

Pengaruh Pemberian *Psychoeducation* terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2024 di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama

Tanisya Ayudya¹, Urip Pratama^{2*}, Nurul Amna³

¹⁻³ Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Indonesia

*Penulis Korespondensi: urip_psik@abulyatama.ac.id

Abstract. *The first year of college is a critical transition period that can affect students' motivation, stress levels, and risk of dropping out. This study aimed to determine the effect of psycho-education focusing on self-awareness on the social adaptability of 2024 Diploma III Nursing students. A quantitative quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach was applied. The population consisted of 190 students, with 20 participants selected through purposive random sampling. The intervention involved eight 60-minute psycho-educational sessions designed to help students recognize, understand, and reflect on their emotions, thoughts, and behaviors in social contexts. The program was conducted from March 28 to May 3, 2025. Social adaptation was measured using the SACQ questionnaire, which demonstrated high reliability (Cronbach's Alpha = 0.877). Results from the paired t-test revealed a significant difference between pretest and posttest scores, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) and an average score increase of -12.050. These findings indicate that self-awareness interventions positively influence social adaptability, enabling first-year students to build relationships, adjust to new cultures, and face academic and social challenges more effectively. The study recommends implementing psycho-education programs as part of campus initiatives to strengthen social adaptation skills and provide preventive support for first-year students.*

Keywords: *New Students; Nursing; Psycho-Education; Self-Awareness; Social Adaptation..*

Abstrak. Tahun pertama kuliah merupakan masa transisi kritis yang dapat memengaruhi motivasi, tingkat stres, dan risiko putus sekolah mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psikoedukasi yang berfokus pada kesadaran diri terhadap adaptabilitas sosial mahasiswa Diploma III Keperawatan angkatan 2024. Desain kuasi-eksperimental kuantitatif dengan pendekatan pretes-postes satu kelompok diterapkan. Populasi terdiri dari 190 mahasiswa, dengan 20 partisipan dipilih melalui purposive random sampling. Intervensi melibatkan delapan sesi psikoedukasi berdurasi 60 menit yang dirancang untuk membantu mahasiswa mengenali, memahami, dan merefleksikan emosi, pikiran, dan perilaku mereka dalam konteks sosial. Program ini dilaksanakan dari 28 Maret hingga 3 Mei 2025. Adaptasi sosial diukur menggunakan kuesioner SACQ, yang menunjukkan reliabilitas tinggi (Cronbach's Alpha = 0,877). Hasil uji-t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan postes, dengan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) dan peningkatan skor rata-rata sebesar -12,050. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kesadaran diri berpengaruh positif terhadap adaptabilitas sosial, memungkinkan mahasiswa tahun pertama untuk membangun hubungan, menyesuaikan diri dengan budaya baru, dan menghadapi tantangan akademik dan sosial secara lebih efektif. Studi ini merekomendasikan penerapan program psikoedukasi sebagai bagian dari inisiatif kampus untuk memperkuat keterampilan adaptasi sosial dan memberikan dukungan preventif bagi mahasiswa tahun pertama.

Kata kunci: Adaptasi Sosial; Keperawatan; Mahasiswa Baru; *Psychoeducation*; *Self-Awareness*.

1. LATAR BELAKANG

Tahun pertama perkuliahan sebagai masa yang sulit untuk mahasiswa. Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, memasuki dunia perkuliahan juga mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, dan afektif yang muncul dari lingkungan (Oula, Pratama, and Amna 2024). Hal ini senada dengan teori yang dikemukakan oleh Rahayu and Arianti, (2020), bahwa periode tahun pertama dalam perkuliahan sering dianggap sebagai suatu keadaan yang menantang bagi mahasiswa.

Mahasiswa tingkat pertama juga dituntut untuk bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, suasana yang awalnya menjadi senior di SMA, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama pada perguruan tinggi. Hal ini juga dikemukakan oleh Rahmadani & Mukti, (2020), 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 ditahun pertama kuliahnya. Kompleksnya tuntutan tersebut membuat individu rentan mengalami permasalahan emosional, sulitnya membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya.

Berdasarkan data dari Baer and Martel (2023), mahasiswa baru Internasional yang masuk sekitar 1.057.188 melonjak sebesar 14% pada tahun 2022-2023. Sedangkan Menurut Snyder, (2018), jumlah mahasiswa baru dalam pendaftaran musim gugur pasca-sekolah menengah terdapat 2,90 juta mahasiswa pada tahun 2019, diantaranya perguruan tinggi 4 tahun (1,29 juta menghadiri lembaga publik/negeri dan 0,59 juta menghadiri swasta) dan perguruan tinggi 2 tahun (sekitar 0,95 juta negeri dan 0,05 juta swasta). Fenomena secara global menunjukkan kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada kegagalan dalam menyelesaikan pendidikan. *American Collage Testing Service* menyebutkan bahwa 50% mahasiswa dinyatakan gagal dalam perkuliahannya. Sedangkan 75% mahasiswa dinyatakan *drop out* pada tingkat pertama dan kedua dengan prevelensi global sebesar 40% yang artinya, terjadinya *drop out* ini pada tahun pertama mahasiswa kuliah (Rahmadani and Mukti 2020).

