DARMA SABHA CENDEKIA
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Volume 06 Issue 01 Halaman 12 - 24
http://jos.unsoed.ac.id/index.php/dsc/article/view/11248

Penerapan *Coaching* Untuk Meningkatkan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa *Freshman Year*

Cut Misni Mulasiwi[1)], Ramita Kholifaturrohmah[1*)], Meutia Karunia Dewi[1)], Ajeng Dian Purnamasari[2)]
[1)]Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Soedirman
[2)]Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Jenderal Soedirman
[*)]*Corresponding:* ramita.rohmah@unsoed.ac.id

Submit :
23 Januari 2024

Diterima:
29 Juni 2024

DOI:
https://doi.org/10.32424/dsc.v1i1.11248

Abstrak: Mahasiswa *freshman year* mengalami masa peralihan dari sekolah ke dunia kampus, sehingga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk meraih performa akademik yang lebih baik. Dalam bidang pendidikan, *coaching* akan memberikan dampak positif bagi proses pembelajaran. Tujuan dari kegiatan pengabdian adalah untuk meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa *freshman year*. Pengabdian masyarakat dilakukan dengan *coaching* metode IGROW, yang terdiri dari 5 tahapan; (1) Pemusatan perhatian (*Intention*); (2) Penentuan tujuan (*Goal*); (3) Pemaparan kondisi atau realita (*Reality*); (4) Penyeleksian alternatif pilihan (*Option*); dan (5) Pengungkapan keinginan (*Will*). Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa freshman year jurusan manajemen angkatan 2023 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Soedirman. Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan terjadi peningkatan kemampuan adaptasi mahasiswa *freshman year* jurusan manajemen, yang timbul dari adanya keinginan-keinginan untuk melakukan perbaikan atas kondisi yang terjadi. Hal ini dituangkan dalam tahapan *Will*.

Kata Kunci : Kemampuan Adaptasi, *Coaching*, IGROW, *Freshman Year*

Abstract: *Freshman-year students experience a transition period from school to campus, so they have to adapt to a new social environment. Students who adapt well are more likely to perform better academically. In the field of education, coaching will have a positive impact on the learning process. The service activities aim to improve the adaptive abilities of freshman-year students. Community service is carried out using the IGROW method, which consists of 5 stages, namely (1) Intention), (2) Goal; (3) Reality; (4) Options; and (5) Will. The targets of this service activity are freshman-year students majoring in management class of 2023 at the Faculty of Economics and Business, Jenderal Soedirman University. The results of service activities show that there has been an increase in the adaptability of freshman-year students majoring in management, which arises from the desire to make improvements to the conditions that occur. This is stated in the Will stage*

Keywords: *Adaptability Skill, Coaching, IGROW, Freshman Year*

2620-8849 © 2024 The Author(s). This is an open access article under the CC BY-SA 4.0 license

PENDAHULUAN

Era globalisasi yang penuh dengan persaingan yang sehat dan berkualitas menekankan eksistensi pendidikan tinggi sebagai lembaga pendidikan harus turut berperan di dalamnya (Winarsih 2022). Berdasarkan Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, dijelaskan bahwa Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, doktor, dan profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tempat atau satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi disebut perguruan tinggi, sedangkan individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa baru adalah status yang disandang mahasiswa pada tahun pertama kuliahnya (Hasanah, 2017). Berdasarkan *Collins Dictionary*, *freshman year* adalah mahasiswa yang berada di tahun pertama di universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa *freshman year* mengalami masa peralihan dari sekolah ke dunia kampus, sehingga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru (Rahayu & Arianti, 2020).

Menurut Astrini (2021) penting bagi mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan situasi kondisi yang ia hadapi selama menjalani masa perkuliahannya di perguruan tinggi. Mahasiswa baru wajib beradaptasi terhadap perubahan lingkungan akademik di dunia perkuliahan seperti tugas akademik kampus yang lebih sulit, kelas yang bila tidak dihadiri akan ketinggalan materi, dosen yang mempunyai penilaian berbeda-beda, jadwal yang padat, dan sistem ujian yang berbeda (Wurinanda, 2015). Peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi ini merupakan masa transisi yang penting sehingga perlu persiapan diri yang matang. Mahasiswa yang tidak dapat melewati masa transisi ini dapat merasakan berbagai permasalahan seperti membutuhkan waktu yang lebih lama untuk lulus, tidak dapat menyelesaikan studi mereka atau putus kuliah (Medina, 2018).

