesaikan problem solving tersebut dengan baik dan dilengkapi dengan referensi.

### **Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data**

Teknik pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bertemu langsung saat mengajar dengan mahasiswa program studi pendidikan Bahasa Inggris semester II FKIP di salah satu Universitas yang ada di Indramayu tahun 2022 semester genap dalam mata kuliah Perkembangan Peserta Didik. Kemudian, peneliti membagikan angket atau kuesioner yang berupa daftar pertanyaan kepada mahasiswa dengan tujuan memperoleh data yang relevan. Menurut Sugiyono (2011 : 135) kuesioner merupakan teknik pengumpulan data dengan cara memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis pada responden untuk dijawabnya. Jenis kuesioner yang digunakan adalah koesioner terbuka, yakni responden dapat menjawab sendiri, tanpa memilih jawaban yang tersedia. Kemudian hasil jawaban kuesioner responden diangkat menjadi bahan diskusi kelompok atau *problem solving*. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara kualitatif.

## **ANALISIS DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa proses adaptasi mahasiswa baru pada Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris mengalami kesulitan-kesulitan adaptasi dengan orang lain antara lain:

### **1. Merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru**

Merasa cemas dan takut saat berada di lingkungan baru atau menghadapi hal yang tidak diketahui adalah hal yang wajar, karena menghadapi suatu kondisi yang penuh ketidakpastian dan dapat menjadi ancaman. Perasaan ini adalah respon primitif yang menjaga keselamatan dan keberlangsungan hidup. Beberapa solusi merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru antara lain: a) perkenalkan diri, memulai obrolan, dan gunakan Pertanyaan terbuka untuk memulai percakapan. Jangan menunggu orang lain mengahampirimu untuk memperkenalkan dirinya dan memulai obrolan. Namun sebaliknya, sebagai orang baru kamu wajib memperkenalkan dirimu dan mengajak orang lain untuk mengobrol. Dengan begitu dapat mengurangi rasa canggung dan mulai mempelajari karakter masing - masing orang. Bahkan saat berani memulai percakapan atau obrolan, maka secara nggak langsung akan lebih mudah untuk berbaur dengan orang-orang

yang ada disekitarnya.

Usahakan untuk menggunakan pertanyaan terbuka saat memulai percakapan. Pertanyaan terbuka merupakan pertanyaan yang jawabannya tidak hanya sekedar “Ya” dan “Tidak”. Hal ini dimaksudkan untuk membuka jalur percakapan awal untuk dapat membuka topik selanjutnya.

b) Sapa Orang di sekitarmu. Kamu juga perlu bersikap ramah kepada orang lain. Sapa orang-orang disekitarmu dan jangan lupa untuk memberi senyum. Sehingga orang lain akan lebih terbuka untuk berbicara denganmu. Sebaliknya jika kamu hanya diam dan tidak menyapa orang lain, maka kamu akan di cap sebagai orang yang sombong. Mungkin saja tidak semua orang akan membalas sikapmu dengan hal yang sama, tetapi jangan sampai hal ini membuat menjadi seseorang yang bersikap dingin. c) Tanyakan Berbagai Hal yang Penting. Untuk memulai hidup di lingkungan yang baru kamu perlu mengetahui adat istiadat yang berlaku disana, sehingga kamu akan lebih mudah berbaur dengan masyarakat, seperti kata peribahasa "*dimana bumi dipijak disitu langit dijunjung*".

