

## **SURAT TUGAS**

Nomor : 0250A-c / B.7.2 / FP / X / 2023

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang memberikan tugas kepada yang tersebut dibawah ini :

- Nama : **Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS.**  
**Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si.**
- Status : Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
- Tugas : Melakukan Penelitian Dengan Judul “Efektivitas Self-Help Group Untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Akademik dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru”
- Waktu : 01 Oktober 2023 s.d 31 Mei 2024
- Lain – lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik – baiknya dan penuh rasa tanggung jawab

Demikian surat tugas ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.



Semarang, 02 Oktober 2023

Dekan

**Dr. Kristiana Haryanti, M.Si.**

NIP. 5811993137

**LAPORAN PENELITIAN**

**EFEKTIFITAS SELF-HELP GROUP UNTUK  
MENINGKATKAN KEMAMPUAN ADAPTASI  
AKADEMIK DAN RESILIENSI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA BARU**



**Ketua:**

[5811989052] Dr.,Dra. LUCIA HERNAWATI, M.S.

**Anggota:**

[5811995184] ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

# PENGESAHAN LAPORAN PENELITIAN

1. Judul : Efektifitas Self-Help Group untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Akademik dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru
2. Ketua Tim
  - a. Nama : Dr.,Dra. LUCIA HERNAWATI, M.S.
  - b. NPP : 5811989052
  - c. Program Studi : Psikologi
  - d. Perguruan Tinggi : Unika Soegijapranata
  - e. Alamat Kantor/Telp/Faks/surel : herna@unika.ac.id
3. Anggota Tim
  - a. Jumlah Anggota : Dosen 1 orang  
Mahasiswa 0 orang
4. Biaya Total : Rp. 0,00

Mengetahui,  
Dekan Psikologi,

Semarang, Januari 2024  
Ketua Tim Pengusul

Dr. Dra. KRISTIANA HARYANTI, M.Si.  
NPP : 5811993137

Dr.,Dra. LUCIA HERNAWATI, M.S.  
NPP : 5811989052

Menyetujui,  
Kepala LPPM

Dr. Y. TRIHONI NALESTI DEWI, S.H., M.Hum.

**Anggota Dosen:**

[5811995184]ERNA AGUSTINA YUDIATI, S.Psi., M.Si.,



Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 :  
'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

# **BERITA ACARA REVIEW**

Program Studi Psikologi - Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Pada hari ini, 09 Oktober 2023 telah diadakan review kegiatan penelitian/pengabdian dengan judul:

## **Efektifitas Self-Help Group untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Akademik dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru**

Dengan catatan review sebagai berikut:

- 1. Perlu ditinjau ulang tentang desain eksperimen. Saran: mengingat probabilitas menemukan responden cukup besar, maka bisa didesain RCT (randomized controlled trial)
- 2. Selain luaran berupa publikasi jurnal, apakah memungkinkan jika ada luaran tambahan yaitu HaKI? 3. Mohon ditinjau lagi teori dan alat ukur "Adapasi Akademik" - apakah memang adaptasi akademik, atau sebenarnya adaptasi secara umum.
- Laporan hasil penelitian sudah lengkap dan bisa dilanjutkan untuk publikasi.
- Perlu ditunjukkan bahwa SHG benar-benar efektif untuk meningkatkan adaptasi akademik dan resiliensi akademik Pilihan 20 partisipan harus tepat sesuai sasaran, demikian pula pembagian ke dalam 4 kelompok juga harus terjamin ekuivalensinya. Pelaksanaan SHG pada setiap kelompok juga harus setara, agar yakin bahwa perbedaan antara pre tes dan post test adalah benar-benar sebagai akibat SHG, bukan faktor lain.
- Laporan hasil penelitian sebaiknya tidak ada kata-kata "akan", karena semua sudah dilaksanakan. Jumlah subjek tidak konsisten, apakah 17 atau 20 Jika ada perlakuan, mestinya hipotesisnya mengarah, yaitu setelah perlakuan (SGH) hasilnya lebih tinggi drpd sebelum perlakuan. Konsekuensi selanjutnya adalah uji one-tailed. Dalaam laporan belum dijelaskan tentang uji yg signifikansi menggunakan one-tailed ini. Pelatihan selama 1 minggu, dirasa cukup ? sebaiknya ada penjelasan tentang hal ini. Post test dilakukan di sesi berapa ? apakah setelah semua sesi selesai ? Follow up dilakukan uji SACO dan ARS lagi ? Apakah dilakukan uji perbedaan dengan post-test ? Dalam pembahasan ada baiknya jika dimasukkan alasan-alasan sosial (manusia sbg mhluk sosial) seperti kemungkinan adanya empati, rasa sepenanggungan, dukungan sosial proses belajar dari orang lain dsb.

Reviewer 1

Reviewer 2

Dr. AUGUSTINA SULASTRI, S.Psi.

