

Efektivitas Psikoedukasi Terhadap Kemampuan Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Baru

Tiara Prima Setiani
tiaraprimstn@gmail.com

Handrix Chris Haryanto
handrix.haryanto@paramadina.ac.id

Fakultas Psikologi, Universitas Paramadina, Indonesia.

Abstract

The purpose of this research is to look at the effectiveness of psychoeducation programs to increase self-awareness of the social adaptability of new students in the Psychology Study Program at Paramadina University. Researchers used the Student Adaptation to College (SACQ) measurement tool to measure the ability of social adaptation. The research method used in this study is one-group pretest-posttest design. Respondents in this study were nine new psychology students from Paramadina University. Hypothesis testing was performed using the Wilcoxon signed-rank t-test analysis technique and the results obtained $p = 0.008$ ($p < 0.05$). The results of this study indicate that the psychoeducation program is effective in increasing self-awareness in increasing social adaptability in new students majoring in Psychology at Paramadina University.

Keywords: *new students; self awareness; social adaptation.*

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat efektivitas program psikoedukasi peningkatan self-awareness terhadap kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru program studi Psikologi Universitas Paramadina. Peneliti menggunakan alat ukur Student Adaptation to College (SACQ) untuk mengukur kemampuan adaptasi sosial (social adaptation). Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu one-group pretest-posttest design. Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru jurusan Psikologi Universitas Paramadina sebanyak sembilan orang. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis The Wilcoxon signed-rank t-test dan didapatkan hasil $p = 0.008$ ($p < 0.05$). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi peningkatan self-awareness efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru jurusan Psikologi Universitas Paramadina.

Kata kunci: *adaptasi sosial; mahasiswa baru; self-awareness.*

Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI) Volume 16. Nomor 1. Tahun 2019.
Copyright © 2019. Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi.

PENDAHULUAN

Kemenristekdikti (2017) menyatakan terdapat 1.437.425 mahasiswa baru di Indonesia dan di D.K.I Jakarta sendiri terdapat 237.050 mahasiswa baru yang akan memperebutkan bangku di universitas-universitas baik negeri maupun swasta. Penelitian dari Tinto (dalam Olani 2009)

menyatakan bahwa tahun pertama di perkuliahan merupakan masa-masa yang kritis bagi mahasiswa baru. Hal ini disebabkan adanya kendala-kendala yang biasa dialami mahasiswa baru seperti kurangnya interaksi dengan teman kuliah, sulit menerima materi yang dipelajari yang berujung munculnya perasaan cemas akan mendapatkan nilai yang kurang memuaskan,

keseharian, menghindari lingkungan sosialnya, beban kerja atau tugas, dan sulitnya mengatur waktu (Nurfitriana, 2016; Brooker, Brooker, & Lawrence, 2017). Penelitian dari Esmael, Embrahim, & Misganew (2018) menyatakan bahwa kendala yang dihadapi mahasiswa baru dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan adaptasi yang baik, seperti kesulitan untuk membuat teman baru, mengatur waktu, dan menyesuaikan diri di lingkungan kampus.

Adaptasi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) merupakan penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan, dan pelajaran. Adaptasi atau penyesuaian diri ini yang diperlukan oleh individu khususnya remaja dalam menghadapi hidup dan lingkungannya. Hal ini dikarenakan bentuk perubahan dan goncangan banyak terjadi di masa remaja, sehingga ada juga mahasiswa yang gagal menyesuaikan diri di lingkungannya (Santrock, 2013). Sebuah penelitian menunjukkan bahwa adanya korelasi yang negatif antara adaptasi dan tingkat stres di tahun pertama mahasiswa (Clinciu, 2012). Hal ini menjelaskan jika kemampuan adaptasi baik, maka tingkat stres pada individu akan rendah dan begitu pula sebaliknya adaptasi yang buruk dapat menyebabkan stres pada mahasiswa di tahun pertama. Baker dan Siryk (dalam Credé & Niehorster, 2012) menjelaskan bahwa penyesuaian ke perguruan tinggi dikarakteristikan oleh empat macam penyesuaian, yaitu penyesuaian akademik (*academic adjustment*), penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian personal-emosi (*personal-emotional adjustment*), dan penyesuaian institusi (*institutional adjustment*), namun penyesuaian yang paling berperan dalam penyesuaian diri mahasiswa adalah penyesuaian sosial (*social adjustment*). Hal ini dikarenakan mahasiswa baru berusia rata-rata 18 tahun yang masih masuk dalam kategori remaja (Santrock, 2012). Salah satu tugas perkembangan

remaja adalah mengembangkan keterampilan komunikasi *interpersonal* dan bergaul dengan teman sebaya, baik secara individual maupun kelompok (Kay dalam Yudrik, 2011).