Selain itu kamu juga perlu menanyakan tentang lokasi tempat-tempat penting, seperti Puskesmas, Rumah sakit, Sekolah, Tempat Ibadah, Atau Pasar. Tujuannya agar kamu lebih mudah untuk pergi ke tempat tersebut tanpa takut untuk tersesat. Apalagi jika kamu memang baru pertama kali tinggal di lingkungan tersebut. Bisa juga jangan malu bertanya dan meminta bantuan jika diperlukan, seperti peribahasa yang sering terdengar "*Malu bertanya, sesat di jalan*". d) Mendengarkan apa yang lawan bicara katakan. Semua orang bisa berbicara, tetapi tidak semua orang bisa mendengarkan. Jika Anda berada dalam posisi pendengar, bayangkan kalau Anda sendiri sedang berbicara. Biarkan percakapan itu mengalir. e) Hargai Setiap Perbedaan. Jika nantinya kamu melihat ada suatu perbedaan budaya yang sangat mencolok, maka wajib bagimu untuk memakluminya, selagi tidak berdampak negatif bagi diri sendiri dan keluarga. Setiap daerah pasti memiliki ciri khas budayanya masing-masing yang wajib kita hargai sebagai pendatang baru. Selain itu akan membuat akan lebih mudah saling menghargai juga akan menghindari salah paham dengan masyarakat di lingkungan tersebut. f) Hati-hati saat bercanda. Humor dan lelucon dalam sebuah percakapan penting diselipkan agar percakapan yang berjalan tidak terlalu kaku dan serius. Lelucon juga bisa menjadi alat untuk mencairkan suasana. Namun, hati-hati dalam membuat lelucon. Jangan gunakan hal-hal sensitif sebagai bahan candaan. Terlebih jika lawan bicara orang yang baru dikenal. Alih-alih membangun percakapan yang lebih baik, justru bisa “membunuh” percakapan tersebut. g) Tetap Jadi Diri Sendiri. Berpindah ke suatu lingkungan baru bukan berarti harus mengubahmu menjadi orang

lain.

Pengaruh lingkungan memang kuat, akan tetapi kamu tetap harus berpegang teguh pada jati dirimu sendiri, yakni tetap apa adanya dan tidak perlu berpura-pura atau mengubah diri yang bukan dirimu sesungguhnya hanya untuk mendapat perhatian orang lain. Disamping membuka diri dan berkata jujur sebagai bentuk menjadi diri sendiri. Mengapa begitu? Meskipun tidak disadari, orang lain biasanya mampu mendeteksi kebohongan dalam kata-kata Anda. Ini tentu akan bikin orang lain malas bicara. Begitu juga kalau terlalu menutup diri, orang lain tentu jadi canggung ketika mau berbasa-basi atau bertanya pada Anda. Karena itu, perlu membuka diri dan berkata jujur, sehingga dengan siapapun berbicara, tidak perlu jadi kagok. h). Tahu kapan harus membuka dan menutup pembicaraan.

Sebagai lawan bicara yang baik, sudah seharusnya tahu kapan sebaiknya memulai dan menghentikan pembicaraan dari sinyal yang diberikan oleh lawan bicara. Biasanya, seseorang yang ingin menyudahi percakapan akan tampak gelisah dan tidak fokus. Entah melihat jam berkali-kali, mengedarkan pandangan ke sekelilingnya, dan sederet hal lainnya yang menunjukkan bahwa ingin menyudahi karena alasan tertentu. Jika sudah begini, tandanya perlu segera menutup percakapan. Membangun percakapan memang gampang-gampang susah. Namun, jangan jadikan hal ini sebagai hambatan untuk dapat memiliki obrolan yang menyenangkan dengan orang lain.

## **2. Susah memulai obrolan dengan orang baru**

Memulai obrolan seringkali sulit dilakukan oleh orang asing. Apalagi memiliki tipe kepribadian introvert. Bahkan seseorang yang dikenal supel pun seringkali bingung kehabisan ide saat melakukan percakapan dengan orang lain. Ada beberapa solusi yang dilakukan para ahli berkaitan dengan masalah tersebut, antara lain : a) Tunjukkan kepercayaan dirimu ketika awal berkenalan. Seringkali, kamu pasti mengira bahwa lawan bicaramu akan memperhatikanmu sebegitu dalamnya. Padahal sebetulnya, orang baru yang akan kamu ajak kenalan tidak akan sepeduli itu. Mereka lebih mengkhawatirkan diri mereka sendiri. Dengan kamu percaya diri, kamu akan lebih mudah untuk melontarkan pertanyaan sebagai bahan obrolan. Menunjukkan keberanian ketika awal berkenalan, kamu akan mendapatkan *first impression* yang baik dari teman barumu. b) Memulai dengan percakapan yang sederhana namun berbobot. Setelah percaya diri, kamu bisa melanjutkan perkenalanmu dengan percakapan sederhana. Percakapan tersebut bisa berupa basa-basi semisal cuaca atau kejadian apa yang tengah *booming*. Kemudian, kamu dapat mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang sekiranya