Dr. Y. BAGUS WISMANTO, M.Si



Catatan:

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 :  
'Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah'
- Dokumen ini telah diberi tanda tangan digital, tidak memerlukan tanda tangan dan cap basah
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

**LAPORAN PENELITIAN**

**Efektifitas *Self-Help Group* untuk Meningkatkan Kemampuan Adaptasi Akademik dan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Baru**

**Dr. Dra. Lucia Hernawati, MS**

**Erna Agustina Yudiati, S.Psi., M.Si**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas Katolik Soegijapranata**

**2024**

## RINGKASAN

Setelah siswa lulus dari SMA/SMK selanjutnya dengan penuh sukacita ingin melanjutkan ke perguruan tinggi untuk meraih cita-cita yang diinginkan. Namun ternyata tahun pertama perkuliahan adalah masa yang sulit untuk mahasiswa baru karena mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, serta afektif yang muncul dari lingkungan di perguruan tinggi. Meskipun masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres dan kewalahan ketika beradaptasi di tahun pertama kuliahnya. Kompleksnya tuntutan tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan emosional, sulitnya membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya. Dengan demikian mahasiswa baru dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik yang memadai. Salah satu alternatifnya adalah dengan metode *Self Help Group* (SHG). Karena melalui SHG mahasiswa dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan perasaan empati kepada sesama anggota kelompok serta dapat menghormati dan menghargai keberadaan anggota sehingga mampu menciptakan suasana nyaman dan bahagia antar sesama anggota. Hal ini terjadi karena berkumpul dua orang atau lebih yang mempunyai permasalahan yang sama dan serupa serta memiliki kemauan untuk berbagi masalah, saling membantu satu sama lain sesuai dengan kemampuan dan bersedia untuk berbagi informasi dan pengetahuan yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah intervensi *self help group* dapat meningkatkan adaptasi akademik dan resiliensi akademik mahasiswa baru. Tujuh belas orang mahasiswa baru akan terlibat pada penelitian berjenis quasi eksperimen *one group pretest-posttest design*. Pretest dan posttest akan menggunakan alat ukur *Student Adaptation to College Questionnaire* dan *The Academic Resilience Scale*. Selanjutnya analisa statistik wilcoxon dilakukan untuk mengetahui perbedaan pretest dan posttest. Ditemukan nilai Z sebesar -2.227,  $p=0.026$  ( $p < 0.05$ ) pada adaptasi akademik dan nilai Z sebesar -1.731,  $p=0.083$  ( $p < 0.01$ ) pada resiliensi akademik. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan (meningkat) kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik antara sebelum dan setelah mendapat intervensi SHG.

Kata kunci: adaptasi akademik, resiliensi akademik, self help group, mahasiswa baru

## LATAR BELAKANG

Tahun pertama perkuliahan telah disepakati oleh para ahli masa yang sulit untuk mahasiswa baru (Lee, Ang, & Dipolog-Ubanan, 2019). Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, memasuki kuliah juga mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, serta afektif yang muncul dari lingkungan (Soledad, Carolina, Adelina, & Fernanda, 2012). Meskipun masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres dan kewalahan ketika beradaptasi di tahun pertama kuliahnya. Kompleksnya tuntutan tersebut membuat mahasiswa rentan mengalami permasalahan emosional, sulitnya membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya (Soledad dkk, 2012).

Proses pembelajaran, beban tugas, lingkungan sosial antara jenjang pendidikan menengah (SMA/SMK) dan jenjang pendidikan tinggi (Perguruan tinggi) terdapat perbedaan di sana sini. Pada proses pembelajaran, mahasiswa lebih dituntut kemandiriannya dalam belajar. Bila tidak paham mahasiswa diminta berupaya mencari sendiri di berbagai sumber, bila informasi yang diperoleh belum memuaskan bisa ditanyakan pada dosen. Demikian pula dalam mengerjakan tugas yang diberikan dosen. Frekuensi pemberian tugas lebih banyak dan tuntutan intensitas kekritisan serta pemikian mendalam juga lebih dibandingkan saat belajar di SMA. Pada lingkungan sosial, di perguruan tinggi tidak secair saat belajar di SMA/SMK. Mahasiswa yang baru belajar di perguruan tinggi, sebagai orang muda yang baru memasuki fase dewasa awal, akan lebih selektif dalam memilih teman. Padahal semua mahasiswa diharapkan dapat berinteraksi sosial khususnya dalam mengerjakan tugas-tugas kelompok (Oetomo & Rahaju (2017).