Temuan lainnya tercatat pada *Open University* di Inggris menyebutkan mahasiswa program *blended learning* dinyatakan *drop out* dengan prevelensi sebesar 40%, sedangkan mahasiswa reguler yang hanya mencapai 20%. Pada Amerika Serikat tercatat 54% mahasiswa yang mengikuti program *blended learning* dinyatakan *drop out* dan di Jerman tercatat sebesar 23,9% (Suciati 2017). Menurut Mulyanto, Hendriani, and Ardi, (2024), terdapat 20 mahasiswa pascasarjana Internasional di Wuhan China Tengah dan 31 mahasiswa Internasional di Universitas Turki, mengungkapkan terdapat masalah yang sama dalam beradaptasi dengan lingkungan pendidikan yang baru, yaitu kesulitan masalah akademik, sosial budaya, dan bahasa. Studi lain juga menunjukkan bahwa tahun awal di perguruan tinggi merupakan tahun krusial. Sebanyak 25% mahasiswa putus kuliah setelah melewati tahun pertama mereka, faktor utama kegagalan tersebut disebabkan karena kesulitan adaptasi. Di sisi lain, mahasiswa yang mampu beradaptasi ditahun pertamanya ditemukan memiliki performa akademik yang baik serta memiliki kepuasan terhadap keseluruhan pengalaman kuliahnya (Rahmadani and Mukti 2020).

Fenomena sulitnya mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan baru di luar negeri didukung oleh survei awal yang dilakukan oleh Al Ghaniyy, (2018) kepada 76 mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri. Hasil yang diperoleh dari survei tersebut adalah banyak partisipan yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi dikarenakan faktor bahasa sebesar 34.72%, sistem pendidikan dilingkungan yang baru sebesar 23.92%, *homesickness* sebesar 15.83%, perlakuan masyarakat lokal sebesar 13.13%, jumlah pendapatan sebesar 12.37%, kemudian diikuti dengan faktor makanan, cuaca dan iklim, serta hubungan pertemanan dengan masyarakat lokal. Fenomena pendidikan tinggi di Indonesia juga menemukan hal yang serupa, data yang dikemukakan oleh Rahmadani and Mukti (2020), terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah baik itu dikeluarkan oleh kampus tempatnya belajar, putus sekolah, maupun mengundurkan diri. Hal senada juga dikemukakan oleh Pendidikan, (2020), melaporkan bahwa sekitar 602.263 atau sekitar 7% dari 8.483.213 mahasiswa Indonesia mengalami *drop out* dengan jenis keluarnya baik itu dikeluarkan, putus sekolah maupun mengundurkan diri, dan di Sulawesi Selatan mahasiswa yang putus kuliah berjumlah 25.610 atau sebesar 6% dari 407.139 mahasiswa terdaftar diperguruan tinggi.

Hal ini terbukti terjadi seperti di Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar yang pernah terjadi *drop out* besar-besaran pada tahun 2014 dengan sebanyak 702 mahasiswa. Selain itu *drop out* juga adanya terjadi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dimana selama kurun waktu 2015-2019 terdapat 2.010 mahasiswa yang melakukan *drop out* ketika memasuki tahun pertama ke tahun kedua perkuliahan. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa fenomena *drop out* masih terjadi hingga sekarang ini (Abdullah and Muhid 2021). Menurut Megawati et al. (2024), salah satu universitas yang menerima mahasiswa PMM yaitu Universitas Malikussaleh yang terletak di Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh. Sebanyak 156 mahasiswa dari seluruh Indonesia (di luar pulau Sumatera) diterima dalam program PMM untuk berkuliah di Universitas Malikussaleh. Namun, berbeda dengan tujuan dan harapan, mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh mengalami kesulitan untuk beradaptasi sosial. Data awal yang dikumpulkan melalui G-form, 60% dari total 158 mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh menyatakan bahwa mereka sulit untuk beradaptasi sosial. Dari total 60% tersebut, 27% diantaranya menyatakan sulit beradaptasi dengan bahasa dan aksen yang digunakan masyarakat sekitar, 33% lainnya menyatakan kesulitan dengan budaya dan kepercayaan masyarakat sekitar. Berdasarkan data tersebut, peneliti menawarkan solusi untuk mampu beradaptasi sosial berupa intervensi *psycoeducation*.