akan mendapatkan jawaban yang panjang dari teman barumu. Sehingga, kamu bisa menanyakan sesuatu hal yang membuat kamu kepo. Dengan begitu, obrolanmu akan semakin hangat dan asyik nih!. c) Cari kesamaan dengan lawan bicara kamu. Melalui percakapan ringan, kamu akan mulai paham apa kesukaan teman barumu. Nah, apabila apa yang dia suka merupakan hal yang kamu sukai juga maka kesamaan tersebut bisa menjadi bahan topik obrolan. d) Bila *first date*, kamu bisa ajukan ice breakers ringan. Kesan pertama menjadi hal utama saat *first date*. Makanya, bila kamu mau dikenal sebagai orang yang humoris maka kamu bisa melontarkan gombalan ringan yang bikin gebetanmu *klepek klepek*. e) Kasih pujian diiringi dengan pertanyaan yang mereka minati. Hakikatnya, semua orang tentu suka banget dipuji dong? Makanya, enggak ada salahnya kamu memuji teman barumu. Lalu, berikan pertanyaan yang mereka minati. Nantinya, mereka akan menjelaskan dirinya secara mendalam. Jadi secara tidak langsung, kamu lebih tahu tentang diri mereka. f) Berikan senyuman sekaligus nada suara yang terdengar ramah. Di sepanjang kamu mengobrol, ada baiknya kamu terus memberikan senyuman. Selain itu, upayakan nada bicaramu terdengar ramah ya. Sehingga, lawan bicaramu akan berpikir bahwa kamu adalah orang yang seru diajak ngobrol. g) Fokus terhadap obrolan. Fokus di sini berarti kamu memperhatikan setiap gerak gerik lawan bicara ketika menceritakan dirinya. Mendengarkan serta menatap matanya akan membuat teman barumu merasa dihargai. Selain itu, kamu akan mudah diingat olehnya setelah melakukan perkenalan.

### **3. Lebih suka menyendiri dan bermain ponsel**

Perlu diketahui, menyendiri bukan berarti pemalu atau antisosial. Melainkan orang introvert merefleksikan energinya dengan cara menyendiri. Menyendiri menjadi kegiatan yang dibutuhkan orang introvert, yang berarti lebih nyaman berfokus pada pikiran dan ide-ide hatinya. Solusinya adalah : a) Sama sekali nggak ada kepedulian pada orang di sekitarmu. Pada dasarnya, sesama manusia memang harus saling peduli satu sama lainnya. Namun, setiap orang bisa kehilangan kepeduliannya terhadap sesama, hal ini terjadi akibat dari kamu terlalu asyik dengan dunia sendiri. Padahal kepedulian itu sangat penting untuk ditanamkan dalam diri. Kita hidup di dunia ini tidak sendirian, ada banyak orang di sekitarmu yang membutuhkan kepedulian. b) Melupakan orang yang selalu berjasa bagi hidupmu dari dulu sampai sekarang. Secara garis besar, asyik dengan dunia sendiri artinya memberikan segalanya hanya untuk diri tanpa terpikirkan yang lain.