Ketidakmampuan mahasiswa baru untuk memenuhi berbagai tuntutan di perguruan tinggi dapat menimbulkan situasi tidak sehat mental seperti cemas, stress, bahkan depresi (Rosiana, 2011). Tokoh lain yang bernama Soledad, dkk (2012) menyebutkan tidak mampunya mahasiswa dalam melakukan penyesuaian perkuliahan berdampak pada berbagai aspek, seperti perasaan terisolasi, kesepian, hingga masalah akademik seperti rendahnya indeks prestasi, panjangnya masa studi, hingga kegagalan dalam menyelesaikan kuliah atau *drop out*

Berdasar wawancara singkat peneliti pada tiga orang mahasiswa baru (angkatan 2023) fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata pada tanggal 18 September – 20 September 2023, diketahui bahwa mahasiswa tidak mudah melakukan penyesuaian akademik. Proses pembelajaran di fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata terasa lebih berat tuntutannya dibandingkan saat sekolah di SMA dulu. Tugas individual dan kelompok bertubi-tubi. Padahal belum mengenal seluruh teman di kelas namun harus bersama dalam mengerjakan tugas kelompok. Di kelas dituntut berpartisipasi aktif. Semua hal ini kerap menimbulkan emosi tak terkontrol, merasa mudah marah dan cemas. Merasa tidak yakin bisa menyelesaikan studi. Terkadang muncul perasaan pesimis untuk lulus.

Berdasar hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru kurang mampu beradaptasi akademik dan tingkat resiliensi akademiknya kurang memadai. Hal ini tentu tidak boleh dibiarkan. Mahasiswa baru perlu dibantu agar dapat survive dan menikmati masa perkuliahannya. Salah satu cara yang dapat membantu meningkatkan kemampuan adaptasi adalah *Self Help Group*(SHG) (Wijayanti & Handayani, 2021). Demikian pula kemampuan resiliensi dapat ditingkatkan dengan SHG (Wahyuni & Wulandari, 2021). Hal ini dimungkinkan karena SHG merupakan kelompok informal yang anggotanya saling berbagi pengalaman yang dialami, saling bekerja sama untuk mencapai tujuan dan menggunakan kekuatan untuk mengatasi masalah dalam hidupnya. SHG ini sesuai untuk mahasiswa baru yang notabene orientasinya pada teman sebaya. Pada awalnya mahasiswa baru tidak mengenal teman-temannya, namun dalam proses berjalannya waktu akan saling mengenal, saling dukung dan saling bantu menyelesaikan masalah yang yang dialami(Salmiyati, 2018)

## **Tujuan**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas *Self Help Group* dalam meningkatkan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik mahasiswa baru.

## **Manfaat Penelitian**

1. Secara teoretis: mengembangkan ilmu psikologi pendidikan
2. Secara praktis: memberikan informasi pada fakultas psikologi yang berguna untuk membuat program yang serupa dalam meningkatkan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Pengertian adaptasi akademik**

Adaptasi akademik didefinisikan pertama kali oleh Baker & Siryk (1989) yang menggambarkan keadaan mahasiswa yang dapat memenuhi berbagai tuntutan akademik, diwujudkan dalam nilai akademik yang diraih, keseriusan dalam usaha akademik, dan kepuasan terhadap lingkungan akademiknya. Menurut Raza, Qazi & Yousufi (2020) jika pada konteks perguruan tinggi, adaptasi akademik ini dapat menunjukkan bagaimana mahasiswa bisa terhubung dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kampusnya. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa adaptasi akademik adalah keadaan mahasiswa yang dapat memenuhi berbagai tuntutan akademik, diwujudkan dalam nilai akademik yang diraih, keseriusan dalam usaha akademik, dan kepuasan terhadap lingkungan akademiknya

### **Adaptasi akademik pada mahasiswa baru**

Memiliki kemampuan adaptasi di tahun pertama kuliah ditekankan oleh para ahli sebagai suatu proses yang sangat penting. Hal ini didasari pada bagaimana mahasiswa meletakkan



*ground work* atau fondasi yang akan menjadi dasar kehidupan kampus selama empat tahun mendatang. Tidak hanya itu, dari sisi perkembangan, transisi masa remaja memasuki dewasa muda pun merupakan waktu yang krusial. Kriteria ketuntasan tugas perkembangan pada masa dewasa awal ini menekankan pada kemampuan internal, seperti kontrol diri, tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan, serta kemandirian (Arnett, 2011). Masa transisi ini menyumbang pentingnya kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi di tahun pertamanya sebagai indikator yang baik untuk perjalanan perkuliahannya.

Sebanyak 25% mahasiswa putus kuliah setelah melewati tahun pertama mereka dengan faktor utama kegagalan tersebut disebabkan karena kesulitan adaptasi (Salmain, Azar, & Salmani, 2014). Di sisi lain, mahasiswa yang mampu beradaptasi di tahun pertamanya ditemukan memiliki performa akademik yang baik serta memiliki kepuasan terhadap keseluruhan pengalaman kuliahnya (Esmael, Ebrahim, & Misganew, 2018).