Dengan banyaknya fenomena-fenomena *drop out* dan sulit beradaptasi sosial yang terjadi baik didunia, di Indonesia maupun di Aceh sendiri, maka dari itu cara untuk

meningkatkan kemampuan beradaptasi pada mahasiswa salah satunya yaitu dengan Metode *Psychoeducation*. Menurut Anwar and Djudiyah, (2021) Pemberian intervensi *psychoeducation* menjadi salah satu langkah untuk membantu meningkatkan prestasi hasil belajar secara akademis. *Psychoeducation* dapat dilakukan baik pada individu, keluarga, maupun kelompok untuk memberikan edukasi tentang berbagai masalah agar lebih mampu mengembangkan sumber dukungan dari lingkungan sekitar dan mengembangkan kemampuan coping dalam mengelola masalah. Hal senada juga dikemukakan oleh Winarso (2023), *psychoeducation* juga suatu pendekatan yang berfokus pada pemberian informasi dan pendidikan kepada individu mengenai kondisi atau keterampilan tertentu, dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan mereka dalam mengelola kondisi atau keterampilan tersebut. Sedangkan menurut Anwar and Djudiyah, (2021), *psychoeducation* dapat diberikan pada berbagai tingkat usia maupun pendidikan, dan materi yang diberikan tidak hanya bersifat penyampaian pengetahuan, tetapi juga dapat diberikan melalui pelatihan kepada partisipan agar dirinya mampu berkembang dengan lebih baik. Tindakan *psychoeducation* memiliki media berupa catatan seperti poster, booklet, leaflet, video dan berupa eksplorasi yang diperlukan.

Menurut Jalal et al. (2023), *psychoeducation* suatu kegiatan mengajarkan berbagai informasi kepada individu maupun kelompok, Tujuan dari *psychoeducation* menjadi solusi terhadap permasalahan dengan cara mengubah pola pikir individu atau kelompok menggunakan berbagai konsep tertentu. Menurut Setiani and Haryanto, (2019), dampak dari pemberian intervensi *psychoeducation self-awareness* baik dengan cara terapi ataupun *learning development* dapat meningkatkan kemampuan beradaptasi sosial pada mahasiswa baru, hal ini dikarenakan mahasiswa yang diberikan intervensi *psychoeducation* mendapatkan pengetahuan serta peningkatan kemampuan dalam berteman, mengerti diri sendiri, serta meningkatkan kepercayaan diri yang nantinya dapat bermanfaat bagi mahasiswa itu sendiri dalam menjalankan perjalanan belajarnya. Dengan demikian *psychoeducation* dapat menjadi salah satu solusi terhadap kesulitan mahasiswa baru dalam beradaptasi sosial di lingkungan baru. Intervensi yang diberikan melalui *psychoeducation* dapat mempengaruhi keyakinan seseorang, apabila sebelumnya individu memiliki motivasi yang salah mengenai perilaku menyimpang yang dilakukannya semata-mata untuk mencari kesenangan menjadi berkeyakinan yang benar sehingga akan muncul niat untuk berperilaku menjauhi perilaku menyimpang tersebut (Permata, Indria, and Firmansyah 2020).

Berdasarkan penelitian Putra and Soetikno (2018), 5 siswi yang mengikuti intervensi *psychoeducation* yang diberikan mengalami peningkatan dalam hasil kuesioner *achievement goals*. Selain itu, kelompok siswi juga mengalami perubahan dalam beberapa hal berkenaan

dengan perilaku belajar mereka. Dapat disimpulkan bahwa pemberian *psychoeducation* pada kelompok siswi di kelas V Sekolah Dasar XX dengan karakteristik *underachiever* terbukti berpengaruh. Sedangkan berdasarkan penelitian Setiani and Haryanto (2019), bahwa dengan adanya *psychoeducation self-awareness* baik dengan cara terapi ataupun sebagai bagian dari *learning development* dapat meningkatkan kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. Hal ini dikarenakan mahasiswa mendapat pengetahuan serta peningkatan kemampuan seperti berteman, mengerti diri sendiri, serta meningkatkan kepercayaan diri, yang nantinya dapat bermanfaat bagi mahasiswa dalam menjalankan perjalanan belajarnya. Dapat disimpulkan bahwa intervensi peningkatan *self-awareness* efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Paramadina.

Menurut survei awal yang dilakukan oleh peneliti terdapat 190 mahasiswa/i angkatan 2024 di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama. Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan pada 15 mahasiswa/i angkatan 2024, didapatkan 10 mahasiswa/i mengatakan bahwa selama masa perkuliahan mereka masih sangat kesulitan untuk beradaptasi dilingkungan yang baru dikarenakan berbedanya bahasa daerah, materi perkuliahan, takut untuk bertanya sama dosen, sulit presentasi di depan kelas, serta kesulitan untuk berinteraksi dengan teman yang baru sehingga menimbulkan kecanggungan dan kesulitan untuk berkomunikasi, sedangkan 5 mahasiswa/i lainnya mengatakan bahwa mereka sedikit sulit untuk bisa beradaptasi dilingkungan yang baru (Data Primer, Biro Akademik Kemahasiswaan Universitas Abulyatama 2024).