Dalam hal ini, orang yang selalu berjasa bagimu dari dulu sampai sekarang benar-benar dilupakan. Padahal, jasa orang yang telah mendukungmu dari belakang sangatlah penting. Kamu

bisa seperti ini juga berkat dukungan orang terdekat, berbahagialah dengan mereka dan jangan hanya mementingkan diri sendiri. c) Nggak tahu bagaimana caranya bersosialisasi dengan orang lain. Pada umumnya, peran sosialisasi dalam hidup sangatlah penting, menjaga kedekatan sebagai sesama manusia dan tetap membangun hubungan jangan sampai putus. Namun, sosialisasi menjadi terhambat ketika kamu terlalu asyik dengan dunia sendiri. Pada akhirnya, kamu nggak tahu bagaimana caranya bersosialisasi dengan orang lain. Asyik dengan diri sendiri memang membikin lupa diri, namun nggak boleh mengabaikan sosialisasi dalam hidup. d) *Me time* secara berlebihan yang pada akhirnya lupa waktu berkepanjangan. Dalam hidup, setiap orang membutuhkan waktu untuk dirinya sendiri demi menciptakan kebahagiaan yang berarti. Namun, asyik dengan diri sendiri tanpa kontrol yang baik sangat tidak baik untuk hidup ke depannya. *Me time* dalam hidup memang penting untuk diprioritaskan, namun harus dalam porsi yang tepat dan tidak berlebihan. Jangan terlalu asyik dengan diri sendiri, atau akan mendapat dampak buruk yang merugikan. e) Nggak ada waktu untuk sahabat atau pasangan sendiri. Pada dasarnya, waktu merupakan sesuatu yang sangat berharga dan tidak boleh disia-siakan. Namun, pembagian waktu juga tidak boleh disepelakan, apalagi hanya berfokus pada dunia sendiri karena terlalu keasyikan. Pada akhirnya, diri sendiri tidak pernah ada waktu untuk sahabat maupun pasangan. Asyik dengan dunia sendiri memang hak setiap orang, namun harus sadar bahwa betapa pentingnya menyempatkan waktu untuk orang-orang terdekatmu.

#### **4. Tidak berani *Speak up***

Solusinya adalah : a) Enggak gampang diremehkan. Kamu adalah mahasiswa yang baik, rajin, dan memiliki prestasi yang bagus, tapi kerap kali merasa diremehkan bukan karena keterampilan, melainkan karena pemalu atau enggak berani untuk berpendapat. Biasanya akan cenderung dimanfaatkan oleh orang lain, dan timbul asumsi seperti “dia saja yang mengerjakan, pasti selalu mau, kok”. Jika menunggu orang-orang turut prihatin denganmu atau merasa iba, kemungkinan kondisi mentalmu akan terganggu.

Jadi, kumpulkan kepercayaan yang ada pada dirimu dan komunikasikan dengan orang disekitar apa yang merasa sedang membebanimu saat itu. b) Mengurangi kesalahpahaman. Penyebab utama adanya kesalahpahaman, biasanya terjadi ketika adanya kegagalan dalam berkomunikasi dan dalam waktu kapan saja. Minimnya komunikasi bisa membuat orang lain berpikiran buruk terhadapmu. Maka dari itu, pentingnya untuk berani *Speak up*, karena dengan upaya tersebut dapat membantu teman atau orang sekitarmu untuk memahami intensimu dan begitu juga sebaliknya. c) Diam tidak mengubah apapun. Walaupun ada pepatah yang