Meningkatkan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa dapat dilakukan dengan beberapa cara yang salah satunya adalah dengan meningkatkan *self-awareness*. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa terdapat korelasi positif antara *self-awareness* dengan bagaimana seseorang mengatasi perubahan (Galleno & Liscano, 2013). *Self-awareness* mengarahkan adaptasi individu untuk berubah ke dalam cara yang baru dan lebih baik mengatasi tantangan hidup (Hogg & Vaughan, 2008). *Self-awareness* juga berperan penting dalam membantu mahasiswa untuk berkembang di dalam setting edukasi (New & Ghafar, 2012). Selain itu, menurut Han & Kim (2016) *self-awareness* adalah proses introspektif untuk mengerti dan mengetahui pikiran, perasaan, keyakinan, serta nilai diri sendiri. Kalaiyarasan & Solomon (2016) menyatakan *self-awareness* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan potensi remaja untuk tumbuh dan perkembangan masa depan mereka karena masa remaja merupakan masa transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa.

Cara meningkatkan *self-awareness* salah satunya adalah dengan melakukan psikoedukasi terkait *self-awareness*. Psikoedukasi adalah suatu bentuk pendidikan ataupun pelatihan terhadap seseorang dengan gangguan psikiatri yang bertujuan untuk proses treatment dan rehabilitasi (Goldman, 1998 dalam Bordbar & Faridhosseini, 2010). Metode psikoedukasi ini dapat memberikan pengetahuan baru kepada peserta, memiliki kesan yang menarik, serta bersifat lebih efektif dan menyenangkan (Zaini, 2014). Penelitian dari Manee, Khoiee, & Eghbal (2015) menunjukkan efektifitas pelatihan

tentang *self-awareness* terhadap kemampuan adaptasi sosial dan juga akademik.

Self-awareness

Self-awareness bisa didapatkan dengan cara mengenali kelebihan dan kelemahan individu, dan melihat diri sebagai diri yang positif, namun realistis. Seseorang dapat dikatakan sadar akan dirinya ketika ia sudah bisa mengobservasi serta mengenali perasaan dirinya dan mengetahui hubungan antara pikiran, perasaan, dan juga reaksi dari suatu kejadian (Goleman, 1995) . Solso, Madin, & Madin, (2008) *self awareness* merupakan proses fisik dan proses psikologis yang mempunyai hubungan timbal balik dengan kehidupan mental yang terkait dengan tujuan hidup, emosi, dan proses kognitif yang mengikutinya.

Sunny (2009) menyatakan bahwa kesadaran diri merupakan proses mengenali motivasi, pilihan dan kepribadian kita lalu menyadari pengaruh faktor-faktor tersebut atas penilaian, keputusan dan interaksi kita dengan orang lain. *Self-awareness* adalah perhatian diri sendiri, kesiapan untuk mengenali diri sendiri terhadap apa yang dilakukan, dan pemahaman tentang lingkungan yang ada disekitar kita. *Self-awareness* pada siswa dapat dipengaruhi oleh pikiran-pikiran yang dirasakan diri sendiri, karena *self-awareness* berpusat pada keadaan di dalam dirinya sehingga mengetahui keberadaan dirinya di dalam kelas.

Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi (*Adaptation to College*)

Adaptasi merupakan penyesuaian teradap lingkungan, pekerjaan, dan pelajaran (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018) . Penyesuaian diri di perguruan tinggi merupakan proses psikososial yang menjadi sumber stres bagi mahasiswa dan memerlukan berbagai keterampilan *coping* dalam menyesuaikan diri di bidang

akademik, sosial, personal-emosiaonal, dan keterikatan kepada institusi (Baker & Siryk, 1989 dalam Hutz, Martin, & Beitel, 2007). Proses menyesuaikan diri ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi dapat menjadi proses yang rumit. Penyesuaian diri ke dunia perkuliahan memerlukan beberapa konteks seperti akademik, personal, sosial, dan juga *attachment* ke institusi tersebut (Stoklosa, 2015).

Kemahasiswaan

Mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2018) . Mahasiswa merupakan mereka yang terdaftar sebagai murid dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi (Takwin, 2008; Salim & Salim, 2002; Badudu & Sutan, 2001).