Berdasarkan beberapa uraian diatas yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian *Psychoeducation* terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2024 di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Tahun pertama perkuliahan sebagai masa yang sulit untuk mahasiswa. Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, memasuki dunia perkuliahan juga mengharuskan mahasiswa baru untuk dapat memenuhi tuntutan perilaku, kognitif, dan afektif yang muncul dari lingkungan (Oula et al. 2024). Hal ini senada dengan teori yang dikemukakan oleh Rahayu and Arianti, (2020), bahwa periode tahun pertama dalam perkuliahan sering dianggap sebagai suatu keadaan yang menantang bagi mahasiswa. Mahasiswa tingkat pertama juga dituntut untuk bisa beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, suasana yang awalnya menjadi senior di SMA, sekarang menjadi mahasiswa tahun pertama

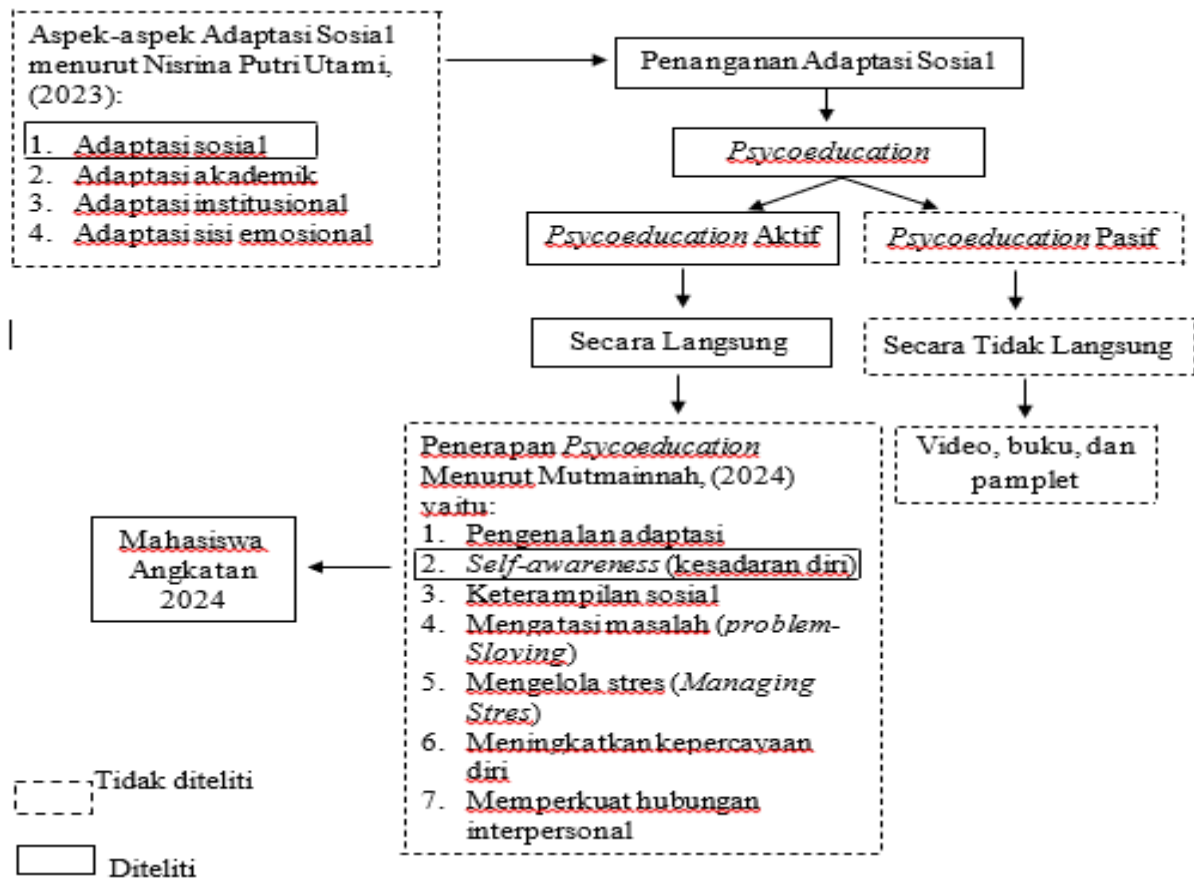
pada perguruan tinggi. Hal ini juga dikemukakan oleh Rahmadani & Mukti, (2020), Meskipun masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi menawarkan tantangan untuk kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa yang merasa stres dan kewalahan ketika beradaptasi ditahun pertama kuliahnya. Kompleksnya tuntutan tersebut membuat individu rentan mengalami permasalahan emosional, sulitnya membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya.

