

# MASA ORIENTASI DAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU

**Astrini**

Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi, Bina Nusantara University  
Jln. Kemanggisian Ilir III No. 45, Kemanggisian, Palmerah, Jakarta Barat 11480  
astrini@binus.edu

## ABSTRACT

*Students as individuals who experience molding of young people in a university are the expectations and support the nation in order to continue development for the welfare of the nation. Achievements that can exceed the standard of education and are also able to develop themselves in order to face numerous challenges effectively represents hope for all students. In order to meet the expectations carried by students, an orientation program should be considered for starting freshman at the university. Usually conducted in both local and overseas universities are the orientation program for new students which aims to introduce students to the campus. Stage of development of students as well as those aspects of life that affect him on the lecture adjustments need to be a basis for making orientation program for new students. This will make the orientation program not only as recognition programs and additional insight into the world but also makes the campus orientation program as a program that facilitates the adjustment of students to be able to meet the needs and meet the demands and expectations as a student. Effective adjustment will occur if the existing orientation program can serve to facilitate and support students in adjusting themselves in the lectures.*

**Keywords:** *new college student orientation program, self-adjustment*

## ABSTRAK

*Mahasiswa sebagai individu yang mengalami pembentukan di universitas merupakan generasi muda yang menjadi harapan dan tumpuan bangsa untuk dapat melanjutkan pembangunan demi kesejahteraan bangsa. Mencapai prestasi yang dapat melampaui standard pendidikan dan juga mampu mengembangkan diri untuk dapat menghadapi berbagai macam tantangan dengan efektif merupakan harapan bagi semua mahasiswa. Agar dapat memenuhi harapan yang diemban oleh mahasiswa, perlu dipertimbangkan dan dibuat program bagi mahasiswa sejak mahasiswa baru memulai masa perkuliahannya di universitas. Program biasanya dilakukan baik di universitas dalam maupun luar negeri adalah program orientasi bagi mahasiswa baru yang bertujuan untuk memperkenalkan mahasiswa terhadap dunia kampus. Tahap perkembangan mahasiswa serta aspek-aspek kehidupan yang berpengaruh terhadap penyesuaian dirinya pada masa perkuliahan perlu menjadi landasan pembuatan program orientasi bagi mahasiswa baru. Hal ini akan menjadikan program orientasi bukan hanya sebagai program pengenalan dan penambahan wawasan akan dunia kampus namun juga menjadikan program orientasi sebagai program yang memfasilitasi penyesuaian diri mahasiswa agar mampu memenuhi kebutuhan dan memenuhi tuntutan dan harapan yang diemban sebagai seorang mahasiswa. Penyesuaian diri yang efektif akan terjadi apabila program orientasi yang ada dapat berperan untuk memfasilitasi dan mendukung mahasiswa dalam penyesuaian dirinya dalam masa perkuliahan.*

**Kata kunci:** *program orientasi mahasiswa baru, penyesuaian diri*

## PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi saat ini, mengenyam pendidikan minimal sampai ke jenjang pendidikan tinggi menjadi suatu tuntutan bagi setiap individu. Hal ini menjadi penting karena kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan sangat pesat sehingga untuk dapat bersaing dengan individu lain dibutuhkan modal keterampilan dan wawasan pengetahuan yang besar. Selain itu, meskipun tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan seseorang, namun pengalaman yang didapatkan oleh seorang individu ketika duduk di bangku kuliah sedikit banyak dapat membantu individu tersebut mengembangkan dirinya, baik dalam hal akademik / keilmuan maupun dalam hal keterampilan interpersonal dan intrapersonal seperti bagaimana membangun relasi atau cara pandang individu dalam menyelesaikan setiap permasalahan atau kendala yang dihadapinya.