Psikoedukasi

Psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang fokus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantang tersebut (Griffith, 2006 dalam Walsh, 2010). Psikoedukasi, baik individu ataupun kelompok tidak hanya memberikan informasi-informasi penting terkait dengan permasalahan partisipannya tetapi juga mengajarkan keterampilan-keterampilan yang dianggap penting bagi partisipannya untuk menghadapi situasi permasalahannya (Brown, 2011). Psikoedukasi dapat diterapkan tidak hanya pada individu atau kelompok yang memiliki gangguan psikiatri, tetapi juga digunakan agar individu dapat menghadapi tantangan tertentu dalam tiap tingkat perkembangan manusia sehingga mereka dapat terhindar dari masalah yang

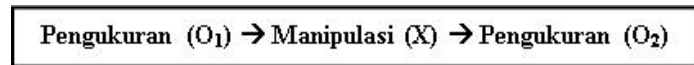
berkaitan dengan tantangan yang mereka hadapi (Walsh, 2010).

METODE PENELITIAN

Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa psikologi Universitas Paramadina yang memiliki penilaian kurang mampu dalam menyesuaikan diri di lingkungan kampus dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian.

Desain Penelitian



Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan satu variabel yang dimanipulasi (Solso dan MacLin, 2002 dalam Seniati, Yulianto, & Setiadi, 2017) dengan mengukur hanya pada satu kelompok saja. Oleh karena itu penelitian ini termasuk dalam *one group pretest-posttest design*.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian ini adalah sub-skala social adjustment yang di ambil dari *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) akan diberikan kepada responden sebelum dan sesudah intervensi peningkatan *self-awareness*. *Student adaptation to college questionnaire* (SACQ) terdiri atas 67 item dengan 4 sub-skala yang mengukur *academic adjustment* (24 item), *social adjustment* (20 item), *personal-emotional adjustment* (15 item), dan *goal commitment-institutional attachment* (15 item). Pada alat ukur ini memiliki 9 pilihan jawaban mulai dari berlaku sangat menggambarkan diri saya sampai tidak menggambarkan diri saya sama sekali. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan sub-skala *social*

adjustment. Peneliti lalu mengembangkan alat ukur ini dengan tidak mengikutsertakan item nomor 26 dan item nomor 33.

Sebuah item bisa dikatakan valid jika nilai *corrected-total correlation* di atas 0.20 (Nisfiannoor, 2013). Hasil analisis menunjukkan 18 item kuesioner *pre-test* terdapat 17 item yang memiliki nilai *corrected total correlation* di atas 0.20 sehingga peneliti mengeluarkan 1 item dari 18 item pada *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ). Pada kuesioner *post-test* peneliti menggunakan 14 item dari 18 item dikarenakan terdapat 4 item yang memiliki nilai *corrected-total correlation* di bawah 0.20.

Peneliti menggunakan metode uji reliabilitas *test retest*. Menurut Azwar (2005) dalam pendekatan ini menunjukkan konsistensi pengukuran dari waktu ke waktu, reliabilitas didapatkan dari komputasi atau penghitungan korelasi antara distribusi skor dari dua kali pemberian tes tersebut. Hasil pengukuran uji reliabilitas dapat di lihat pada table 1.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas *Test Retest*

r	Sig.
0.718	0.029

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui $r = 0.718$ dengan nilai $p = 0.029$. Hasil p yang dibawah 0.05 menunjukkan terdapat hubungan antara total skor *pre-test* dan total skor *post-test* dengan demikian dapat disimpulkan adanya konsistensi pengukuran, sehingga dapat dikatakan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ) memiliki reliabilitas yang baik.

Program intervensi peningkatan *self-awareness*

Psikoedukasi yang bertujuan untuk meningkatkan *self-awareness* dilakukan selama 2 sesi, yang mana pada sesi pertama fasilitator memberikan materi terkait dengan *self-awareness*. Pemberian materi sendiri terdiri atas tahap, 1) Pengenalan tentang *Emotional Self-Awareness*, 2) pengenalan tentang *Accurate Self-Assessment*, 3) menjelaskan tentang *Self-Confidence*. Ketiga tahap tersebut mengacu kepada kompetensi *self-awareness* yang dijelaskan oleh Cherniss dan Goleman (2001). Ketiga materi tersebut menjelaskan terkait dengan pentingnya mengenali perasaan diri sendiri, menjelaskan bagaimana individu dengan kemampuan penilaian diri yang akurat, sadar akan kemampuan mereka serta batasannya, dan menjelaskan tentang keyakinan diri seseorang bahwa ia mampu untuk melakukan tugas dengan baik.