Adaptasi sosial merupakan suatu proses penyesuaian yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan sekitarnya. Penanganan adaptasi sosial bertujuan untuk membantu individu, kelompok, atau komunitas menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial yang signifikan yaitu salah satunya dengan cara memberikan *Psychoeducation* kepada mahasiswa baru (Rovanita Rama 2024). Adaptasi dari sisi sosial berkaitan dengan penyesuaian untuk memulai lagi menjalin relasi dengan orang baru sekaligus belajar untuk jauh dari support sistem yang selama ini ada. Interaksi ini tidak hanya dengan teman-teman saat kuliah, tetapi juga dengan pihak sekitar, seperti bapak dan ibu kost, bapak dan ibu penjual makanan atau minuman yang bisa jadi kemudian menjadi warung atau warteg andalan kita sepanjang kuliah. (Nisrina Putri Utami 2023).

Menurut A. Rahayu, (2021), *Psychoeducation* merupakan suatu intervensi yang diberikan untuk individu maupun kelompok dengan fokus mendidik mengenai tantangan dalam hidup, memberikan sumber-sumber dukungan dan meningkatkan kemampuan *coping* guna mempersiapkan diri menghadapi tantangan. Ada banyak penerapan *psychoeducation* yang diberikan kepada mahasiswa untuk membantu mengatasi tantangan adaptasi sosial yaitu salah satunya *Self-awareness*. Menurut Nuraini Putri Salma & Uyun, (2025), *Self-awareness* merupakan sebuah kondisi atau keadaan dimana seseorang bisa memahami dirinya sendiri dengan sebaik-baiknya, yaitu kesadaran terhadap pikiran, evaluasi diri, dan perasaan. Seseorang yang mempunyai *self-awareness* yang baik akan lebih bisa mengontrol emosinya dengan mudah. Selain itu, mereka akan lebih bisa membaca situasi sekitar dan lebih mudah memahami orang lain serta mengerti harapan atau ekspektasi orang lain terhadap dirinya. Menurut Akbar et al., (2018), *Self-awareness* bukan hanya berkaitan dengan kepekaan terhadap diri sendiri dan emosinya, melainkan juga kepekaan terhadap keadaan serta lingkungan sekitar. Jadi, *Self-awareness* merupakan kemampuan untuk mengenal, memilah perasaan pada diri sendiri, memahami apa yang sedang dirasakannya, mengapa hal tersebut dapat dirasakan,

mengetahui apa penyebab munculnya perasaan tersebut, dan pengaruh perilaku tertentu terhadap orang lain. Orang yang memiliki *self-awareness* tinggi akan memiliki suatu sistem nilai dalam dirinya, dengan demikian orang tersebut dapat merefleksikan diri dan mengontrol dirinya sehingga dia dapat menunjukkan perilaku sesuai dengan hal positif yang dia yakini. Kemampuan kontrol diri dalam *self-awareness* ini mempengaruhi bentuk komunikasinya dengan orang lain dengan baik.

Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori.

Kerangka Konsep

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 1. Kerangka Konsep.

3. METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan desain *Quasi Eksperimental* atau eksperimen semu, dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Dimana dalam desain ini hanya terdapat satu kelompok. *One group pretest-posttest desing* meliputi (1) *pre-experiment measurement* (pengukuran sebelum perlakuan), (2) *treatment* (tindakan pelaksanaan eksperimen), dan (3) *post experiment measurement* (pengukuran sesudah eksperimen berlangsung). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian *Psycoeducation* terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2024 Di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Aceh Besar sebanyak 190 mahasiswa.

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2024 di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Aceh Besar sebanyak 20 Mahasiswa/i. Berdasarkan teori menurut Sugiyono et al., (2018), minimal sampel pada penelitian *quasi eksperimental* adalah 10-20 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Purposive random sampling*.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen dan teknik pengumpulan data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), yang terdiri dari 41 pernyataan yang terbagi menjadi 4 dimensi dengan rincian 13 item digunakan untuk mengukur *academic adjustment*, 14 item digunakan untuk mengukur *social adjustment*, 6 item untuk mengukur *personal-emotional adjustment*, dan 8 item untuk mengukur *institutional attachment*. Kuisisioner ini berbentuk skala likert dengan 5 pilihan jawaban di mulai dari (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Kadang- Kadang Sesuai, (4) Sesuai, (5) Sangat Sesuai. Kuesioner ini menggunakan spesifikasi penilaian dengan nilai Pretest jika Tinggi= $X > 144$ dan Rendah= $X < 144$, nilai Posttest jika Tinggi= $X > 156$, dan Rendah= $X < 156$. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner SACQ untuk mengukur tingkat adaptasi sosial yang didapatkan bahwa *Coefficient Alpa*=0,877, yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Intervensi berupa sesi *Self-Awareness* dilakukan sebanyak delapan kali selama dua minggu yang masing-masing berdurasi 60 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada tanggal 28 Maret s/d 03 Mei 2025 pada 20 orang Mahasiswa/i yang mengalami kesulitan beradaptasi sosial. Adapun hasil penelitian dapat dilihat sebagai berikut:

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum Responden Berdasarkan, Umur dan Jenis Kelamin di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Aceh Besar Tahun 2025 (n=20).

