



Mengoptimalkan Adaptasi di Tahun Pertama Perkuliahan untuk Meraih Keberhasilan Studi

Nirwana Permatasari[✉] Dewi Retno Suminar², Wiwin Hendriani³

¹Program Doktor, Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga; Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin

²³Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

Abstrak

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk mengoptimalkan adaptasi mahasiswa di tahun pertama perkuliahan untuk meraih keberhasilan studi. Metode pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan selama setengah hari (half day meeting), dimana terdapat tiga tema dari pemateri yang berbeda yaitu: pentingnya college adjustment pada mahasiswa; penguatan coping dan self efficacy sebagai mahasiswa; mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial di tahun pertama perkuliahan. Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melihat beberapa komponen, diantaranya keaktifan peserta, penilaian teknis kegiatan, instrumen The College Adjustment Test (CAT) instrumen untuk melihat sejauh mana mahasiswa mengalami berbagai pemikiran dan perasaan tentang kedatangan mereka di perguruan tinggi selama minggu-minggu pertama, dan survei sederhana untuk melihat bagaimana keputusan mahasiswa untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, keputusan dalam memilih universitas, dan terkait dengan penyesuaian dengan perguruan tinggi. Mahasiswa melalui keaktifannya mengikuti kegiatan menunjukkan minat yang besar untuk mampu mengembangkan strategi coping dan self efficacy, serta berupaya mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial sebagai mahasiswa untuk melakukan penyesuaian di tahun pertama perkuliahan.

Kata Kunci: *Adaptasi perkuliahan; mahasiswa; keberhasilan studi.*

Abstract

The purpose of this service activity is to optimize student adaptation in the first year of college to achieve study success. The method of implementing this service is carried out for half a day (half day meeting), where there are three themes from different speakers, namely: the importance of college adjustment in students; strengthening coping and self-efficacy as a student; optimizing social skills and relationships in the first year of college. Evaluation in this community service activity is carried out by looking at several components, including participant activeness, technical assessment of activities, The College Adjustment Test (CAT) instrument to see the extent to which students experience various thoughts and feelings about their arrival at college during the first weeks, and a simple survey to see how students' decisions to continue their education to college, decisions in choosing universities, and related to college adjustment. Students through their active participation in the activities showed great interest in being able to develop coping

strategies and self-efficacy, as well as trying to optimize their skills and social relationships as students to make adjustments in the first year of college.

Keywords: *College adjustment; student; study success.*

Copyright (c) 2024 **Nirwana Permatasari**

✉ Corresponding author :

Email Address : nirwana.permatasari-2021@psikologi.unair.ac.id, nirwana@unhas.ac.id

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang memasuki perguruan tinggi akan memperoleh kesempatan untuk memiliki pengalaman kuliah yang mendukung keberhasilan studi mereka hingga lulus, dengan tujuan jangka panjang yang mencakup perbaikan karir, pertumbuhan secara pribadi, dan peluang untuk eksplorasi diri yang lebih luas (Mattanah, 2016; Arnett, 2018). Selain itu, mahasiswa akan mampu mengembangkan pemahaman diri yang lebih besar dan perasaan akan identitas yang lebih tegas (Berk, 2018; Murray & Arnett, 2019). Hal ini mengindikasikan bahwa setiap mahasiswa memiliki peluang yang sama untuk memperoleh keberhasilan studi, di mana pun perguruan tinggi tempat mereka studi.

Keberhasilan mahasiswa ini tidak hanya terukur dari kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, ukuran prestasi dan bahkan ketika berhasil memperoleh gelar, namun lebih kepada bagaimana keterlibatan mahasiswa di perguruan tinggi tersebut (Arnett, 2018; Venezia, et al., 2005; Strayhorn, 2018). Indikator keberhasilan mahasiswa juga dapat dilihat dari sejauhmana mahasiswa memiliki rasa puas dan nyaman di lingkungan belajarnya dan selama proses pengalaman mereka di perguruan tinggi (Pascarella & Terenzini, 1980; Astin 1985; Tinto 1993). Pengalaman yang diperoleh mahasiswa di perguruan tinggi memberikan dampak perubahan positif seperti peningkatan dalam perkembangan kognitif, psikososial, sikap dan moral, yang pada akhirnya menuntun mahasiswa memiliki keterampilan yang kompleks dalam mengambil keputusan dan berkontribusi pada pembangunan masyarakat (Strayhorn, 2018; Murray & Arnett, 2019). Berdasarkan hal ini, maka menjadi hal yang penting bagi mahasiswa untuk mencapai keberhasilan studi di perguruan tinggi, tidak hanya persoalan pemenuhan tujuan pendidikan namun lebih terkait pada pengembangan individu yang siap untuk berkontribusi di lingkungan yang lebih besar yaitu masyarakat dengan segala kompetensi yang dikuasai dengan baik selama studi.

Arnett (2018) mengemukakan bahwa proses penyesuaian dilakukan mahasiswa sebagai cara untuk mengatasi stres, konflik, ketegangan dan memenuhi kebutuhan mereka. Selama proses ini, mahasiswa berusaha menjaga hubungan yang harmonis dengan lingkungan. Koneksi dari kedua penyesuaian secara akademik dan sosial ini dapat membantu mahasiswa perguruan tinggi untuk mengatasi tantangan selama tahun-tahun awal perkuliahan (Paulsen, 2013; Sharma, 2012; Schartner & Young, 2020; Rodriguez, et al., 2017). Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang mampu melakukan penyesuaian yang baik akan memiliki prestasi akademik yang optimal, waktu kelulusan yang sesuai, dan terhindar dari kecenderungan untuk dropout/putus kuliah. Astin

(1985) mengungkapkan bahwa putus kuliah merupakan proses yang dipengaruhi oleh integrasi akademik dan sosial mahasiswa ke dalam institusi.