Intervensi dan Prosedur Penelitian

Peneliti sebelumnya mencari responden yang sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu, mahasiswa semester satu Program Studi Psikologi Universitas Paramadina, memiliki kesulitan dalam menyesuaikan diri dan bersedia untuk menjadi responden atau partisipan dalam penelitian ini. Setelah responden yang sesuai dengan kriteria terkumpul peneliti melakukan pendekatan dengan cara menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian serta apa saja yang responden harus lakukan. Sebelum memulai program peneliti memberikan *student adaptation to college questionnaire* (SACQ) sebagai *pre-test* untuk melihat kemampuan adaptasi mahasiswa sebelum diberikan intervensi, kemudian peneliti memulai program intervensi peningkatan *self-awareness* dengan memberikan materi-materi yang sudah dirancang. Setelah sesi berakhir, peneliti kembali memberikan alat ukur

sebagai *post-test* serta melakukan wawancara terkait *cluster-cluster* dalam alat ukur untuk melihat perbedaan kemampuan adaptasi mahasiswa baru setelah diberikan intervensi. Program intervensi terdiri dari dua sesi yang mana sesi pertama merupakan pemberian materi dan pada sesi kedua peneliti melakukan sesi interview dan pemberian *post test* serta *self report*. Pengambilan data di mulai pada hari Rabu, 28 November 2018 dan dilanjutkan pada tanggal 6 Desember 2018.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Program Intervensi Peningkatan *Self-awareness*

Program intervensi ini terdiri atas tiga tahap dan di masing-masing tahap peneliti meminta responden untuk menghadiri pemaparan materi terkait dengan *self-awareness*. Pemaparan materi *emotional self-awareness* responden menceritakan kesadaran emosi mereka dan bagaimana kaitannya dengan dirinya, seperti menceritakan jika *mood* sudah jelek maka kurang bersemangat untuk mengerjakan tugas, juga menceritakan bahwa responden saat ini masih kesulitan untuk mengatur emosi. Saat memaparkan materi *accurate self-assessment* responden menjelaskan kelebihan dan kekurangannya, seperti sudah dapat menjadi pendengar yang baik, penyabar, sebagai kelebihannya. Untuk poin kekurangannya responden menjelaskan beberapa sikap seperti malas, suka menunda pekerjaan, *moody*, dan lain sebagainya. Tahap selanjutnya responden menceritakan tentang kepercayaan dirinya. Pada tahap ini responden menceritakan pengalamannya seperti kepercayaan diri untuk bisa peka terhadap lingkungan sekitar, kepercayaan diri untuk bisa berbicara di depan umum, dan kepercayaan diri untuk bisa menunjukkan kreatifitas di depan umum.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat apakah hipotesis yang telah diasumsikan oleh peneliti diterima atau ditolak. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistik the *wilcoxon signed-rank t-test* untuk melihat efektifitas intervensi peningkatan *self-awareness* terhadap kemampuan beradaptasi mahasiswa baru Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina. Adapun hasil uji hipotesis penelitian dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2. Hasil Analisis *The Wilcoxon Signed-Rank T-test*

Z	Sig.
-2.666	0.008

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui terdapat perbedaan skor *pre-test* dengan skor *post-test* dengan nilai $p = 0.008$, $p < 0.05$. Dengan demikian hipotesis peneliti yaitu efektifitas intervensi peningkatan *self-awareness* terhadap kemampuan beradaptasi mahasiswa baru Program Studi Psikologi di Universitas Paramadina diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru program studi psikologi sebelum dan sesudah mengikuti dua sesi psikoedukasi, setelah para responden mengikuti program psikoedukasi dan menuliskan *self-report* serta mengikuti sesi wawancara responden merasakan adanya tingkat kesadaran diri yang lebih baik dari sebelumnya, sehingga peningkatan tersebut cukup signifikan. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang menyatakan bahwa remaja terapi *self-awareness* dan kemampuan komunikasi memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik jika dibandingkan dengan remaja yang tidak

mendapatkan terapi tersebut (Akbari & Akbari, 2013) . Meningkatnya tingkat *self-awareness* juga dapat meningkatkan nilai positif terhadap fenomena sosial yang ada di sekitar diri individu (Nezlek, 2002).