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Umur		
	18	8	40,0
	19	10	50,0
	20	1	5,0
	21	1	5,0
	Jumlah	20	100,0
2	Jenis Kelamin		
	Perempuan	17	85,0
	Laki-laki	3	15,0
	Jumlah	20	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden dari umur 19 sebanyak 10 orang (50,0%), dan mayoritas responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (85,0%).

Analisa Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Adaptasi Sosial Sebelum dan Sesudah di Berikan *Self-Awareness* di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Aceh Besar Tahun 2025 (n=20).

No	Adaptasi Sosial	Sebelum		Sesudah	
		f	%	f	%
1.	Rendah	11	55,0	12	60,0
2.	Tinggi	9	45,0	8	40,0
	Jumlah	20	100,0	20	100,0

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan *Self-Awareness* sebagian besar mengalami adaptasi sosial rendah sebanyak 11 orang (55,0%), sedangkan

setelah diberikan *Self-Awareness* sebagian besar mengalami adaptasi sosial rendah sebanyak 12 orang (60,0%).

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data.

Kelompok	Shapiro-Wilk		p value
	Statistik	Df	
Adaptasi Sosial (Pretest)	0,966	20	0,660
Adaptasi Sosial (Posttest)	0,928	20	0,144

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui, hasil uji normalitas berdistribusi normal ($p > 0,05$), yaitu adaptasi sosial sebelum pemberian *Self-Awareness* dengan p value 0,660 dan sesudah pemberian *Self-Awareness* dengan p value 0,144, sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji *paired simple t test*.

Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Psycosocial Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Angkatan 2024 Di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama Tahun 2025 (n=20).

<i>Mindful Breathing</i>	Tingkat Stres			
	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih	p value
Pretest-posttest	144,35	156,40	-12,050	0,000

Sumber: Data Primer (Diolah tahun 2025)

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui sebelum diberikan *Self-Awareness* rata-rata adaptasi sosial responden adalah 144,35, sedangkan setelah diberikan *Self-Awareness* rata-rata adaptasi sosial menjadi 156,40 dengan peningkatan sebesar -12,050 dengan p value 0,000, artinya ada pengaruh yang signifikan pemberian *Psycosocial* terhadap peningkatan adaptasi sosial pada mahasiswa angkatan 2024.

Pembahasan

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik umur menunjukkan bahwa dari 20 sampel, sebagian besar yang usia 19 tahun sebanyak 10 orang (50,0%), 18 tahun sebanyak 8 orang (40,0%), 20 tahun sebanyak 1 orang (5,0%), dan 21 tahun sebanyak 1 orang (5,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Mardiati et al., (2018), didapatkan sebagian besar responden yang mengalami kesulitan beradaptasi sosial pada umur 19 tahun sebanyak 33 orang (52,4%). Tingginya angka kesulitan beradaptasi sosial pada umur 19 tahun dapat dijelaskan

melalui teori yang dikemukakan oleh Hulukati & Djibran, (2018), Mahasiswa umumnya di rentang usia 18-25 tahun. Masa ini juga disebut sebagai masa memasuki usia dewasa dimana mereka memiliki tanggung jawab terhadap dirinya.

Sedangkan hasil penelitian berdasarkan karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 20 sampel, mayoritas yang mengalami kesulitan beradaptasi sosial berjenis kelamin perempuan sebanyak 17 orang (85,0%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Saputra et al., (2022), didapatkan sebagian besar responden yang mengalami kesulitan beradaptasi sosial berjenis kelamin perempuan sebanyak 7 responden (15,9%) pada mahasiswa/I baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Musi Charitas Palembang. Tingginya angka kesulitan beradaptasi sosial pada perempuan dapat dijelaskan melalui teori yang dikemukakan oleh Dowthwaite, (2018), yang mengungkapkan bahwa proses adaptasi laki-laki dan perempuan berbeda. Secara psikologis laki-laki dan perempuan memiliki cara yang berbeda dalam memproses serta mengekspresikan perasaan emosional.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti didapatkan nilai p value sebesar 0,000 dengan menggunakan *uji paired simple t-test*, sebelum dilakukan *uji paired simple t-test* peneliti juga sudah melakukan uji normalitas dan didapati hasil uji normalitas sebelum pemberian *Self-Awareness* dengan p value 0,660 dan sesudah pemberian *Self-Awareness* dengan p value 0,144 sehingga data dianggap berdistribusi normal, dari nilai p value sebesar 0,000 artinya ada pengaruh yang signifikan dengan pemberian *Psychoeducation* terhadap peningkatan adaptasi sosial pada mahasiswa angkatan 2024. Hal ini sejalan dengan penelitian Setiani & Haryanto, (2019), yang melakukan terapi *Psychoeducation* pada mahasiswa baru yang mengalami kesulitan beradaptasi didapatkan nilai p value sebesar 0,008. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Megawati et al., (2024), dimana ditemukan nilai p value sebesar 0,118, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara pemberian *Psychoeducation* terhadap peningkatan adaptasi sosial di Universitas Malikussaleh.