Adaptasi perkuliahan merujuk pada interaksi mahasiswa dengan lingkungannya, meliputi *student achievement* dan *personal growth* (Stoklosa, 2015). Dengan menimbang fakta bahwa adaptasi perguruan tinggi bersifat kompleks, maka definisi adaptasi perkuliahan tidak hanya sebatas adaptasi akademik, tetapi juga sosial, pribadi, emosional, dan adaptasi terhadap institusi itu sendiri. Adaptasi perkuliahan bersifat multifaset yang dapat bervariasi dalam berbagai bentuk tingkat permasalahan. Oleh karenanya memerlukan tanggapan penanggulangan atau bimbingan agar mahasiswa dapat beradaptasi secara sehat dan efektif. Terlebih temuan yang menyatakan bahwa kemampuan adaptasi mahasiswa di tahun pertamanya merupakan prediktor kesuksesan akademik di tahun-tahun berikutnya (Crede & Niehorster, 2012).

Merujuk pada sifatnya yang multifaset, Baker dan Siryk (dalam Soledad dkk, 2012) mengemukakan terdapat empat dimensi dalam *collage adjustment*, yakni *academic adjustment*, *social adjustment*, *personal-emotional adjustment*, dan *institutional adjustment*. Dimensi pertama, yakni *academic adjustment*, merujuk pada keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi berbagai tuntutan akademis yang menjadi ciri khas perguruan tinggi. Hasil penelitian terdahulu secara konsisten menemukan bahwa *academic adjustment* memiliki peran penting dalam memprediksi daya juang dan prestasi mahasiswa di tahun-tahun mendatang (Rinties, Beusaert, Grohnert, Niemantsverdriet, & Kommers, 2012). Dimensi kedua, yakni *social adjustment*, merujuk pada keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan sosial dan interpersonal kehidupan kampus. Mahasiswa tahun pertama dihadapkan pada tantangan interpersonal yang mencakup kebutuhan untuk membangun hubungan baru dengan lingkungannya (Mudhovozi, 2012). Dimensi ketiga, yakni *personal-emotional adjustment*, merujuk pada keadaan psikologis mahasiswa menghadapi tekanan yang terkait dengan tuntutan khas perguruan tinggi. Dimensi keempat, yakni *institutional adjustment*, merujuk pada komitmen yang dimiliki mahasiswa terhadap tujuan institusi pendidikan, serta sejauh mana keterikatan serta kualitas hubungan mahasiswa dengan institusi pendidikannya

## **2. Pengertian resiliensi akademik**

Martin & Marsh (dalam Sari & Indrawati, 2016) menjelaskan bahwa resiliensi akademik ditandai dengan kemampuan secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik. Hendriani (2017) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar, yakni sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar yang dilakukan. Lebih lanjut lagi Ulfa (2016) menyebutkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kegiatan akademik. Tokoh lain yang bernama Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi akademik adalah kekuatan atau aset, kualitas, karakteristik dan suatu proses yang diinginkan dan menguntungkan yang cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu.

Dari berbagai pendapat para tokoh di atas dapat disimpulkan resiliensi akademik adalah sebuah proses dinamis yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional negatif, saat menghadapi situasi sulit yang menekan atau mengandung hambatan signifikan dalam aktivitas belajar. Hal ini merupakan kekuatan atau aset, kualitas, karakteristik yang menguntungkan dan cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu

### **Resiliensi akademik pada mahasiswa baru**

Banyak kondisi yang kurang menyenangkan pada mahasiswa baru sehingga dipandang perlu bagi mahasiswa untuk membangun resiliensi akademik. Resiliensi akademik juga dapat menentukan gaya berpikir dan keberhasilan mahasiswa baru untuk mampu mengatasi kesulitan belajar di kampus karena dengan memiliki resiliensi akademik maka mahasiswa dapat mengatasi kesulitan, bangkit dari tekanan, rasa frustrasi, stres, depresi, serta berusaha mengatasinya (Gilligan, 2007).

Pidgeon, Rowe, Stapleto, Magyar & Lo (2014) mengatakan bahwa resiliensi akademik merupakan faktor kunci atau utama yang terkait dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa dengan lingkungan universitas. Hal ini karena resiliensi yang dimiliki mahasiswa dapat mengurangi risiko stress, membantu mahasiswa untuk dapat menjalani tuntutan akademik, dan meningkatkan hasil akademik. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan cenderung lebih mudah mengalami stress. Lodewyk & Winne (dalam Tumanggor, 2015) menyebutkan mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, justru menyukai tantangan demi tantangan, karena hal itu merupakan kesempatan terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar aktif di perguruan tinggi

Cassidy (2016) menyebutkan terdapat 3 aspek resiliensi akademik yaitu (a)*persevere*; (b) *reflecting and adaptive help seeking*; (c)*negatif affect and emotional response*. Ketiga aspek tersebut selanjutnya dipakai untuk mengembangkan *The Academic Resilience Scale*