Kegiatan ini ditujukan dalam rangka membantu mahasiswa melakukan penyesuaian perkuliahan khususnya di tahun pertama. Keberhasilan penyesuaian di tahun pertama yang diistilahkan *college adjustment* menjadi pondasi yang mendukung mahasiswa pada kehidupan perkuliahan di tahun-tahun selanjutnya. Clinciu (2013) mengemukakan bahwa mahasiswa yang kurang memiliki persiapan secara psikologis, emosional dan fisik, dapat mengalami stres dan kesulitan untuk menyesuaikan dengan berbagai tuntutan di perguruan tinggi. Sebagian besar mahasiswa mengalami sejumlah hambatan yang dampaknya terlihat mulai dari tahun kedua hingga keempat perkuliahan, seperti putus kuliah atau tidak mampu lulus tepat waktu (Taylor & Ali, 2017; Cruwys, et al. 2021; Berk, 2018).

Transisi tahun pertama mungkin merupakan salah satu tantangan tersulit yang akan dihadapi mahasiswa dalam hidup mereka. Agar mahasiswa dapat mencapai keberhasilan studi di perguruan tinggi, maka penting untuk terintegrasi secara sosial dan akademik (Tinto, 1993). Menemukan cara untuk memfasilitasi transisi ini mungkin penting bagi institusi untuk membantu mahasiswa melakukan transisi dengan baik. Seberapa baik mahasiswa mengatasi tuntutan lingkungan perguruan tinggi, maka kelanjutan proses perkuliahannya akan berjalan lebih baik. Tinjauan singkat literatur penyesuaian mengungkapkan banyak konstruksi yang relevan, yang meliputi penyesuaian psikologis, penyakit mental, kecemasan, depresi, kemarahan, koping, adaptasi positif, kepuasan domain, fungsi psikologis yang efektif, dan kesejahteraan (Mattanah, 2016; Santrock, 2019; Taylor & Ali, 2017; Astin, 1985; Borman & Rachuba, 2001; Sharma, 2012). Dalam konteks transisi tahun pertama, salah satu definisi yang mencakup sifat kesehatan psikososial berkaitan dengan seberapa baik mahasiswa dipersiapkan untuk menangani tuntutan fungsi mandiri yang menyertai transisi perguruan tinggi, termasuk mengembangkan jadwal akademik, menegosiasikan kehidupan yang baru dan dunia sosial yang lebih kompleks, serta mengembangkan motivasi internal untuk memiliki keterikatan dengan perguruan tinggi, keaktifan dalam menghadiri kelas, dan bersemangat dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Mattanah, 2016).

Penyesuaian diri pada perguruan tinggi merujuk pada proses motivasi, perilaku dan emosional yang ditampilkan mahasiswa di tahun pertama sebagai modal awal dan pengalaman untuk menghadapi tuntutan dan hambatan sepanjang mengikuti proses perkuliahan nantinya. Tanpa memiliki *college adjustment* yang baik, maka kemungkinan mahasiswa untuk tidak berhasil menyelesaikan studinya atau dengan kata lain putus kuliah lebih besar (Baker & Siryk, 1986). Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk memberikan pemahaman pada mahasiswa terkait hal apa saja yang dapat mendukung mereka untuk memperoleh keberhasilan studi khususnya dalam menghadapi tantangan di tahun pertama perkuliahan.

Papalia, et al. (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk mengeksplor cara baru dalam memandang suatu hal, serta memperoleh kesempatan untuk meningkatkan kemampuan kognitifnya. Berproses dalam lingkungan perguruan tinggi mengarahkan mahasiswa pada perubahan fundamental terkait pola pikir yang matang yang tentunya sudah berlandaskan pada

pengalaman subjektif, intuisi, serta logika yang dapat digunakannya dalam menyelesaikan masalah di berbagai situasi. Mahasiswa seyogyanya mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mampu menjadi pembelajar mandiri sehingga tidak mengalami kesulitan akademis, bersikap kritis serta bertanggungjawab pada diri dan lingkungannya. Berdasarkan hal ini, maka kegiatan ini diarahkan berfokus pada upaya meningkatkan kapasitas mahasiswa agar memiliki motivasi dan keyakinan diri untuk melakukan college adjustment dengan baik. Kegiatan ini ditujukan kepada berbagai institusi perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa tahun pertama hingga kedua perkuliahan yaitu berada di semester satu hingga empat, namun juga tidak menutup kemungkinan dapat melibatkan mahasiswa secara umum.

Secara umum, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas mahasiswa agar mampu melakukan college adjustment khususnya di tahun-tahun awal perkuliahan. Adapun tujuan khususnya adalah:

1. Mahasiswa menyadari potensi yang dimiliki yang dapat dikembangkan serta mampu melakukan coping, meningkatkan self efficacy, serta mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial sebagai mahasiswa.
2. Mahasiswa mampu memperoleh insight terkait hal-hal yang harus disiapkan dalam proses penyesuaian perkuliahan di perguruan tinggi.