Menurut Rovanita Rama, (2024), Adaptasi sosial merupakan suatu proses yang melibatkan respon-respon mental dan perbuatan individu dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, frustrasi dan konflik serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan norma atau tuntutan lingkungan sekitarnya. Sedangkan *Self-Awareness* atau kesadaran diri merupakan pemahaman diri sendiri dalam suatu kondisi yang diperlukan sebelum memulai proses pemahaman terhadap orang lain, yang dimana mengerti dan memahami siapa diri kita, bagaimana menjadi diri sendiri, apa potensi yang kita miliki, gaya apa yang dimiliki, apa langkah-langkah yang diambil, apa yang

dirasakan, nilai-nilai apa yang dimiliki dan diyakini, kearah mana perkembangan kita akan menuju (Nuraini Putri Salma and Uyun 2025).

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa dari 20 responden, sebanyak 8 responden mengalami peningkatan skor adaptasi sosial secara signifikan, yaitu dengan peningkatan ≥ 15 poin setelah diberikan intervensi *Self-Awareness*. Sementara itu, responden lainnya menunjukkan peningkatan skor adaptasi sosial yang tidak terlalu signifikan, yaitu ≤ 15 poin. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun seluruh responden mengalami peningkatan adaptasi sosial, namun tingkat efektivitas dari intervensi bervariasi pada masing-masing individu.

Menurut asumsi peneliti, variasi peningkatan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan kemampuan individu dalam memahami materi, tingkat konsentrasi saat intervensi, atau adanya faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi adaptasi sosial mahasiswa seperti kondisi lingkungan, budaya, karakteristik dosen pengajar, interaksi pertemanan atau masalah pribadi. Responden yang mengalami peningkatan signifikan kemungkinan mampu memahami materi *Self-Awareness* ini dengan fokus dan konsisten, sehingga hasilnya lebih optimal. Sementara yang peningkatan tidak terlalu besar mungkin mengalami gangguan konsentrasi, kurang memahami materinya, atau masih terbebani oleh faktor lain.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian pada 20 responden dengan melakukan terapi *Psychoeducation* secara offline sebanyak 8 kali pertemuan selama 2 minggu mulai dari tanggal 28 Maret sampai 03 May 2025, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan: Terdapat Pengaruh Pemberian *Psychoeducation* terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Angkatan 2024 di Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama dengan $p\text{ value} = 0,000$.

Seluruh responden mengalami peningkatan skor adaptasi sosial secara signifikan, yaitu dengan peningkatan ≥ 15 poin setelah diberikan intervensi *Self-Awareness*. Sementara itu, responden lainnya menunjukkan peningkatan skor adaptasi sosial yang tidak terlalu signifikan, yaitu ≤ 15 poin. Variasi peningkatan tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan kemampuan individu dalam memahami materi, tingkat konsentrasi saat intervensi, atau adanya faktor eksternal yang mempengaruhi kondisi adaptasi sosial mahasiswa seperti kondisi lingkungan, budaya, karakteristik dosen pengajar, interaksi pertemanan atau masalah pribadi. Responden yang mengalami peningkatan signifikan kemungkinan mampu memahami

materi *Self-Awareness* ini dengan fokus dan konsisten, sehingga hasilnya lebih optimal. Sementara yang peningkatan tidak terlalu besar mungkin mengalami gangguan konsentrasi, kurang memahami materinya, atau masih terbebani oleh faktor lain.

Saran

Bagi Responden

Mahasiswa yang telah mengikuti program *Psychoeducation* diharapkan dapat mempertahankan dan mengembangkan praktik tersebut secara mandiri sebagai bagian dari strategi beradaptasi sosial sehari-hari. Sangat disarankan untuk menjadikan *Psychoeducation* sebagai kebiasaan positif jangka panjang yang mendukung proses adaptasi sosial mereka, yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan kampus maupun masyarakat. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat langsung kepada mahasiswa yang menjadi responden, khususnya dalam membantu mereka menghadapi tantangan adaptasi sosial sebagai mahasiswa baru.

Bagi Tempat Penelitian

Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Universitas Abulyatama diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program pembinaan mahasiswa yang kesulitan beradaptasi sosial dan melakukan menyelenggarakan penyuluhan *Psychoeducation* secara rutin di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk memperkaya kurikulum, khususnya dalam bidang keperawatan, dengan muatan tentang intervensi psikososial seperti *Psychoeducation*.