Di dalam situs Kementerian Pendidikan Tinggi dijelaskan bahwa hakekat dari pendidikan tinggi merupakan upaya sadar untuk meningkatkan kadar ilmu pengetahuan dan pengamalan bagi mahasiswa dan lembaga dimana upaya itu bergulir menuju sasaran - sasaran pada tujuan yang ditetapkan. Sedangkan tujuan pendidikan tinggi yang dilaksanakan di Indonesia adalah untuk memelihara keseimbangan wacana kehidupan sistem kelembagaan masyarakat yang hakekatnya berarah ganda menuju kadar intelektual meningkat dan kedewasaan moral dimana diperlukan pendekatan khusus untuk penyelesaian permasalahannya (Kementerian Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2009). Pendidikan tinggi juga diharapkan tidak sekedar proaktif berpartisipasi dalam pembangunan meterial jangka pendek, namun juga harus berpegang teguh pada berbagai keyakinan yang secara fundamental memberikan watak pada misi pendidikan tinggi, yaitu perhatian yang mendalam pada etika dan moral yang luhur (Kementerian Pendidikan Nasional, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2009). Tujuan dan hakekat pendidikan tinggi ini memberikan arahan kepada institusi pendidikan tinggi yang ada untuk dapat memberikan lulusan yang memiliki kualitas yang baik dilihat dari segi akademik dan juga non akademik (moral/akhlak).

Penyelenggara pendidikan tinggi yang bersifat formal adalah perguruan tinggi, dimana salah satu bentuk perguruan tinggi adalah universitas (Departemen Pendidikan Nasional, 2011). Sedangkan sebutan bagi individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi adalah mahasiswa. Sebagai seorang mahasiswa, individu memiliki peran dan tuntutan tersendiri di dalam masyarakat. Mahasiswa diharapkan untuk dapat menggunakan batas waktunya selama 4 tahun menempuh jenjang S1 dengan efektif dan lulus dengan predikat yang baik. Harapan umum yang dimiliki oleh masyarakat terhadap mahasiswa adalah dapat memajukan dan meningkatkan taraf kehidupan bangsa dengan keahlian yang dimilikinya.

Berlandaskan harapan dan tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa, maka sangatlah penting bagi mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi kondisi yang ia hadapi selama menjalani masa perkuliahannya di universitas. Tanggungjawab dan kewajiban yang diembannya pun semakin besar dan kompleks. Mahasiswa dituntut untuk dapat mempertanggungjawabkan apa yang telah ia putuskan untuk dilakukan dan mampu menyelesaikan kendala atau permasalahan yang dihadapinya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penyesuaian Diri di Universitas

Wolfman mendefinisikan *adjustment* ke dalam dua definisi. Pertama, *adjustment* atau penyesuaian diartikan sebagai relasi yang harmonis dengan lingkungan yang terdiri dari kemampuan untuk memenuhi kebutuhan dan memenuhi tuntutan yang diberikan baik secara fisik maupun sosial.

Kedua, *adjustment* atau penyesuaian diartikan sebagai variasi dan perubahan dalam tingkah laku yang perlu dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dan memenuhi tuntutan yang ada sehingga terjadi relasi yang harmonis dengan lingkungan (Wolfman dalam Atwater, 1983). Dilihat dari kedua definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa untuk menjalin keselarasan atau relasi yang harmonis dengan lingkungan dimana kita berada, kita perlu melakukan sesuatu atau melakukan perubahan agar kebutuhan kita terpenuhi.

Dalam tahap perkembangannya memasuki masa dewasa muda, mahasiswa mengalami beberapa perubahan yang membutuhkan penyesuaian diri. Beberapa psikolog menandai dimulainya masa dewasa bukan dengan kriteria eksternal namun dilihat dari indikator internal seperti kemandirian, kontrol diri dan tanggungjawab (Shanahan, Porfeli & Mortimer, 2005 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007). Saat ini, perjalanan sebagai individu yang dewasa juga dapat ditandai dengan beberapa kegiatan besar seperti memasuki dunia kampus, mulai bekerja, meninggalkan rumah, menikah dan memiliki anak dimana urutan dan waktu terjadinya transisi ini sangat bervariasi (Schulenberg, O'Malley, Bachman & Johnston, 2005 dalam Papalia, Olds & Feldman, 2007).