METODOLOGI

Kegiatan ini dilaksanakan secara online melalui media zoom meeting. Adapun waktu kegiatan akan dilaksanakan pada Hari Minggu (27 Agustus 2023), pada pukul 08.00-12.20 WITA. Kegiatan ini memiliki tema besar yaitu “Meraih keberhasilan studi dengan mengoptimalkan adaptasi di tahun pertama perkuliahan”. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama setengah hari (half day meeting), dimana terdapat tiga tema dari pemateri yang berbeda yaitu:

1. Pentingnya college adjustment pada mahasiswa
2. Penguatan coping dan self efficacy sebagai mahasiswa
3. Mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial di tahun pertama perkuliahan

Pelaksana kegiatan melibatkan ketua pelaksana, penasihat pelaksana dan tim pendukung pelaksana. Ketiga elemen ini terlibat dalam berbagai kegiatan sesuai dengan kapasitasnya masing-masing. Ketua pelaksana bertanggung jawab penuh dalam proses penyusunan rancangan kegiatan dan berkoordinasi dengan penasihat pelaksana dalam hal ini merupakan promotor dan co-promotor ketua pelaksana, dimana dapat memiliki andil untuk memberikan umpan balik terhadap rancangan dan pembuatan panduan kegiatan. Ketua pelaksana juga turut terlibat langsung sebagai narasumber dan fasilitator dalam rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Selain ketua pelaksana yang merupakan pelaksana inti pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat beberapa personil yang terlibat menjadi tim pendukung. Personil tersebut adalah *volunteer* dari Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (APPI)

Sulawesi. Kehadiran mereka memberi dukungan dalam menangani beberapa hal teknis seperti membuat desain sertifikat, menjadi narahubung kegiatan, dan sarana prasarana lainnya yang terkait dengan kegiatan.

Adapun susunan langkah kegiatan yang dilaksanakan:

Tabel 1. Rundown kegiatan

WAKTU (WITA)	KEGIATAN
07.30-08.00	Peserta memasuki zoom meeting
08.00-08.30	Pembukaan oleh MC : - Menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Himne Psikologi - Pembacaan Doa - Sambutan sekaligus membuka Kegiatan secara resmi (oleh Ketua APPI Sulawesi, Ibu Novita Maulidya Jalal, S.Psi., M.Psi., Psikolog) - Sesi foto Bersama - MC membacakan CV moderator dan menyerahkan kegiatan ke moderator
08.30-09.00	Materi 1: Pentingnya college adjustment pada mahasiswa (Nirwana Permatasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog)
09.00-10.00	Materi 2: Penguatan coping dan self efficacy sebagai mahasiswa (Dr. Wiwin Hendriani, S.Psi., M.Si)
10.00-10.10	Ice breaking
10.10-11.10	Materi 3: Mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial di tahun pertama perkuliahan (Dr. Dewi Retno Suminar, Dra., M.Si., Psikolog)
11.10-12.00	Diskusi dan Tanya jawab
12.00-12.20	Penutup - Penyerahan sertifikat kepada pemateri dan moderator - Pengumuman pemenang doorprize - Pengisian link evaluasi

Evaluasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan dengan melihat beberapa komponen, diantaranya:

1. Keaktifan peserta, yang dapat dilihat dari keterlibatan peserta pada sesi diskusi dan tanya jawab, serta kesediaan peserta untuk mengisi lembar evaluasi.
2. Penilaian teknis kegiatan yang meliputi kejelasan materi, kebermanfaatan materi, kepakaran dari pemateri serta ketepatan waktu penyelenggaraan kegiatan.
3. Menggunakan *The College Adjustment Test* (CAT) sebagai instrumen untuk melihat sejauh mana mahasiswa mengalami berbagai pemikiran dan perasaan tentang kedatangan mereka di perguruan tinggi selama minggu-minggu pertama.

Terdapat pula survei sederhana untuk melihat bagaimana keputusan mahasiswa untuk melanjutkan Pendidikan ke perguruan tinggi, keputusan dalam memilih universitas, dan terkait dengan penyesuaian dengan perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar dilakukan melalui *zoom meeting* pada hari Minggu, 27 Agustus 2023, dimulai pada pukul 08.00-12.20 WITA. Kegiatan dibuka oleh Ketua Appi Sulawesi, sekaligus memberikan gambaran latar belakang inisiasi dari kegiatan ini. Terdapat 3 materi dalam kegiatan ini, yaitu 1) Pentingnya *college adjustment* pada mahasiswa, 2) Penguatan *coping* dan *self efficacy* sebagai mahasiswa, dan 3) Mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial di tahun pertama perkuliahan.

Jumlah peserta dalam *room zoom* sangat bervariasi sepanjang pelaksanaan kegiatan, tercatat jumlah maksimal peserta yaitu 218 peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan sebagian besar adalah mahasiswa baru, beberapa peserta lainnya adalah mahasiswa dari berbagai tingkat semester, lulusan S1, bahkan mahasiswa S2 dan S3. Peserta yang hadir juga tidak hanya yang berasal dari wilayah Makassar saja, namun juga dari Gorontalo, Papua, Balikpapan. Adapun dokumentasi selama kegiatan berlangsung, berikut ini:



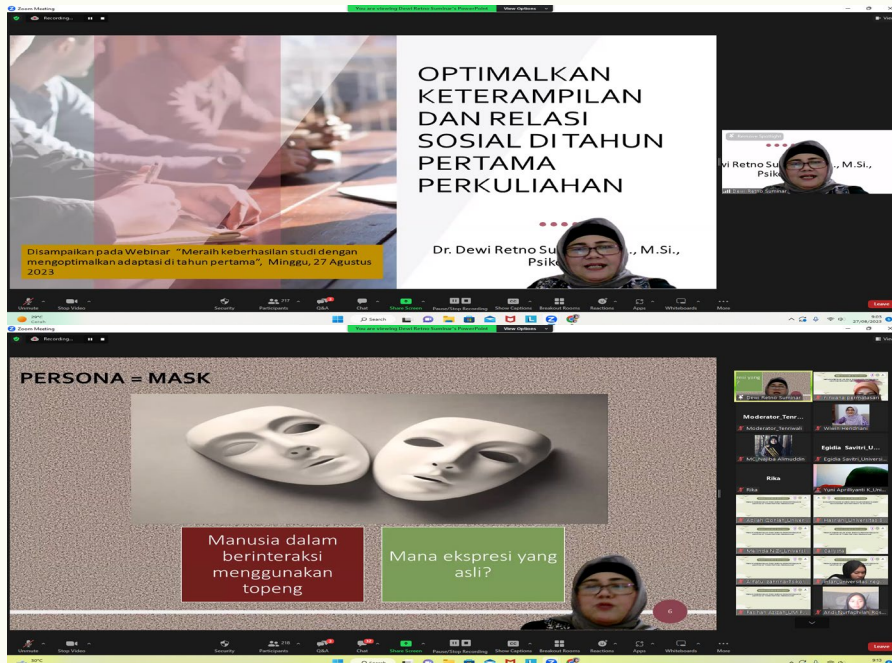
Gambar 1. Pembukaan



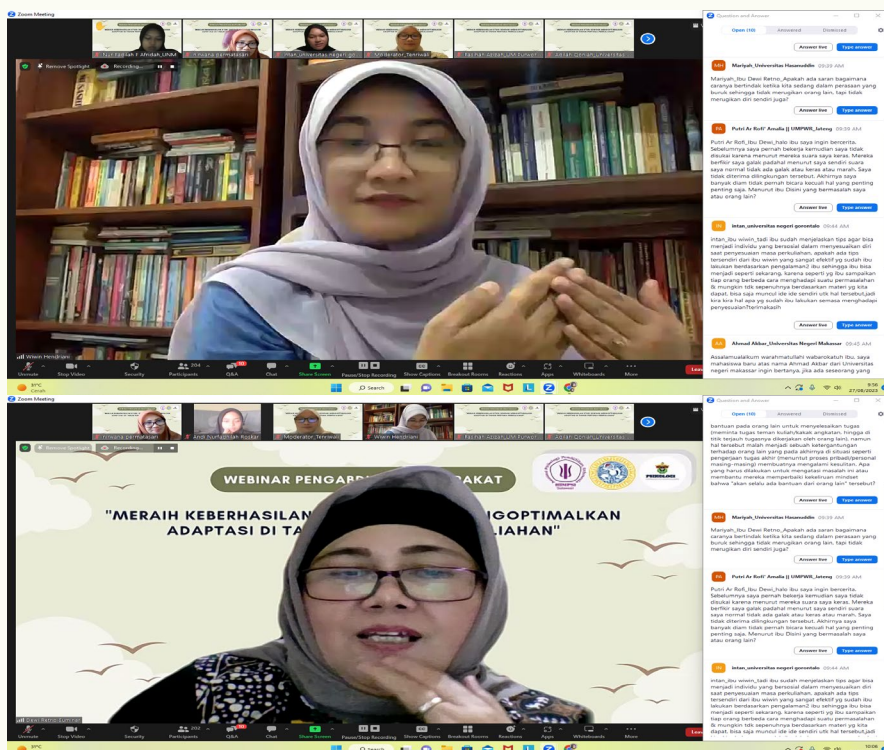
Gambar 2. Materi 1: Pentingnya college adjustment pada mahasiswa



Gambar 3. Materi 2: Penguatan coping dan self efficacy sebagai mahasiswa



Gambar 4. Materi 3: Mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial di tahun pertama perkuliahan



Gambar 5. Sesi diskusi dan tanya jawab

Hasil pengabdian tergambar melalui empat komponen yang menjadi evaluasi kegiatan, yaitu terkait keaktifan peserta, penilaian teknis kegiatan yang meliputi kejelasan materi, kebermanfaatn materi, kepakaran dari pemateri serta ketepatan

waktu penyelenggaraan kegiatan, hasil dari The College Adjustment Test (CAT), dan survei sederhana untuk melihat bagaimana kebutuhan mahasiswa tahun pertama.

1. Keaktifan peserta

Keaktifan peserta dapat dilihat dari pengisian link evaluasi dan tes CAT yang diberikan, serta dari sesi diskusi dan tanya jawab. Terdapat 10 pertanyaan pada kolom Q&A di zoom, moderator juga memberikan beberapa kesempatan pada peserta yg ingin bertanya secara langsung dengan terlebih dahulu *raise hand*. Selain itu, keaktifan peserta juga teramati ketika menjawab pertanyaan dari moderator terkait saat ini peserta sebagai maba (mahasiswa baru) atau berada di semester berapa, juga pada saat menjawab pertanyaan pemateri dan ketika sesi *ice breaking* oleh panitia pelaksana kegiatan.