mengatakan diam adalah emas, tapi tidak harus terus menerus menjadi seorang pendiam, mungkin orang sekeliling menjadi sungkan denganmu. Misalkan, saat diskusi dengan temanmu, dan kemudian enggak setuju tapi lebih memilih diam. Tentu enggak akan ada perubahan yang terjadi. Lebih baik bersikap terbuka dengan teman, atau kerabatmu dengan berani untuk mengutarakan pendapat. Yakinlah, enggak ada yang salah atau benar karena setiap orang memiliki pola pemikiran yang berbeda-beda. Jadi, jangan takut akan hal itu. d) Dapat membantu orang lain. Mungkin, niat kamu baik karena enggak terlalu ingin mencampuri urusan orang lain. Tapi, kalau situasinya mengarahkan kamu untuk memberi pendapat, saran, ataupun kritik. Enggak ada salahnya untuk *speak up*. Misalkan, temanmu dituduh oleh seseorang, padahal saat kejadian kamu sedang berada di lokasi. Bukan masalah besar, kalau kamu mengajukan menjadi saksi demi membela temanmu yang dituduh.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang digunakan sesuai dengan pertanyaan penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut, bahwa kesulitan-kesulitan mahasiswa baru beradaptasi dengan orang lain: (1) merasa kurang nyaman dengan lingkungan baru. Hal bisa diselesaikan dengan memperkenalkan diri, memulai obrolan dan gunakan pertanyaan terbuka untuk memulai percakapan, sapa orang di sekitarmu, tanyakan berbagai hal yang penting, mendengarkan apa yang lawan bicara katakan, hargai setiap perbedaan, hati-hati saat bercanda, tetap jadi diri sendiri, dan tahu kapan harus membuka dan menutup pembicaraan. (2) susah memulai obrolan dengan orang baru. Hal ini bisa diselesaikan dengan tunjukkan kepercayaan dirimu ketika awal berkenalan, memulai dengan percakapan yang sederhana namun berbobot, cari kesamaan dengan lawan bicara kamu, bila *first date*, kamu bisa ajukan ice breakers ringan, kasih pujian diiringi dengan pertanyaan yang mereka minati, berikan senyuman sekaligus nada suara yang terdengar ramah, dan fokus terhadap obrolan. (3) Lebih suka menyendiri dan bermain ponsel. Hal ini bisa diselesaikan dengan sama sekali enggak ada kepedulian pada orang di sekitarmu, melupakan orang yang selalu berjasa bagi hidupmu dari dulu sampai sekarang, enggak tahu bagaimana caranya bersosialisasi dengan orang lain, *Me time* secara berlebihan yang pada akhirnya lupa waktu berkepanjangan, dan enggak ada waktu untuk sahabat atau pasangan sendiri. (4) Tidak berani *speak up*. Hal ini bisa diselesaikan dengan enggak gampang diremehkan, mengurangi kesalahpahaman, diam tidak mengubah apapun, dan dapat membantu orang lain.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Gerungan, W. A. (2002). *Psikologi Sosial*. Jakarta : PT Refika Adhitama Seokanto
- Karma, R., & Irwan, L. M. (2022). Interaksi Sosial dalam Film Mariposa Sutradara Fajar Bustomi. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra*, 2(2), 241-246.
- Kartini, K., Sudirman, S., & Lestari, W. D. (2020). Pembelajaran Geometri Berbantuan Aplikasi Mobile Augmented Reality Pada Siswa Ekstrovert Dan Introvert. *Jurnal Edukasi Dan Sains Matematika (JES-MAT)*, 6(2), 139-156.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar Jawa di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Research Report*, 796-803.
- Mulyana, D. (2005). *Ilmu Komunikasi: Sebuah Pengantar*. Bandung: Rosdakarya
- Pamungkas, A. (2020). Tipe kepribadian ekstrovert-introvert dan kecemasan mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 1(2), 36-42.
- Panjaitan, H. (2014). Pentingnya menghargai orang lain. *Humaniora*, 5(1), 88-96.
- Prayitno, S. H., & Ayu, S. M. (2018). Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Dengan Speaking Skill Mahasiswa Prodi D III Keperawatan Tahun Akademik 2017/2018. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(1), 60-73.
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 1-8.
- Sriyani, Nandang & Sudirman. (2019). Kemampuan Komunikasi Matematis Siswa Antara Yang Menggunakan Model Pembelajaran Kooperatif Tipestudent Teams Achievement Division Dengan Jigsaw Berdasarkan Tingkat Kemampuan Awal. *Wacana Didaktika*, 11(2), 27-33.
- Sugiyono. 2011. *Statistika Untuk Penelitian*. Edisi-Revisi, Cetakan 12. Bandung: CV. Alfabeta
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi adaptasi mahasiswa indekos. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 156-173.
- Wijaya, R. S. (2016). Perbandingan penyesuaian diri mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 2(2).