Bagi sebagian besar remaja, masa transisi dan penyesuaian diri dengan kehidupan perkuliahan merupakan tahapan perkembangan yang penting dimana para remaja akan memulai perjalanan mereka memasuki masa dewasa, yaitu periode terjadinya perubahan dan eksplorasi antara usia 18 – 25 (Arnett, 2000 dalam Hiester, Nordstrom & Swenson, 2009). Sebagai seorang mahasiswa, individu diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan sistem belajar, pertemanan dan juga dengan tanggungjawab yang semakin besar. Masa transisi ini mencakup meningkatnya tuntutan untuk lebih mandiri dan juga lebih bertanggungjawab dimana adaptasi terhadap lingkungan kampus dikatakan berhasil apabila mahasiswa mampu mengatur waktunya, mengembangkan keterampilannya dalam bidang akademik dan juga sosial, dan mampu menghadapi stressor dan tantangan yang ada (Hiester, Nordstrom & Swenson, 2009).

Ada tiga area penting yang berpengaruh dalam masa transisi ini, yaitu penyesuaian dalam bidang akademik, sosial dan emosi (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007). Dalam penyesuaian akademik, mahasiswa diharapkan mampu memahami sistem pembelajaran dan sistem penilaian yang berbeda dibandingkan dengan sistem akademik yang berlaku di dalam pendidikan menengah. Jadwal kuliah yang beragam dan sangat fleksibel, gaya mengajar dosen yang berbeda-beda dan tuntutan untuk mampu memahami materi kuliah menjadi hal-hal yang perlu disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari sebagai mahasiswa. Hal ini membuat mahasiswa memiliki tanggungjawab lebih untuk dapat mengatur sendiri kegiatan dan aktivitasnya sehingga tujuannya untuk mengenyam pendidikan dapat tercapai dengan hasil yang maksimal.

Penyesuaian dalam area sosial atau relasi sosial, menuntut mahasiswa untuk dapat membangun relasi dengan individu-individu lain dengan sifat dan sikap yang beragam. Terlebih lagi jika individu memutuskan untuk mengambil kuliah di tempat yang jauh dari keluarga. Kemandirian dan juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial menjadi hal yang sangat penting di dalam proses perkembangannya sebagai individu. Jauh dari keluarga dan berkurangnya dukungan dari keluarga secara langsung dapat menjadi kendala di dalam penyesuaiannya terhadap dunia kampus. Namun dengan penyesuaian sosial yang cukup baik, diharapkan mahasiswa bisa mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sosialnya. Penyesuaian sosial dapat diukur melalui banyak cara, beberapa hal yang dapat diukur adalah bagaimana seorang individu mengambil fungsinya di dalam lingkungan sosial, keterlibatannya di dalam aktivitas sosial dan kepuasannya terhadap berbagai aspek sosial dalam pengalamannya di universitas (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007).

Kejadian-kejadian yang memiliki pengaruh besar di dalam kehidupan seorang mahasiswa, seperti masa transisi memasuki dunia perkuliahan merupakan masa yang rentan bagi individu tersebut mengalami masalah emosional (Compas, Wagner, Slavin, & Vannatta, 1986 dalam Friedlander, Reid,

Shupak & Cribbie, 2007). Lebih dari 20% mahasiswa mengalami depresi selama menjalani masa perkuliahan (Daughtry & Kunkel, 1993 dalam Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007) dan mahasiswa tahun pertama menunjukkan simpton depresi dengan peringkat teratas (Beeber, 1999 dalam Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007). Depresi dapat menjadi salah satu hasil dari masalah emosional yang dihadapi oleh mahasiswa. Mengatasi perasaan – perasaan negatif yang mungkin muncul dalam kehidupan sebagai mahasiswa memerlukan keterampilan yang spesifik. Pengenalan akan dirinya sendiri menjadi penting agar mahasiswa mampu memilih dan mencari pemecahan masalah yang efektif bagi dirinya. Tidak mudah bagi mahasiswa untuk mengatasi perasaan rindu akan keluarga yang mungkin berdomisili jauh dari tempatnya kuliah. Menjalani relasi dan juga mengembangkan sikap saling mendukung diantara mahasiswa dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi perasaan – perasaan yang cenderung negatif dan menghambat pencapaian tujuan.