Educational Psychologist dari *Integrity Development Flexibility* (IDF), Irene Guntur menyebutkan bahwa sebanyak 87% mahasiswa di Indonesia

salah jurusan (Zulfikar 2021). Hal ini mencerminkan bahwa mereka masih kurang persiapan untuk memasuki dunia perkuliahan. Selain itu, Menurut U.S. *Census and American College Testing*, terdapat 34% dari 18 juta mahasiswa drop-out karena kurang persiapan, dan kekurangan ekspektasi realistik tentang perkuliahan. Sejalan dengan hal tersebut, banyak mahasiswa yang keluar pada minggu ke enam dalam semester pertama mereka, karena kurangnya persiapan yang matang dan juga mengalami stress akademik (Rinaldi et al., 2016). Olivas (2017) juga menyatakan bahwa prevalensi global sekitar 40% mahasiswa drop-out saat menempuh jenjang perguruan tinggi, dengan 75% diantaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua. Fenomena pendidikan tinggi di Indonesia juga menemukan hal yang serupa. Data yang dikemukakan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi pada tahun 2018 terdapat 245.495 mahasiswa yang mengalami putus kuliah. Data-data tersebut menekankan bahwa mahasiswa *freshman year* penting untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul saat perkuliahan (Rahmadani & Mukti, 2020).

Menurut Faizah et al., (2020) penyesuaian mahasiswa (*college adjustment*) merupakan kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan akademik, lingkungan sosial, personal-emosional, dan sejauh mana ikatan dirinya dengan perguruan tinggi. Pentingnya kemampuan adaptasi berperan dalam peningkatan evaluasi diri (*self-esteem*) mahasiswa *freshman year* itu sendiri. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi juga akan memiliki kemampuan penyesuaian yang lebih tinggi di perguruan tinggi dan sebaliknya (Hernandez & Renierose 2017). Mahasiswa di tahun pertama yang mampu menyesuaikan diri dengan perubahan dari masa sekolah menengah memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk meraih performa akademik yang lebih baik, keadaan psikologis yang lebih sejahtera, lebih aktif dalam kegiatan di perguruan tinggi, dan bertahan hingga meraih kelulusan (Watson & Lenz 2018). Mahasiswa freshman year yang berhasil menyesuaikan dirinya dalam masa transisi ini memiliki peluang yang lebih besar untuk meraih keberhasilan dalam hal prestasi ataupun capaian akademiknya (Rooij, Jansen, & Grift, 2018). Selain persoalan akademik, mahasiswa baru juga

diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan sistem belajar, pertemanan dan juga dengan tanggung jawab yang semakin besar (Astrini, 2021).

Universitas Jenderal Soedirman (Unsoed) merupakan salah satu perguruan tinggi di Jawa Tengah yang memiliki visi pada tahun 2034 diakui dunia sebagai pusat pengembangan sumber daya perdesaan dan kearifan lokal. Unsoed memiliki 12 fakultas yang menyelenggarakan program monodisiplin pada jenjang pendidikan akademik dan profesi dan satu program pascasarjana multidisiplin pada jenjang pendidikan akademik. Fakultas ekonomi dan bisnis (FEB Unsoed) adalah fakultas yang menyediakan perkuliahan ilmu-ilmu pengetahuan, organisasi kemahasiswaan, dan sikap solutif untuk mahasiswa dan alumninya. Salah satu jurusan yang ada di FEB Unsoed adalah jurusan Manajemen. Sebagian mahasiswa baru jurusan manajemen Unsoed masih merasa sulit beradaptasi dengan ritme perkuliahan. Permasalahan ini diatasi melalui teknik coaching.