### 3. Definisi *self help group*

*Self help group* dapat didefinisikan sebagai salah satu bentuk psikoterapi yang dilakukan oleh dua orang atau lebih yang mempunyai permasalahan yang sama dan serupa serta memiliki kemauan untuk berbagi masalah, saling membantu satu sama lain sesuai dengan kemampuan dan bersedia untuk berbagi informasi dan pengetahuan yang dimilikinya selama ini. Melalui terapi *self help group*, anggota dapat meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan perasaan empati kepada sesama anggota kelompok serta dapat menghormati dan menghargai keberadaan anggota sehingga mampu menciptakan suasana nyaman dan bahagia antar sesama anggota. Selain itu, melalui *self help group* anggota dapat berbagi mengenai masalah yang dihadapinya baik masalah fisik maupun psikologis (Townsend & Morgan, 2017).

*Self-help group* adalah terapi untuk sekelompok orang yang memiliki masalah yang sama dan saling membantu untuk menyelesaikannya (Abdullah, 2020). Terapi *Self-help group* memiliki kelebihan dan efektif dalam mengurangi masalah psikologis. Terapi *Self-help group* adalah jenis terapi di mana setiap anggota kelompok mengungkapkan masalah atau berbagi masalah yang mereka derita, berbicara tentang perasaan mereka, saling menasihati dan mampu memecahkan atau mengatasi masalah, semua dalam untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada setiap individu, banyak dari mereka yang dapat mengatasi stresnya dengan terapi tersebut. Terapi *Self-help group* merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat dilakukan dalam berbagai kondisi dan situasi (Purnomo, 2018).

### 4. Pelaksanaan *Self Help Group* (SHG)

Putri (2022) menyebutkan prosedur pelaksanaan SHG melalui 6 sesi:

Sesi I: Identifikasi permasalahan, menetapkan target perubahan. Pada sesi ini, partisipan saling memperkenalkan diri untuk membangun rapport. Selain itu, peneliti menjelaskan bentuk intervensi, tujuan dan apa saja yang akan dilakukan selama proses intervensi. Peneliti menjelaskan peraturan-peraturan yang harus ditaati oleh partisipan. Setiap partisipan menceritakan masalah yang sedang dihadapi dan mendiskusikan permasalahan. Setiap subjek menuliskan daftar permasalahan yang sedang dialami dan menentukan target perubahan yang ingin dicapai.

Sesi II: Diskusi alternatif penyelesaian permasalahan. Partisipan saling berbagi informasi tentang cara mereka dalam mengatasi permasalahan yang ada pada daftar masalah yang dibuat pada sesi sebelumnya. Partisipan saling memberikan pendapat dan saling memberikan tanggapan. Setelah mendiskusikan cara penyelesaian permasalahan, setiap partisipan membuat daftar penyelesaian masalah. Pada pelaksanaan penelitian ini akan dilakukan modifikasi pada sesi II ini.

Peneliti akan memberi materi tentang adaptasi akademik-personal-sosial-institusional; meningkatkan *persevere, reflecting and adaptive help seeking, negatif affect and emotional response*. Mengingat mahasiswa baru belum memahami bagaimana harus beradaptasi akademik dan bertahan secara akademik

Sesi III: Membuat *treatment plan*. Pada sesi ini partisipan secara bersama-sama memilih cara penyelesaian masalah berdasarkan daftar penyelesaian masalah yang telah dibuat dengan mempertimbangkan faktor pendukung dan penghambat dalam menyelesaikan masalah tersebut. Partisipan saling memberikan pendapat tentang metode yang akan digunakan.

Sesi IV: Menjalankan rencana. Pada sesi ini partisipan diberikan tugas menjalankan rencana yang telah ditetapkan, selama 1 minggu.

Sesi V: Evaluasi dan terminasi. Partisipan mengevaluasi apa yang telah dikerjakan dalam 1 minggu. Partisipan menjelaskan tentang kendala yang dialami dan perubahan apa saja yang dirasakan.

Sesi VI: *Follow up*. *Follow up* dilakukan dua minggu setelah intervensi selesai. Partisipan menjelaskan adakah perubahan positif maupun negatif setelah menjalankan perencanaan selama 2 minggu.

## Hipotesis

1. Ada peningkatan kemampuan adaptasi akademik mahasiswa baru setelah mengikuti *self help group*
2. Ada peningkatan kemampuan resiliensi akademik mahasiswa baru setelah mengikuti *self help group*

## METODE

### Design penelitian

Pengukuran (O<sub>1</sub>) → Manipulasi (X) → Pengukuran (O<sub>2</sub>)

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan satu variabel yang dimanipulasi, dengan mengukur hanya pada satu kelompok saja. Oleh karena itu penelitian ini termasuk dalam *one group pretest-posttest design*.