Bagi Institusi

Disarankan agar institusi mengembangkan kebijakan atau program strategis yang menjadikan adaptasi sosial pada mahasiswa angkatan 2024 sebagai prioritas, misalnya melalui penyediaan penyuluhan untuk dosen dan tenaga kependidikan agar mampu mendeteksi dan merespons gejala kesulitan beradaptasi sosial pada mahasiswa, dan memfasilitasi kegiatan penyuluhan serta kegiatan terapi *Psychoeducation*.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi pijakan awal bagi studi lanjutan mengenai pengaruh pemberian *Psychoeducation* dalam konteks pendidikan tinggi. Disarankan agar peneliti selanjutnya mengeksplorasi lebih dalam aspek intervensi, konsistensi praktik, serta faktor-faktor pendukung keberhasilan program. Diharapkan juga pada peneliti selanjutnya dapat menambah atau mencoba desain penelitian lain dan mencoba jenis *Psychoeducation* lainnya dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR REFERENSI

- Abdullah, A. W., & Muhid, A. (2021). Social support, academic satisfaction, and student drop out tendency/Dukungan sosial, academic satisfaction, dan kecenderungan drop out pada mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 18(1), 174–187. <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v18i1.11546>
- Akbar, M. Y. A., Amalia, R. M., & Fitriah, I. (2018). Hubungan relijiusitas dengan self awareness mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam (Konseling) UAI. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 4(4), 265–270. <https://doi.org/10.36722/sh.v4i4.304>
- Al Ghaniyy, A. (2018). Hubungan cultural intelligence dengan socio-cultural adjustment pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri serta tinjauannya menurut Islam.
- Anwar, Z., & Djudiyah, D. (2021). Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. *Cognicia*, 9(1), 1–5. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v9i1.15130>
- Baer, J., & Martel, M. (2023). *Spring 2023 snapshot on international educational exchange*. Institute of International Education.
- Dowthwaite, L. (2018). Men and women experience happiness differently: Here's why. *The Conversation UK*.
- Hulukati, W., & Djibrani, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73–80. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jalal, N. M., Syam, R., Ansar, W., & Piara, M. (2023). Psikoedukasi Get Our Future menuju generasi andalan siap menantang masa depan. *Pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(4), 783–791.
- Mardiati, I., Hidayatullah, F., & Aminoto, C. (2018). Faktor eksternal tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam adaptasi proses pembelajaran. *The 7th University Research Colloquium*, 172–181.
- Megawati, M., Ansar, W., Mukarammah, N., & Afni, S. (2024). Psikoedukasi adaptasi sosial pada mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas Malikussaleh. *Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 27–31.
- Mulyanto, T., Hendriani, W., & Ardi, R. (2024). Adaptasi akademik pada mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Journal of Education Research*, 5(2), 2353–2361. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i2.1132>
- Mutmainnah, M. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap kemampuan adaptasi siswa baru tahun akademik 2023/2024 MAN Pinrang.
- Nisrina Putri Utami, M. P. P. (2023). *A.Dap.Ta.Si*. Elex Media Komputindo.
- Nuraini Putri Salma, A., & Uyun, Z. (2025). Hubungan antara hate speech dan self awareness dengan psychological well being pada Gen Z.
- Oula, G. Z., Pratama, U., & Amna, N. (2024). Hubungan self-efficacy dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Fikes Universitas Abulyatama. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(4), 141–150. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.1084>

- Pendidikan, Kementerian. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*.
- Permata, V. D. B., Indria, D. M., & Firmansyah, M. (2020). Pengaruh psikoedukasi pencegahan penyalahgunaan narkoba terhadap pengetahuan, motivasi, dan perilaku pada siswa SMA. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 8(2).
- Putra, A. S., & Soetikno, N. (2018). Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswi underachiever. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(1), 254–261. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i1.1514>
- Rahayu, A. (2021). *Buku panduan psikoedukasi resiliensi keluarga*. UPI-YAI. <http://repository.upi-yai.ac.id>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 159–167. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rama, R. (2024). *Bertumbuh dan berkembang: Mengasah diri dan karir menuju kesuksesan*. Feniks Muda Sejahtera.
- Saputra, J. R., Rini, M. T., & Fari, A. I. (2022). Adaptasi mahasiswa baru terhadap pembelajaran daring selama pandemi dengan pendekatan teori adaptasi Calista Roy. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1), 14–19. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.91>
- 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. <https://doi.org/10.18860/psi.v16i1.7531>
- Snyder, T. D. (2018). *Mobile digest of education statistics, 2017* (NCES 2018-138). National Center for Education Statistics.
- Suciati, S. (2017). Interaksi kesiapan belajar dan kepuasan terhadap layanan pada pembelajaran online program pascasarjana. *Cakrawala Pendidikan*, 36(1), 70–80. <https://doi.org/10.21831/cp.v36i1.12733>
- Sugiyono, S., Lastariwati, B., Budiastuti, E., & Yudianto, A. (2018). Development of authentic assessment instruments for scientific learning in tourism vocational high schools. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Kejuruan*, 24(1), 52–61. <https://doi.org/10.21831/jptk.v24i1.16670>
- Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik: Pendekatan psikoedukasi berbasis religiositas*. Jejak Pustaka.