Teknik *coaching* telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang seperti manajemen (Munthe, 2015), kesehatan (Sitanggang et al., 2017), maupun pendidikan (Ulfah & Noviansah, 2020) dengan memberikan hasil yang efektif. *Coaching* juga bisa memprediksi prestasi siswa dan membantu praktik pembelajaran yang dilakukan oleh guru di kelas di berbagai universitas dan sekolah di Amerika Serikat (Glover et al., 2023). International Coach Federation (ICF) mendefinisikan *coaching* sebagai: "Hubungan kemitraan dengan individu melalui proses kreatif yang ditujukan untuk memaksimalkan potensi personal dan profesional dirinya" (Arsendatama, 2018). Menurut Pasaribu (2021) coach adalah pembina atau tutor dalam kegiatan coaching, sedangkan pihak lainnya yang diberikan pembinaan disebut coachee. *Coaching* pada dasarnya adalah percakapan verbal yang bersifat dua arah, di mana pertemuan *coaching* bisa dilakukan secara *one-on-one* (*individual coaching*) maupun kelompok (*group coaching*) secara tatap muka atau via telepon (Arsendatama, 2019).

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa (1) *Coaching* merupakan bentuk kemitraan yang diarahkan untuk pencapaian tujuan; (2) *Coaching* melibatkan proses kreatif di mana individu diajak untuk berpikir, menemukan ide-ide, dan membuat strategi; (3) *Coaching* membuat

individu sadar terhadap potensi dan kekuatan yang dimilikinya dan punya kemauan untuk memaksimalkan semua itu; (4) seorang *coach* menggunakan teknik mendengarkan, bertanya dan menggali individu untuk menemukan potensi dan kekuatan dari dalam dirinya yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan.

Coaching merupakan metode yang efektif untuk mengembangkan kepemimpinan, meningkatkan kesejahteraan, dan memfasilitasi pencapaian tujuan organisasi (Novitasari & Asbari 2021). Dalam bidang pendidikan, *coaching* akan memberikan manfaat baik terhadap guru maupun siswa, sehingga memberikan dampak positif bagi proses pembelajaran. Pasaribu (2021) menjelaskan bahwa melalui *coaching*, siswa akan mampu menyampaikan masalah yang sedang terjadi melalui pertanyaan-pertanyaan tajam dan tepat dari coach. Selain itu, *Coaching* dapat digunakan sebagai senjata pengajar untuk memprovokasi peserta didik agar memunculkan bakat dan potensinya (Kartika, 2022). Kata kunci dalam aktivitas coaching adalah memecahkan masalah, merumuskan strategi dan langkah-langkah yang bisa dilakukan untuk mencapai tujuan. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).

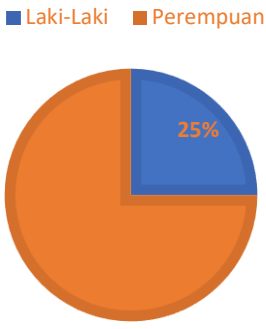
Ulfah (2020) menyatakan bahwa coaching adalah gaya pembinaan dengan cara berkomunikasi yang lebih banyak mendengar secara aktif serta bertanya untuk menggali lebih banyak serta memberikan umpan balik positif yang konstruktif dalam rangka menggali pencapaian potensi diri dari orang yang dituntunnya (*coachee*). Menurut Mardiyatun (2021) prinsip-prinsip dalam pelaksanaan *coaching* meliputi (1) *coaching* dipahami sebagai sebuah kendaraan yang penuh tenaga (*powerful vehicle*) untuk menaikkan kinerja, mencapai hasil dan mengoptimalkan efektivitas pribadi seseorang; (2) terfokus demi kemajuan akan penemuan (*discovery*); (3) *coaching* didefinisikan sebagai kemitraan (*partnership*) dengan klien-klien, dalam sebuah proses pembangkitan pemikiran dan kreativitas berpikir, yang mengilhami untuk memaksimalkan potensi pribadi dan profesionalisme mereka; (4) upaya membantu seseorang berubah sejalan dengan yang diinginkannya; (5) adanya percakapan yang disengaja, secara berkesinambungan, untuk memberdayakan potensi diri. Sehingga dapat