### Partisipan

17 orang mahasiswa baru angkatan 2023 yang

1. Memiliki skor rendah pada (1) SACQ (*Student Adaptation to College Questionnaire*); (2) *The Academic Resilience Scale* (ARS)
2. Bersedia mengikuti keseluruhan kegiatan dalam penelitian ini dengan total waktu 7 minggu

## Prosedur

1. Seleksi partisipan: mahasiswa kelas 01 dan 02 angkatan 2023 fakultas Psikologi

2. Melakukan quasi eksperimen

a. Pretest : partisipan mengisi SACQ dan ARS

b. Intervensi dengan tahap

Sesi I: Identifikasi permasalahan

Sesi II: Diskusi alternatif penyelesaian permasalahan. Partisipan saling berbagi informasi tentang cara mereka dalam mengatasi permasalahan. Pada bagian ini peneliti akan memberikan materi tentang adaptasi akademik-personal-sosial-institusional; meningkatkan *persevere*, *reflecting and adaptive help seeking*, *negatif affect and emotional response*.

Sesi III: Membuat *treatment plan*.

Sesi IV: Menjalankan rencana.

Sesi V: Evaluasi dan terminasi.

Sesi VI: *Follow up*. *Follow up*

Pada pelaksanaannya 20 orang partisipan akan dibagi ke dalam 5 kelompok kecil. Satu kelompok terdiri dari 4 orang partisipan. Dengan fasilitator 2 orang (tim peneliti) ditambah 3 asisten (mahasiswa mapro yang telah diberi pembekalan)

c. Posttest : partisipan mengisi SACQ dan ARS

## Alat ukur

Pada penelitian ini akan digunakan 2 alat ukur yaitu

1. *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACO) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Rahmadani & Rahmawati (2020) untuk mengukur kemampuan adaptasi partisipan. Reliabilitas alat ukur ini: (a) dimensi *academic adjustment* 0.69; (b) dimensi *social adjustment* 0.76; (c) *personal emotion adjustment* 0.79; (d) *institusional adjustment* 0.69.

2. Peneliti akan mengadaptasi ke dalam bahasa Indonesia *The Academic Resilience Scale* (ARS) yang telah dikembangkan Cassidy (2016) untuk mengukur kemampuan resiliensi akademik partisipan. Reliabilitas alat ukur ini 0.891 pada aspek *perseverance*; 0,881 pada aspek *reflecting and adaptive help seeking*; 0,775 pada aspek *negatif affect and emotional response*. Validitas konstruk 0,988 pada aspek *perseverance*; 0,989 pada aspek *reflecting and adaptive help seeking*; 0,917 pada aspek *negatif affect and emotional response*

## Metode Analisis Data

Analisa data statistik akan dilakukan dengan wilcoxon untuk mengetahui perbedaan sebelum partisipan diberi intervensi (pretest) dan setelah diberi intervensi (posttest)

## HASIL PELAKSANAAN PENELITIAN

Keseluruhan penelitian dilakukan pada tanggal 6 desember 2023 – 5 Januari 2024. Pada tanggal 6 desember 2023 dilakukan seleksi pada 140 orang mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2023 kelas 01 dan 02. Berdasar pengisian skala *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACO) dan skala *The Academic Resilience Scale* (ARS) diketahui terdapat 80 orang yang memiliki skor rendah pada kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik. Namun yang bersedia mengikuti keseluruhan aktivitas eksperimen hanya 17 orang. Tanggal 13 desember 2023 dilakukan pretes pada 17 orang partisipan. Selanjutnya intervensi dilakukan tanggal 18, 20, 23 desember 2023. *Post tes* dilakukan pada tanggal 23 desember 2023. *Follow up* dilakukan pada tanggal 5 januari 2024. Perolehan skor *pre test* dan *post test* partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1 Skor *pre test- post test* adaptasi akademik dan resiliensi akademik**

Subyek	Adaptasi	Akademik	Resiliensi	Akademik
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post Test
1	78	85	105	113
2	81	84	118	120
3	80	90	107	123
4	83	80	112	109
5	66	76	102	105
6	82	91	107	125
7	57	71	94	105
8	75	77	101	110
9	81	87	109	113
10	82	82	103	111
11	80	81	108	112
12	85	87	133	123
13	89	86	118	117
14	72	77	87	106
15	74	79	102	106
16	79	78	126	122
17	89	82	128	108

Pada tabel 1 terlihat 12 orang subyek penelitian mengalami peningkatan pada kemampuan adaptasi akademik maupun resiliensi akademik. Sedangkan 4 orang mengalami penurunan kemampuan adaptasi akademik maupun resiliensi akademik. Disamping itu terdapat 1 orang yang menunjukkan peningkatan pada kemampuan adaptasi akademik namun kemampuan resiliensi akademik menurun.