Agar dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus, hasil penelitian Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie (2007) menyatakan bahwa tingkat stress, dukungan sosial dan self – esteem seorang mahasiswa baru memiliki pengaruh yang signifikan dalam penyesuaian diri mahasiswa baru. Salah satu tingkat stress yang tertinggi yang dialami oleh seorang mahasiswa adalah ketika ia memasuki tahun pertamanya di bangku kuliah (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie 2007). Tuntutan akademik seperti sistem penilaian yang berbeda, kegiatan belajar – mengajar yang berbeda dan juga lingkungan sosial yang berubah membuat mahasiswa mengalami peningkatan level stress. Sejalan dengan adaptasinya di bangku kuliah, secara perlahan tingkat stress mahasiswa menurun, hal ini menyebabkan penyesuaian akademik, sosial dan emosinya menjadi semakin baik.

Dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa baru juga memberikan pengaruh terhadap kemampuannya menyesuaikan diri. Nasehat dan dukungan dari lingkungan menyebabkan seorang mahasiswa baru aktif mencari pemecahan masalah dan aktif dalam mencari informasi. Hal ini membuat mahasiswa baru dapat menghadapi berbagai macam stresor yang ada dari lingkungan sekitarnya dan memfasilitasi proses penyesuaian diri yang positif (Holahan et al., 1995 dalam Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007). Jika dilihat lebih spesifik dari penelitian yang dilakukan oleh Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie (2007), terlihat bahwa sebagian besar sampel merupakan mahasiswa yang tinggal di asrama dan jauh dari orangtua. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang didapatkan dari teman-teman mempengaruhi penyesuaian diri di semua area penyesuaian diri secara signifikan.

## **Program Orientasi dalam Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru**

Memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi tidak hanya sekedar melakukan semua aktivitas seperti yang dilakukan pada tingkat pendidikan sebelumnya, karena hakekat dan tujuan di pendidikan dengan jenjang yang lebih tinggi berbeda secara kualitas (Pan, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat masa transisi agar seorang mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan situasi kondisi yang baru yang dihadapinya. Agar seorang mahasiswa mampu mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa diharapkan untuk mampu menguasai keterampilan berpikir yang lebih tinggi, bukan hanya sekedar mengingat dan mengulang namun juga harus mampu memahami, menganalisa dan memecahkan masalah secara kreatif (Pan, 2004). Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menjadi pelajar yang independen dan mengembangkan kemampuan berpikir kritis sehingga ia dapat memahami secara keseluruhan apa yang dipelajarinya.

Melihat tuntutan yang cukup besar kepada mahasiswa dimana mahasiswa diharapkan untuk dapat menjadi pembelajar yang independen dan kritis maka diadakan sebuah program yang mampu menjembatani mahasiswa untuk melewati masa transisi dari sekolah menengah ke universitas. Sebagian besar universitas melaksanakan program orientasi bagi mahasiswa baru dengan tujuan memperkenalkan dunia kampus kepada mahasiswa baru. Harapannya adalah agar mahasiswa baru siap untuk memasuki dunia kampus. Sayangnya, setelah *euphoria* diterima di universitas surut, tidak lama

setelah itu diikuti dengan kenyataan bahwa diperlukan perjuangan yang cukup berat untuk menjalani kehidupan sebagai mahasiswa (Conley, 2005). Setelah menjalani 1 semester perkuliahan, barulah sebagian mahasiswa menyadari bahwa prestasi akademik yang dicapainya belum memenuhi standar nilai yang seharusnya. Beberapa diantaranya memiliki motivasi untuk memperbaiki nilai, namun terdapat juga mahasiswa yang kehilangan motivasi dan merasa gagal melalui masa transisi dari sekolah menengah ke universitas.