disimpulkan bahwa terdapat tiga esensi dari definisi coaching yaitu kemitraan, proses kreatif, dan memaksimalkan potensi. Menurut Arsendatama (2019) *Coaching* dapat dilakukan dengan metode IGROW yang meliputi Intensi (*Intention*), Tujuan (*Goal*), Fakta (*Reality*), Alternatif Solusi (*Options*), dan Keinginan (*Will/ Way*).

Berdasarkan latar belakang tersebut, pengabdi tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat melalui kegiatan coaching dengan metode IGROW kepada mahasiswa *freshman year* jurusan manajemen angkatan 2023 di Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Jenderal Soedirman untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dalam dunia perkuliahan. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini diantaranya: untuk 1) menganalisis masalah percintaan dan pertemanan yang memengaruhi kemampuan adaptasi mahasiswa *freshman year*; 2) mengidentifikasi hambatan untuk mencapai tujuan; 3) Mengiventarisasi alternatif tindakan untuk mencapai tujuan; 4). Memberikan alternatif paling baik untuk dilaksanakan guna penyelesaian permasalahan.

METODE

Sasaran pengabdian merupakan mahasiswa jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Jenderal Soedirman Angkatan 2023. Karakteristik berdasarkan usia dengan rentang 18 – 20 tahun, sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:

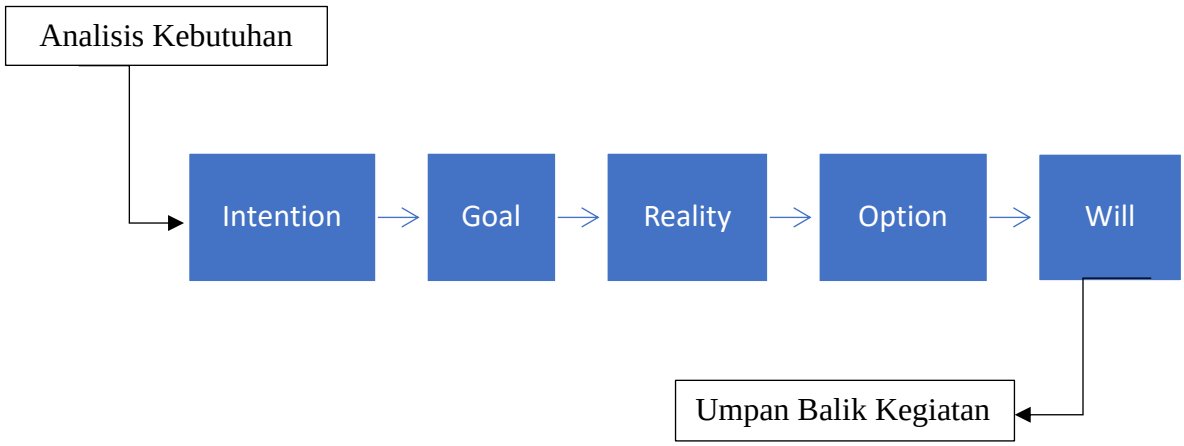


Source: Data Primer, 2023
Gambar 1. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui teknik coaching dengan menggunakan metode IGROW (Arsendatama, 2019) meliputi 5 tahapan sebagai berikut:

1) Pemusatan perhatian *(Intention)*
   Intention atau intensi mewakili niat *coach* yang datang untuk membantu dan memberdayakan potensi *coachee. Coach* akan mendorong *coachee* untuk berpikir kreatif, mengembangkan potensi personal dan profesional dirinya, serta mencari Solusi bersama dalam mengatasi masalah.
2) Penentuan tujuan *(Goal)*
   Pada tahap ini, *coachee* bersama dengan *coach* merumuskan tujuan dan hasil yang akan dicapai. *Coach* akan fokus pada percakapan yang spesifik sesuai objek *coaching* dan menggali *coachee.*
3) Pemaparan kondisi atau realita *(Reality)*
   Pada tahap ini *coachee* berusaha untuk memetakan kondisi saat ini dan *coach* akan mendengarkan serta menggali lebih dalam untuk mendapatkan gambaran apa yang perlu dilakukan untuk mencapai kondisi ideal yang diinginkan.
4) Penyeleksian alternatif pilihan *(Option)*
   Pada tahap ini, *coaching* dilakukan untuk membangun ide, menemukan alternatif solusi, berbagai pengalaman, dan menggunakan *business* atau *management tools* yang sesuai dengan kebutuhan.
5) Pengungkapan keinginan *(Will)*
   Pada tahap ini *coachee* bersama-sama dengan *coach* berupaya untuk merumuskan tindakan, menyepakati komitmen, meminta *coachee* untuk menyimpulkan hasil.

Untuk lebih jelas, disajikan skema alur kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:



Gambar 2. Alur *Coaching*

HASIL

Sebelum *Coaching* secara berkelompok (*group coaching*), dilakukan sosialisasi kepada mahasiswa tentang coaching, manfaat dan teknik pelaksanaannya. Setiap mahasiswa dapat bergabung ke dalam kelompok sesuai permasalahan yang memengaruhi sulitnya beradaptasi di lingkungan kampus, yaitu pertemanan dan percintaan. Setiap kelompok dipandu oleh seorang coach dengan didampingi oleh seorang notulen.

Hasil pelaksanaan Coaching dengan metode IGROW sebagai berikut:

1) Perhatian *(Intention)*

   Pada tahap ini, pengabdi sekaligus sebagai *coach* berusaha mendekatkan diri kepada mahasiswa (*coachee*) untuk mendapatkan kepercayaan bahwa *coach* berniat untuk membantu dan memberdayakan potensi *coachee*. Dalam hal ini, pengabdi (*coach*) memberikan perhatian penuh agar *coachee* dapat berpikir kreatif, mengembangkan potensinya serta mencari solusi bersama dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dalam tahap ini, pengabdi (*coach*) berusaha hadir sepenuhnya dengan memulai percakapan dan saling mengenal satu sama lain.

2) Tujuan (*Goal)*

   Tahap ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan *"Apa Yang ingin didapatkan dari Coaching ini?".* Yang menjadi tujuan *coaching* ini adalah untuk membantu meningkatkan kemampuan adaptasi

mahasiswa *freshman year* mahasiswa Jurusan Manajemen Angkatan 2023 FEB Unsoed.

Tujuan yang ingin dicapai dari mahasiswa (*coachee*), diantaranya:

a) Dapat bersikap profesional terhadap *jobdesc* yang ada di dalam organisasi
b) Menjadi pribadi yang lebih baik dari yang sebelumnya
c) Dapat menempatkan diri dengan baik di segala situasi dan kondisi
d) Menjadi pribadi yang mampu memperlakukan teman dengan baik
e) Memiliki teman sejati yang bisa saling mendukung satu sama lain

Gambar 1. Penjelasan tentang *Coaching*
Source: Data primer, 2023

3) Realita (*Reality*)

Pada tahap ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan "Bagaimana kondisi saat ini?"*.* Mahasiswa yang merasa kesulitan beradaptasi disebabkan karena masalah percintaan dan pertemanan. Berikut realita permasalahan yang dihadapi mahasiswa (*coachee*), diantaranya:

a) Mahasiswa *(coachee)* banyak mengikuti organisasi, sehingga memperbesar kemungkinan cinta lokasi
b) Pikiran yang sering ter-*distract* dengan hal-hal sepele karena hormon di dalam diri sendiri, misalnya sering menghukum diri sendiri karena merasa tidak mempunyai bakat apapun
c) Mahasiswa *(coachee)* mengalami *bullying* oleh temannya
d) Merasa *insecure* dalam bergaul
e) Trauma dengan masa lalu

f) Memiliki konflik pertemanan
g) Merasa dikucilkan di dalam kelas

Gambar 2. *Coaching* Kelompok dengan Masalah Percintaan
Source: Data primer, 2023