**Tabel 2 Hasil uji wilcoxon adaptasi akademik**

<i>Ranks</i>			
	N	Mean Rank	Sum of

		Ranks		
Posttest - Pretest	Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	6.25	25.00
	Positive Ranks	12 <sup>b</sup>	9.25	111.00
	Ties	1 <sup>c</sup>		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

#### *Test Statistics<sup>a</sup>*

		Posttest - Pretest
Z		-2.227 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -2.227,  $p = 0.026$  ( $p < 0.05$ ) maka kesimpulannya terdapat perbedaan kemampuan adaptasi akademik antara sebelum dan setelah mendapat intervensi *self-help group*

**Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon Resiliensi Akademik**

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest - Pretest	Negative Ranks	5 <sup>a</sup>	8.00	40.00
	Positive Ranks	12 <sup>b</sup>	9.42	113.00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	17		

a. Posttest < Pretest

b. Posttest > Pretest

c. Posttest = Pretest

#### *Test Statistics<sup>a</sup>*

		Posttest - Pretest
Z		-1.731 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)		.083

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji wilcoxon signed test didapatkan nilai Z sebesar -1.731,  $p=0.083$  ( $p < 0.01$ ) maka kesimpulannya terdapat perbedaan kemampuan resiliensi akademik antara sebelum dan setelah mendapat intervensi *self-help group*

## PEMBAHASAN

Penelitian menemukan terdapat peningkatan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik antara sebelum dan setelah mendapat *self-help group*. Hal ini bisa terjadi karena dalam intervensi SHG, partisipan diajak untuk (1)menyadari masalah adaptasi dan resiliensi akademik yang dialaminya; (2)mendiskusikan diantara partisipan masalah yang dimiliki dan berupaya menemukan alternatif untuk meningkatkan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik; (3) setiap peserta membuat *treatment plan* untuk meningkatkan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik; (4)menjalankan perencanaan yang telah dirancang; (5)membuat evaluasi bersama partisipan lain pada perencanaan aktivitas yang dijalankan dalam upaya meningkatkan adaptasi akademik dan resiliensi akademik; (6) tiap partisipan diminta mensharingkan dampak SHG dalam aktivitas *follow up*. Kegiatan ini dapat saling menguatkan (Putri, 2022)

Perubahan kemampuan adaptasi akademik lebih tinggi dibandingkan kemampuan resiliensi akademik. Hal ini dapat dipahami karena adaptasi perkuliahan bersifat multifaset (sosial, pribadi, emosional, dan adaptasi terhadap institusi itu sendiri). Kemampuan adaptasi akademik ini terbentuk dari pengulangan kemampuan adaptasi terhadap aktivitas sosial, pribadi, emosional, institusi mahasiswa dalam aktivitas akademiknya (Baker dan Siryk dalam Rahmadani & Rahmawati, 2020). Sedangkan resiliensi akademik sifatnya lebih mendalam, karena resiliensi akademik berupa kemampuan individu untuk bertahan dalam keadaan tertekan, dan bahkan berhadapan dengan kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kegiatan akademik.

Temuan di atas diperkuat dengan data kualitatif bahwa dalam pelaksanaan SHG, partisipan terlihat aktif dan antusias menyampaikan pendapat dan berdiskusi serta menjalankan perencanaan yang telah dirancang. Dalam evaluasi partisipan mengatakan bahwa SHG: (1) sangat bermanfaat untuk lebih menyadari masalah penyesuaian diri akademik yang belum dimiliki sepenuhnya dan mudah menyerah dalam mengerjakan tugas-tugas akademik; (2)bersama teman-teman dalam kelompok belajar memikirkan alternatif kegiatan yang dapat meningkatkan kemampuan adaptasi akademik dan resiliensi akademik; (3)memiliki kesempatan untuk berupaya menjalankan perencanaan aktivitas yang telah dirancang secara personal; (5)mengevaluasi perencanaan dan aktivitas yang telah diupayakan; (6)secara keseluruhan kegiatan yang diikuti dalam SHG dapat dilanjutkan dikemudian hari agar dapat semakin meningkat mampu beradaptasi dan tangguh pada kegiatan akademik

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kelemahan, yaitu (1)tidak semua partisipan memiliki kesiapan yang sama dalam mengikuti SHG. Banyak yang antusias namun ada pula yang tidak bisa mengikuti secara maksimal karena terlalu banyak kegiatan akademik dan non akademik yang



diikuti;(2)dalam pelaksanaan pemberian intervensi SHG, partisipan dibagi kedalam 2 kelompok dengan 2 instruktur yang kapabilitas kemampuan menhandel kelompok berbeda.