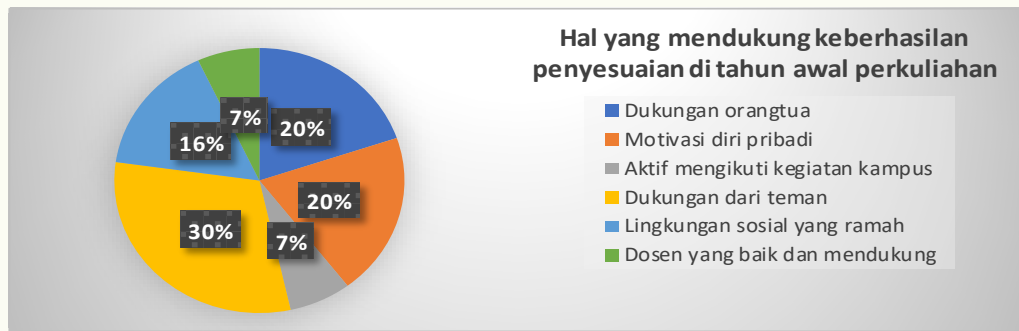
Link pendaftaran kegiatan yang digunakan akan mengarahkan peserta tergabung dalam whatsapp group peserta. Berdasarkan link pendaftaran, peserta terdaftar sebanyak 506 peserta, namun peserta yang masuk dalam grup WA tersebut berjumlah 358 peserta. Adapun total maksimal yang hadir selama kegiatan berlangsung adalah 218 peserta. Sementara jumlah peserta yang mengisi link *The College Adjustment Test (CAT)* adalah 213 peserta, dan jumlah peserta yang mengisi link survei terkait kebutuhan mahasiswa tahun pertama sebanyak 261 peserta. Berdasarkan hal ini, maka dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan dapat diberikan penilaian bahwa peserta cukup aktif dan terlibat selama mengikuti kegiatan.

Berdasarkan hasil dari link pendaftaran yang diisi oleh 506 peserta, dimana dapat digolongkan 61% adalah mahasiswa yang tidak merantau dan 39% adalah mahasiswa yang merantau dimana 26% dari 198 mahasiswa yang merantau tersebut berasal dari luar Sulawesi. Terdapat tiga hal yang dapat disimpulkan pada jawaban dari mahasiswa yang berasal dari luar Sulawesi terkait hal yang ditakutkan ketika memasuki perguruan tinggi, hal yang mendukung keberhasilan penyesuaian di tahun awal perkuliahan dan kendala dalam beradaptasi di tahun awal perkuliahan.

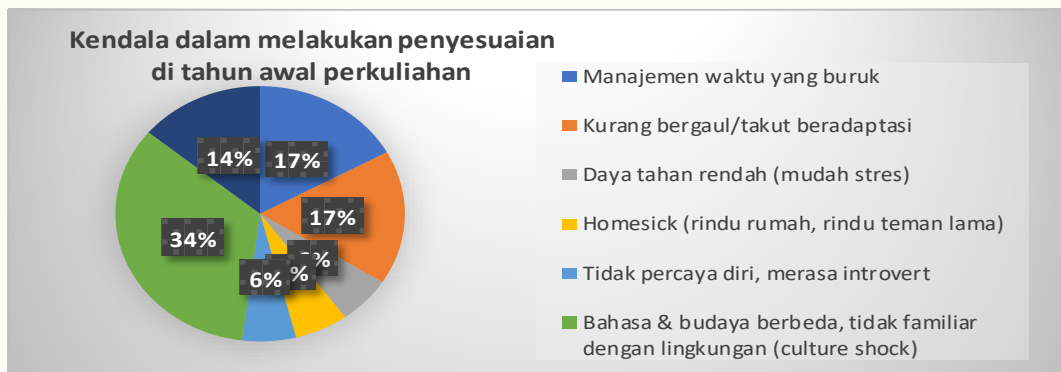
Berikut hasil survei pada mahasiswa:



Gambar 6. Survei terkait hal yang ditakutkan ketika memasuki perguruan tinggi



Gambar 7. Survei terkait hal yang mendukung keberhasilan penyesuaian di tahun awal perkuliahan



Gambar 8. Survei terkait kendala dalam melakukan penyesuaian di tahun awal perkuliahan

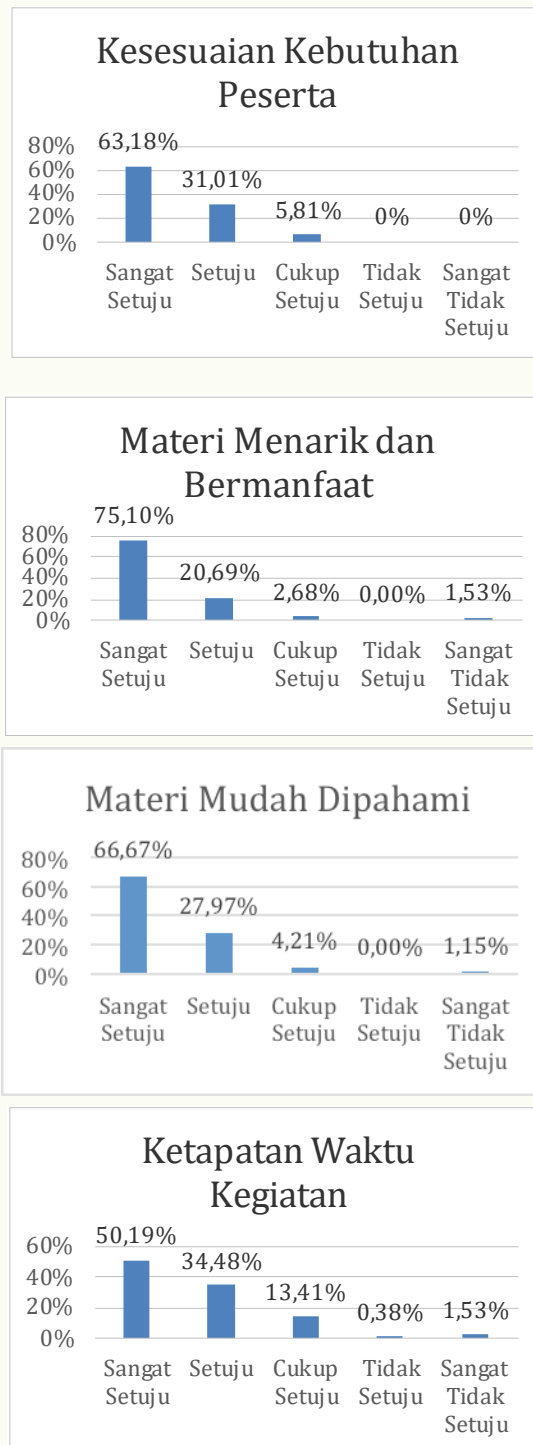
Kesan-kesan yang dituliskan peserta sebagai *insight* mereka setelah mengikuti kegiatan ini juga positif, hal ini semakin menguatkan bahwa pelaksanaan kegiatan sudah tepat sasaran sesuai tujuan dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terdapat 261 peserta yang menuliskan *insight*nya, berikut beberapa kesan yang diperoleh peserta:

Tabel 2. Insight peserta

1	Saya tidak menyesal mengikuti webinar ini walau saya juga harus usaha untuk bangun pagi demi mengikuti webinar ini. Webinar ini membagikan materi yang sangat akan berguna bagi saya untuk kehidupan kampus saya nanti.
2	Saya sangat senang mendapatkan ilmu baru dari kegiatan ini dan saya belajar bahwa sangat penting bagi setiap orang terlebih dahulu bisa berproses dalam dirinya, memahami lingkungan sekitarnya, dan pada akhirnya berupaya struggling dengan situasi untuk dapat beradaptasi dan mencapai target yang diinginkan, baik dalam konteks akademik maupun lainnya
3	Saya merasa lebih siap menjalani tahun pertama perkuliahan
4	Saya sangat apresiasi dengan materi2 yang dibawakan hari ini yang sangat2 bermanfaat apalagi terkait bagaimana kita berkomunikasi dengan orang lain, harus mengubah mindset yang lebih positif, dan jangan takut untuk salah
5	Saya dapat belajar untuk lebih terbuka terhadap lingkungan baru sehingga nantinya saya dapat dengan mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial yang terdiri dari berbagai macam orang dengan latar belakang yang berbeda-beda.

6	Saya memperoleh banyak insight setelah mengikuti kegiatan ini, karena saya orangnya introvert dan malu untuk keluar dari zona nyaman saya yang hanya menyimak dalam kelas dan kurang bersosialisasi, melalui webinar ini saya meyakinkan diri saya kalau kedepannya saya akan keluar dari zona nyaman saya.
7	Kesan saya yaitu kegiatan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa yang khususnya baru beradaptasi dengan dunia kampus yang sangat berbeda dengan masa sekolah, selain itu juga dapat mengajarkan kita terkait soft skill kita dalam proses perkuliahan
8	melalui kegiatan ini diri saya menjadi lebih termotivasi sebagai awal dalam membangun target awal kehidupan perkuliahan saya sehingga nantinya akan lebih terarah
9	Saya sangat sedih bahwa saya baru mendapatkan seminar ini sesaat semester 2 dimana saya merasa sudah banyak kesempatan untuk mendapatkan teman baru berkurang sehingga saya hanya memiliki satu teman dekat. Setidaknya dengan pembelajaran baru yang saya dapatkan, saya dapat menjadi lebih konfidan dalam diri saya dan mengubah mindset saya sebagai orang yang "susah untuk bertemanan".
10	kesan saya yaitu saya merasa bahwa kegiatan ini sangat membantu dalam mengubah pandangan mahasiswa baru yang merasa takut atau tidak tahu dalam beradaptasi. dan kegiatan ini jg memberi banyak saran yang dapat membatu apalagi materi yang disampaikan sangat teratur dan jelas
11	Kegiatan ini memberikan kesan peduli khususnya pada kami mahasiswa baru dan saya belajar bahwa menyesuaikan diri itu penting dan saya sendiri harus berani keluar dari zona nyaman
12	kesan yang saya dapat dari kegiatan ini tentunya sangat banyak,apalagi saya mahasiswa baru yang masih butuh pengetahuan dan pandangan tentang perkuliahan ini seperti apa.ditambah pematiri-materi yang tentunya sangat luar biasa,hebat dan menginspirasi.
13	Melalui kegiatan webinar ini saya mendapatkan banyak ilmu-ilmu baru terutamanya saya adalah mahasiswa baru sehingga ilmu yang saya punya masih sangat minim mengenai perkuliahan, kemudian saya dapat belajar bagaimana cara untuk beradaptasi dari siswa menjadi mahasiswa, saya juga dapat belajar teknik coping yang sangat penting untuk diterapkan ketika menemui suatu keadaan atau masalah yang tidak menyenangkan, dan hal yang terpenting adalah saya harus belajar untuk bisa lebih kenal dengan diri saya sendiri.
14	sebagai mahasiswa baru pada tahun ini dengan mengikuti webinar ini saya menjadi terbantu dan banyak mendapat motivasi khususnya semangat belajar saya pada program studi psikologi.
15	saat mengikuti kegiatan ini, saya mendapatkan banyak insight serta hal-hal yang menjawab semua pertanyaan yang ada dibenak saya sekaligus menjawab semua rasa gugup dan kegelesihan saya terkait kehidupan kampus, cara beradaptasi, dan tentang pengaturan hidup baru