Berdasarkan penjelasan pada sub bab sebelumnya, maka faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti tingkat stress dan dukungan sosial patut menjadi pertimbangan atau menjadi landasan pengembangan program orientasi yang akan dilaksanakan. Selain itu beberapa area yang juga perlu disertakan adalah penyesuaian mahasiswa dalam bidang akademik, sosial dan emosi. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan situasi dan lingkungan dengan lebih positif sehingga hasil prestasi yang didapatkan juga akan lebih baik. Oleh karena itu, di dalam program orientasi yang dibuat untuk mahasiswa baru, perlu dipertimbangkan *skills* atau keterampilan yang seharusnya dikuasai oleh mahasiswa yang baru memasuki bangku kuliah. *Skill* atau keterampilan adalah aktivitas yang dipelajari, sesuatu yang dapat dikembangkan melalui latihan dan refleksi (Cottrell, 1999).

Ada dua area keterampilan yang perlu diketahui dan dilatih oleh mahasiswa, yaitu *Life Skills* dan *Study Skills* (Pan, 2004). *Life Skills* merupakan keterampilan yang diperlukan di dalam aktivitas sehari – hari, seperti keterampilan berkomunikasi, keterampilan interpersonal, keterampilan mengatur waktu, keterampilan dalam menghadapi stresor dan juga keterampilan dalam mengambil keputusan. Sedangkan *study skills* merupakan keterampilan yang dibutuhkan untuk memfasilitasi kegiatan belajar – mengajar untuk pencapaian prestasi akademik yang optimal. Keterampilan yang tercakup di dalam *study skills* adalah seperti keterampilan membaca, menulis, mencatat, presentasi dan keterampilan dalam menghadapi ujian.

Selain itu, terdapat dua alasan mendasar mengapa ada sebagian mahasiswa gagal menjalani masa transisi, yaitu karena faktor yang secara langsung berkaitan dengan kemampuan untuk sukses di dalam kelas dan juga karena tingkah laku atau perilaku dari mahasiswa itu sendiri (Conley, 2005). Meskipun perilaku dan juga pengaturan waktu yang buruk dapat menjadi penyebab banyaknya mahasiswa gagal dalam mencapai prestasi akademik yang memenuhi standar, namun kemampuan untuk sukses di dalam kelas menjadi pertimbangan yang utama. Kemampuan ini berkaitan dengan pengetahuan dan *skills* yang harus dikuasai oleh seorang mahasiswa baru agar ia siap untuk menjalani perkuliahannya sehingga mampu melewati tahun pertamanya di universitas dengan sukses (Conley, 2005).

Pada dasarnya, mahasiswa bukan tidak memiliki pengetahuan sama sekali mengenai topik yang dipelajarinya, mereka memiliki pengetahuan yang cukup namun mereka belum mampu untuk dapat mengkaitkan hal-hal yang dipelajarinya dan menggabungkannya menjadi pengetahuan yang utuh (Conley, 2005). Hal ini membuat mahasiswa kurang dapat memahami apa yang sebetulnya ia pelajari. Ketika diberikan sebuah studi kasus untuk dipecahkan, mahasiswa tidak tahu apa yang harus dikerjakannya terlebih dahulu. Kemampuan analisa dan sintesa masih perlu dikembangkan agar mampu mendukung pemecahan masalah yang kreatif.

Program orientasi yang dibuat, sebaiknya memperhatikan hal-hal diatas dan juga mempertimbangkan kondisi mahasiswa yang menjadi mahasiswa baru. Dapat terlihat bahwa masa transisi merupakan masa yang cukup menentukan apakah mahasiswa akan berhasil dalam menjalani perkuliahannya atau tidak. Apabila mahasiswa mampu melewati masa transisi dan penyesuaian diri yang dilakukannya positif maka kemungkinannya akan lebih besar mahasiswa mendapatkan hasil prestasi yang juga baik. Oleh karena itu program orientasi sebaiknya memfasilitasi mahasiswa untuk mampu mencapai penyesuaian diri yang positif.