Sebagai kesimpulan dapat dikatakan bahwa SHG efektif meningkatkan adaptasi akademik dan resiliensi akademik mahasiswa baru

Status Luaran: Mempersiapkan artikel yang akan dikirim ke jurnal Internasioanl Scopus Q4 dan HKI

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. A. (2020). *Pemberian Self Help Groups Terhadap Tingkat Self-Help Groups on Stress Level of Inmates in*.
- Arnett, J. J. (2011). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives From Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143
- Cassidy, S. (2016). Resilience building in students: The role of academic Self efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–14.
- Crede, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as masured by Student Adaptation to College Questionnaire : A quantitative review its structure and relationship with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133 - 165.
- Esmael, A., Ebrahim, J., & Misganew, E. (2018). Adjustment Problem among First Year University Students in Ethiopia: Across Sectional Survey. *Journal of Psychiatry*, 21(5).  
<https://doi.org/10.4172/2378-5756.1000455>
- Hendriani, W. 2017. Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Jurnal Humanitas*. (14) 02: 139-149
- Lee, K.-F., Ang, C.-S., & Dipolog-Ubanan, G. (2019). “My First Year in The University”: Students’ Expectations, Perceptions and Experiences. *Journal of Social Science Research*, 14, 3134–3145. <https://doi.org/10.24297/jssr.v14i0.8006>
- Mudhovozi, P. (2012). Social and Academic Adjustment of First-Year University Students. *Journal of Social Sciences*, 33(2), 251–259. <https://doi.org/10.1080/09718923.2012.11893103>
- Oetomo, P.F., Yuwanto, L., Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru *Emerging Adulthood* Tahun Pertama dan Tahun Kedua, *Mind Set*, 8(2), 67 – 77
- Pidgeon, A. M., Rowe, N. F., Stapleton, P., Magyar, H. B., & Lo, B. C. (2014). Examining characteristics of resilience among University students: An international study. *Open journal of social sciences*, 2(11), 14.
- Putri, T.A.W. (2022) Self–help group untuk menurunkan stres mahasiswa tingkat akhir. *PROCEDIA. Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*. 10(2), 43-46. p-ISSN 2302-1462; e-ISSN 2722-7669 [ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia](http://ejournal.umm.ac.id/index.php/procedia). DOI:10.22219/procedia.v10i2.18967
- Purnomo, D. M. (2018). Effects of Self-Help Group on Stress Level in Adolescents., (pp. Proceeding, 2(2), 599–602.
- Raza, S. A., Qazi, W., & Yousufi, S. Q. (2020). The Influence of Psychological, Motivational, and Behavioral Factors on University Students’ Achievements: The Mediating Effect of Academic Adjustment. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(3), 849–870.  
<https://doi.org/10.1108/JARHE-03-2020-0065>

- Rahmadani, A., Rahmawati, Y.M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol 8 (3), 158-166. <https://doi.org/10.29210/145700>.
- Rienties, B., Beausaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S., & Kommers, P. (2012). Understanding academic performance of international students: The role of ethnicity, academic and social integration. *Higher Education*, 63(6), 685–700. <https://doi.org/10.1007/s10734-011-9468-1>
- Rizki, M. (2023) Teknik Self-Help dalam mengurangi perilaku Prokrastinasi akademik : Penelitian di Kompi Mandiri Sendiri Menwa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. *Skripsi UIN Sultas Gunung Djati*
- Rosiana, D. (2011). Penyesuaian akademis mahasiswa tingkat pertama. *Paper presented at the Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan PKM: Sosial, Ekonomi, dan Humaniora*, 2(1), 491-496
- Salmain, D., Azar, N. N., & Salmani, A. (2014). A Study of First-Year Student Adjustment to College in relation to Academic-Self efficacy, Academic Motivation and satisfaction with college environment. *International Journal of Scientific Management and Development*, 2(5), 87-93.
- Salmiyati, S. (2018). Pengaruh Self Help Group terhadap Pengetahuan tentang Hipertensi. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 2(1), 75–83. <https://doi.org/10.31101/jhes.428>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Empati*, 5(2), 177-182.
- Soledad, R., Carolina, T. V., Adelina, G. C., & Fernanda, P. F. (2012). The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) for Spanish Students. *Psychological Report Measures and Statistics*, 191.
- Stoklosa, A. M. (2015). College Student Adjustment : Examination of Personal and Enviromental Characteristic. *Wayne State University Dissertation*, 1297.
- Tumanggor 2015. Pengaruh iklim Kelas Terhadap Resiliensi Akademik, Mastery Goal orientation dan Prestasi Belajar. *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. UMM
- Townsend, M. C., & Morgan, K. I. (2017). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care in Evidence-Based Practice (9 ed.)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Wahyuni, E., Wulandari, V.S. (2021). Resiliensi Remaja Dan Implikasinya Terhadap Kebutuhan Pengembangan Buku Bantuan Diri. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 10(1)
- Wijayanti, D., Handayani, F. (2021). Education Pendekatan Self Help Group Adaptasi Kebiasaan Baru Covid-19. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(2) Universitas Muhammadiyah Purwokerto. e-ISSN 2549-8347. p-ISSN: 2579-9126