Penelitian lainnya menjelaskan bahwa pemberian materi seperti *self-awareness* pada mahasiswa baru di Universitas Johannesburg, South Africa dapat meningkatkan kemampuan sosial mahasiswanya. Kemampuan tersebut salah satunya adalah kemampuan adaptasi sosial mahasiswa, dilanjutkan dengan kemampuan untuk berteman, mengerti diri sendiri dan orang lain, meningkatkan rasa percaya diri pada mahasiswa baru, serta cara untuk menangani stress (Mkhatshwa, 2006).

Penelitian dari Rozental, Eccles, & Mayer (2017) menyatakan bahwa memberikan dukungan pada area *socio-emotional intelligence* seperti motivasi, *self-awareness* dan kepercayaan diri sebagai bagian dari *learning development* (LD) memberikan siswa kesempatan untuk dapat berhasil menjalankan kegiatan belajar mereka serta bermanfaat untuk mendapatkan pengalaman yang lebih luas sebagai siswa.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa dengan adanya psikoedukasi *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.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan maka, dapat disimpulkan bahwa intervensi peningkatan *self-awareness* efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Paramadina. Maka dari itu hipotesis penelitian psikoedukasi tentang *self-awareness* efektif dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru Program Studi Psikologi Universitas Paramadina terkonfirmasi atau diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memiliki beberapa saran terkait dengan topik penelitian mengenai psikoedukasi *self-awareness* dan kemampuan adaptasi sosial.

- a. Bagi instansi terkait yaitu Universitas Paramadina
Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, yaitu:
 1. Universitas Paramadina dapat menggunakan program psikoedukasi ini sebagai program orientasi tambahan bagi mahasiswa baru di angkatan berikutnya.
- b. Bagi penelitian selanjutnya
Beberapa saran bagi penelitian selanjutnya, yaitu:
 1. Penelitian ini hanya dilakukan kepada mahasiswa baru program studi Psikologi di Universitas Paramadina, maka untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan responden dari program studi yang berbeda.

2. Peneliti selanjutnya dapat memberikan intervensi dengan jangka waktu yang lebih panjang untuk dapat mengetahui apakah hasil yang didapatkan akan sama atau berbeda.
3. Pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah responden yang lebih banyak sehingga hasil dapat lebih representatif.
4. Pada penelitian selanjutnya peneliti dapat lebih mengembangkan program psikoedukasi menjadi lebih variatif dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badudu, J. S., & Sutan, M. Z. (2001). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Brooker, A., Brooker, S., & Lawrence, J. (2017). First year students' perception of their difficulties. *Students Success*, 49-62.
- Brown, N. W. (2011). *Psychoeducational Groups 3 Edition: Process and Practice*. Routledge Taylor & Francis Group. Retrieved November 18, 2018
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2001). *The emotionally intelligent workplace*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Cliniciu, A. I. (2012). Adaptation and stress for the first year university students. *Social and Behaviorall Sciences*, 718-722.
- Galleno, L., & Liscano, M. (2013). *Revitalizing the self: Assessing the relationship between self-awareness*

- and orientation to change. *International Journal of Humanities and Social Science*, 62-71.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2008). *Introduction to social psychology* (Fifth Edition ed.). Australia: Pearson Education.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2018, November 12). Retrieved from <https://kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kemenristekdikti, P. (2017). *Statistik perguruan tinggi tahun 2017*. Jakarta: Pusdatin Iptek Dikti, Setjen, Kemenristekdikti, 2017.
- New, K. H., & Ghafar, M. N. (2012). Self-awareness and social change in higher education. *World Journal of Education*, 25-38.
- Nisfiannoor, M. (2013). *Pendekatan statistika modern: Aplikasi dengan software dan Eviews*. Jakarta: Penerbit Universitas Paramadina.
- Nurfitriana, P. (2016). Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Salim, P., & Salim, Y. (2002). *Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer*. Jakarta: Modern English Press.
- Stoklosa, A. M. (2015). College student adjustment: examination of personal and environmental characteristics. *Wayne State University Dissertation*, 1-192.
- Takwin, B. (2008). *Menjadi Mahasiswa*. Retrieved November 12, 2018, from Available FTP: bagustakwin.multiply.com.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation In Mental Health*. Chicago. Lyceum Books, Inc.
- Zaini, M. (2014). Manajemen perawatan dengan menggunakan prikoedukasi komputer terhadap klien depresi ringan. *E-Journal WIDYA Kesehatan dan Lingkungan*, 68-74.