Lima komponen dalam *study skills* yang perlu menjadi landasan agar mahasiswa dapat menyesuaikan diri adalah: (1) Kesadaran diri dan evaluasi diri. Menyadari apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan diri perlu disadari oleh seorang mahasiswa. Selain itu, apa yang ingin dicapai dan tujuan seorang mahasiswa memasuki dunia kampus perlu semakin diperjelas. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk dapat mengetahui keterampilan apa yang perlu dikembangkan dan dipertahankan. Evaluasi diri sendiri melalui kuesioner, buku harian, diskusi dengan teman dan juga mendapatkan masukan dari pembimbing akademik merupakan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesadaran akan kemampuan diri sendiri; (2) Kesadaran akan apa yang menjadi persyaratan. Tujuan dan juga prestasi akademik yang ingin dicapai harus diselaraskan dengan standard yang berlaku di universitas. Seorang mahasiswa dituntut untuk dapat mengetahui dengan pasti sistem pendidikan yang berlaku di universitas; (3) Metode, organisasi dan strategi. Pencapaian prestasi akademik akan menjadi maksimal apabila setiap mahasiswa memiliki metode yang terorganisir mengenai apa yang dilakukannya. Mahasiswa juga diharapkan mampu menggunakan strategi untuk mempelajari hal-hal yang cukup sulit. Strategi yang dilatih setiap hari akan menjadi kebiasaan yang secara otomatis akan selalu digunakan; (4) Kepercayaan diri. Setiap mahasiswa perlu mengembangkan rasa percaya diri bahwa dirinya mampu untuk belajar dan mencapai prestasi akademik yang baik. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk memiliki rasa percaya bahwa kesuksesan merupakan hal yang mampu untuk dicapai. Selain itu, universitas juga perlu menciptakan lingkungan yang dapat membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan dirinya. Sistem yang diberlakukan dan juga budaya yang diperkenalkan kepada mahasiswa selama program orientasi hendaknya membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan dirinya; dan (5) Latihan dan kebiasaan. Setiap individu akan mampu menguasai suatu hal bila hal tersebut terus menerus dilatih sehingga dapat menjadi kebiasaan baru. Umpan balik dari universitas khususnya dosen atau pembimbing akademik juga diperlukan untuk menunjang latihan mahasiswa khususnya dalam bidang akademik. Umpan balik yang diberikan ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengenali kemampuannya dan juga meningkatkan keterampilannya untuk tidak mengulangi kesalahan yang sama.

## PENUTUP

Dapat disimpulkan bahwa masa transisi dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi khususnya universitas merupakan masa yang penting dalam tahap perkembangan seorang individu. Menyandang sebutan sebagai mahasiswa memiliki dampak tersendiri bagi individu tersebut. Tuntutan dan juga harapan lingkungan sekitar akan apa yang seharusnya dilakukan dan dicapai oleh seorang mahasiswa merupakan salah satu tantangan terbesar yang membutuhkan penyesuaian diri di beberapa area. Program orientasi bagi mahasiswa baru memiliki peran untuk memfasilitasi masa transisi yang dialami oleh seorang calon mahasiswa. Dalam pelaksanaannya, program orientasi bagi mahasiswa baru ini perlu mempertimbangkan mengenai keterampilan-keterampilan yang dibutuhkan oleh mahasiswa baru untuk menjalani aktivitas sebagai mahasiswa dan juga keterampilan yang dibutuhkan untuk membantu kegiatan belajar mengajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atwater, E. (1983). *Psychology of Adjustment*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Conley, D. T. (2005). *College Knowledge : What It Really Takes for Students to Succeed and What We Can Do to Get Them Ready*. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates. *Journal of College Student Development* Volume 48 Ed 3 , 256.

- Hiester, M., Nordstrom, A., & Swenson, L. M. (2009). Stability and Change in Parental Attachment and Adjustment Outcomes During the First Semester Transition to College Life. *Journal of College Student Development* , 521.
- Kementrian Pendidikan Nasional (2009, June 12). *Hakekat dan Tujuan*. Retrieved February 15, 2011, from [http://dikti.kemdiknas.go.id/index.php?option=com\\_content&view=article&id=138&Itemid=231](http://dikti.kemdiknas.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=138&Itemid=231)
- Pan, D. (2004). *The Effective Student, A Guide to Learning For the NUS Student*. Singapore: Continental Press Pte Ltd.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2007). *Human Development*. New York: The McGraw-Hill.