2. Evaluasi teknis pelaksanaan kegiatan



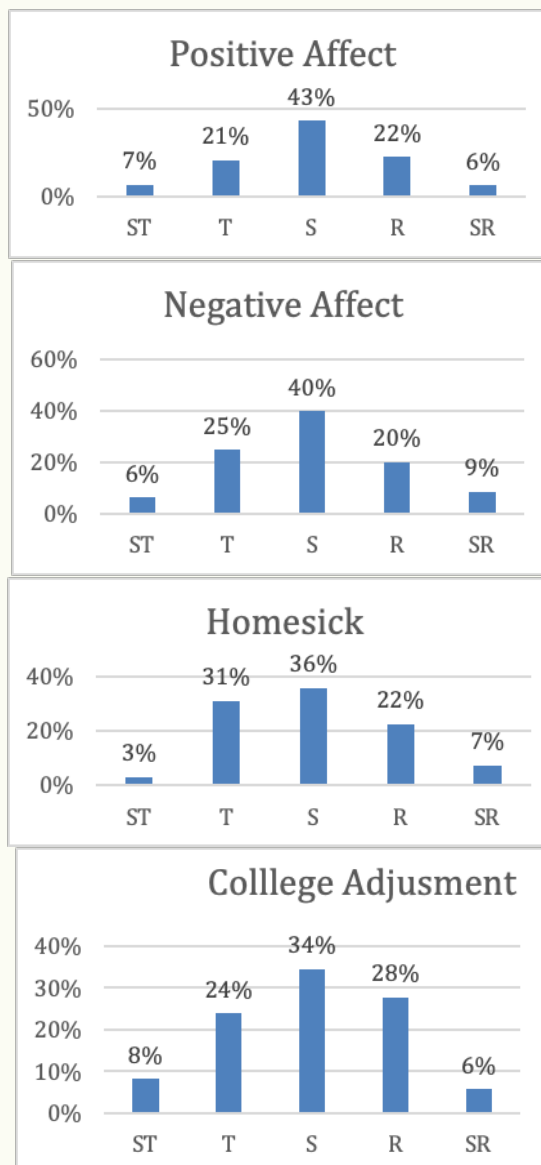
Gambar 4. Evaluasi teknis pelaksanaan kegiatan

Evaluasi teknis pelaksanaan kegiatan diperoleh berdasarkan penilaian peserta. Berdasarkan keempat gambar di atas, 63, 18% peserta memberikan penilaian sangat setuju bahwa kegiatan yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan peserta, 75,10% peserta memberikan penilaian sangat setuju bahwa materi yang diberikan menarik dan bermanfaat, 66,67% peserta memberikan penilaian sangat setuju bahwa materi mudah

dipahami, dan 50,19% peserta memberikan penilaian sangat setuju terkait ketepatan waktu kegiatan. Berdasarkan hasil penilaian dari peserta ini, maka dapat disimpulkan evaluasi teknis pelaksanaan kegiatan berjalan dengan optimal.

3. The college adjustment test (CAT)

The college adjustment test (CAT) merupakan survei yang terdiri dari 19 aitem, ditujukan untuk melihat sejauhmana mahasiswa telah mengalami berbagai pemikiran dan perasaan tentang datang ke perguruan tinggi selama minggu-minggu awal perkuliahan (Pennebaker, et al., 1990). Link survei ini diisi oleh 209 peserta. Terdapat empat komponen yaitu terkait faktor positif yang mendukung *college adjustment*, faktor negative, *homesick*, dan terkait *college adjustment* secara keseluruhan yang dapat digambarkan, sebagai berikut:



Gambar 5. Hasil pengukuran CAT

Berdasarkan gambar di atas, untuk komponen *positive affect* sebanyak 43% peserta tergolong pada kategori sedang, 21% kategori tinggi, 7 % kategori sangat tinggi, 22% kategori rendah, dan 6% kategori sangat rendah. Pada komponen *negative affect* sebanyak 40% peserta tergolong pada kategori sedang, 25% kategori tinggi, 6 % kategori sangat tinggi, 20% kategori rendah, dan 9% kategori sangat rendah. Pada komponen *homesick* sebanyak 36% peserta tergolong pada kategori sedang, 31% kategori tinggi, 3 % kategori sangat tinggi, 22% kategori rendah, dan 7% kategori sangat rendah. Secara keseluruhan, *college adjustment* menunjukkan sebanyak 34% peserta tergolong pada kategori sedang, 24% kategori tinggi, 8 % kategori sangat tinggi, 28% kategori rendah, dan 6% kategori sangat rendah.

4. Survei kebutuhan mahasiswa tahun pertama

Survei kebutuhan mahasiswa tahun pertama dijabarkan kedalam tiga hal, terkait bagaimana keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi, keputusan dalam memilih universitas, terkait penyesuaian dengan universitas dalam bidang akademik, pribadi, dan institusi. Survei ini diisi oleh 261 peserta. Hasil dari survei ini dapat digunakan untuk mempelajari lebih lanjut hal apa saja yang dibutuhkan dan dapat membantu mereka melakukan transisi perguruan tinggi yang lebih sukses.

Tabel 3. Survei keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi	
Seberapa pentingkah alasan-alasan berikut dalam keputusan Anda untuk kuliah?	Sangat Penting
Untuk mempersiapkan pekerjaan atau karir	94,6%
Mendapatkan pendidikan yang lebih baik	98,1%
Untuk mengembangkan dasar keterampilan yang luas	95,8%
Mempersiapkan diri untuk lulus dan sekolah profesional	90,4%
Untuk menambah pengetahuan di bidang akademik	96,9%
Memenuhi harapan orangtua	91,6%
Untuk mendapatkan teman baru	62,5%
Alasan lain	
Untuk menjadi pribadi yang lebih baik	
Membentuk karakter dan mengembangkan diri	
Menambah soft skill dan hard skill	
Membangun relasi	
Meningkatkan kualitas hidup, dll	

Tabel 4. Survei keputusan dalam memilih universitas

Keputusan dalam memilih universitas	
Seberapa pentingkah alasan-alasan berikut dalam memilih universitas?	Sangat Penting
Ingin tinggal dekat dengan rumah	26,8%
Ingin tinggal jauh dari rumah	9,2%
Menawarkan bantuan keuangan/beasiswa	70,1%
Kualitas program akademik	92%

Program khusus terkait karir	82%
Universitas memiliki reputasi yang baik	83,1%
Ukuran universitas (Terbesar di daerah tertentu)	47,5%
Ketersediaan tempat tinggal dalam kampus	31,8%
Biaya kuliah yang terjangkau	77%
Orangtua/kerabat ingin saya mendaftar disini	33,3%
Sebagian besar teman berkuliah disini	20,3%
Penampilan fisik kampus yang bagus	34,1%
Alasan lain	
Fasilitas kampus yang baik	
Akreditasi kampus	
Alumninya diakui, dll	

Tabel 5. Survei penyesuaian dengan universitas

Penyesuaian dengan universitas	
Seberapa pentingkah hal-hal berikut dalam membantu Anda menyesuaikan diri di universitas?	Sangat Penting
Akademik	
Memenuhi tuntutan akademik	83,1%
Memilih program studi yang sesuai dengan tujuan saya	93,9%
Mendapatkan nasihat akademik	86,2%
Mengerjakan tugas dengan baik	96,6%
Mencari bantuan ketika menemui kendala akademik	90,4%
Pribadi	
Menjalin pertemanan baru dengan siswa lain	80,1%
Terlibat dalam kegiatan kampus	49,4%
Pengaturan hidup baru	74,3%
Mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas akademik	93,9%
Institusi	
Menemukan tempat tinggal yang sesuai dan terjangkau	70,5%
Mengetahui jalan di sekitar kampus	82%
Menggunakan perpustakaan	80,5%
Keamanan pribadi selama berada di kampus	90%
Menemukan informasi dan sumber daya yang berguna untuk pendidikan dan karir	92,7%
Alasan lain	
Mengetahui aturan kampus	
Mengikuti program magang	
Mengatur waktu	
Kenyamanan selama berada di kampus, dll	

SIMPULAN

1. Mahasiswa melalui keaktifannya mengikuti kegiatan menunjukkan minat yang besar untuk mampu mengembangkan strategi *coping* dan *self efficacy*, serta berupaya mengoptimalkan keterampilan dan relasi sosial sebagai mahasiswa untuk melakukan penyesuaian di tahun pertama perkuliahan.

2. Mahasiswa menunjukkan *insight-insight* yang mereka peroleh sebagai peserta, menyadari hal-hal yang harus disiapkan dan lebih percaya diri untuk terlibat aktif selama berada di perguruan tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada Asosiasi Psikologi Pendidikan Indonesia (APPI) Sulawesi sebagai mitra dalam menyelenggarakan kegiatan ini.

Referensi :

- Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). New York, NY: Oxford.
- Astin, A. W. (1985). *Achieving educational excellence: A critical assessment of priorities and practices in higher education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 3(3), 31–38.
- Berk, L. E. (2018). *Development Through the Lifespan*. Britania Raya: Pearson.
- Borman, G.D., & Rachuba, L.T. (2001). *Academis success among poor and minority students: An analysis of competing models of school effects*. US: CRESPAR.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, (718–722).
- Cruwys, T., Ng, N. W. K., Haslam, S. A., & Haslam, C. (2021). Identity Continuity Protects Academic Performance, Retention, and Life Satisfaction among International Students. *Applied Psychology: an International Review*, 70(3), 931– 954.
- Mattanah, J. F. (2016). *College Student Psychological Adjustment: Theory, Methods, and Statistical Trends*. Amerika Serikat: Momentum Press.
- Murray, J.L., & Arnett, J.J. (2019). *Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development*. Amerika Serikat: McGraw-Hill.
- Pascarella, E.T., & Terenzini, P.T. (1980). Predicting freshman persistence and voluntary dropout decisions from a theoretical model. *The Journal of Higher Education*, 51(1), 60.
- Paulsen, M.B. (2013). *Higher education: Handbook of Theory and Research*. USA: Springer.
- Pennebaker, J.W., Colder, M., & Sharp, L.K. (1990). Accelerating the coping process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 528-537.
- Rodriguez, M. S., Tinajero, C., & Páramo, M. F. (2017). Pre-entry characteristics, perceived social support, adjustment and academic achievement in first-year spanish university students: A path model. *The Journal of Psychology*, 151(8), 722–738.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development*. Amerika Serikat: McGraw-Hill.
- Schartner, A., & Young, T.J. (2020). *Intercultural transitions in higher education: international student adjustment and adaptation*. Edinburg: Edinburgh University Press.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students, *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2): 32-37.
- Strayhorn, T.L. (2018). *College students' sense of belonging: A key to educational success for all students*. New York, NY: Routledge.

- Taylor, G., & Ali, N. (2017). Learning and Living Overseas: Exploring Factors That Influence Meaningful Learning and Assimilation: How International Students Adjust to Studying in the UK from a Socio-Cultural Perspective. *Education Sciences*, 7(1), 35-48.
- Tinto, V. (1993). *Leaving College: Rethinking the Causes and Cures of Student Attrition*. 2nd ed. Chicago: University of Chicago Press.
- Venezia, A., Callan, P. M., Finney, J. E., Kirst, M. W., and Usdan, M. D. (2005). *The Governance Divide: A Report on a Four-State Study on Improving College Readiness and Success*. San Jose, CA: The Institute for Educational Leadership, the National Center for Public Policy and Higher Education, and the Stanford Institute for Higher Education Research.