4) Alternatif Pilihan *(Options)*

Tahap ini dilakukan setelah mengidentifikasi *reality* yang dialami mahasiswa. Hasil *coaching* menunjukkan beberapa pilihan alternatif yang dapat dilakukan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan pada tahap *goal.*

Berikut alternatif pilihan yang dilakukan mahasiswa (*coachee*), diantaranya:

a) Bersikap profesional dalam organisasi
b) Fokus pada hal-hal yang menjadi prioritas
c) Meningkatkan ketahanan diri
d) Meningkatkan rasa percaya diri
e) Berfikir positif
f) Belajar mengelola konflik pertemanan
g) Bersikap terbuka dengan teman

5) Keinginan (*Will)*

Setelah mengikuti kegiatan *coaching, coach* dan *coachee* bersepakat untuk melakukan hal-hal sebagai berikut:

a) Mengerjakan *jobdesc* dengan fokus

b) Mulai mengembangkan diri dengan menambah kegiatan dan pertemanan positif, salah satunya dengan mengikuti *internship* di organisasi
c) Beradaptasi dengan baik di segala lingkungan
d) Melakukan refleksi diri sehingga mampu memperlakukan teman dengan baik (tidak membeda-bedakan suku, agama dan ras)
e) Menyelesaikan konflik dengan mendengarkan perspektif teman
f) Selektif memilih teman yang sesuai dengan prinsip dan nilai diri

Gambar 3. *Coaching* Kelompok dengan Masalah Pertemanan
Source: Data primer, 2023

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan *coaching* yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan kemampuan adaptasi mahasiswa *freshman year*, dalam ruang lingkup pertemanan dan percintaan. Hal ini ditunjukkan melalui keinginan (*will*) yang mereka sampaikan di akhir kegiatan *coaching* dalam mendukung tercapainya *goal*. Kegiatan coaching ini dapat membantu mahasiswa dalam menganalisa permasalahan yang sedang dihadapi, sehingga mereka mampu menemukan alternatif solusi dan meruntutkan langkah yang akan dilakukan melalui tahapan keinginan (*will*).

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LPPM Universitas Jenderal Soedirman dengan nomor Kontrak: 27.618/UN23.37/PM.01.01/II/2023 Tahun Anggaran 2023 yang

telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat dari skema Penerapan Ipteks.

Atas terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1) Laboratorium Pengembangan Karir dan Pusat Alumni FEB Unsoed serta Himpunan Mahasiswa Jurusan Manajemen (HMJM) FEB Unsoed yang telah memfasilitasi pelaksanaan *coaching* ini.
2) Mahasiswa Jurusan Manajemen FEB Unsoed Angkatan 2023, yang telah berpartisipasi sebagai *coachee*.

DAFTAR PUSTAKA

Arsendatama AF. 2018. *Professional Coach Certification Program*, Vol. 04. Jakarta: Kognisio

Arsendatama AF. 2019. *Coaching Capability: How to Develop People & Performance Effectively*. Coaching Indonesia

Astrini A. 2021. Masa Orientasi dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Humaniora*. 2(1):452

Faizah F, Marmer FV, Aulia NN, Rahma U, Dara YP. 2020. Self-Esteem Dan Resiliensi Sebagai Prediktor Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Di Indonesia. *Pers. J. Psikol. Indones.* 9(2):335–52

Glover TA, Reddy LA, Crouse K. 2023. Instructional Coaching Actions That Predict Teacher Classroom Practices And Student Achievement. *J. Sch. Psychol.* 96:1–11

Hasanah U. 2017. Hubungan Antara Stres Dengan Strategi Koping Mahasiswa Tahun Pertama Akademi Keperawatan. *J. Wacana Kesehat.* 2(1):16

Hernandez M, Renierose R. 2017. Freshmen Students' Self-Esteem and Adjustment to College in Higher Education Institutions in Calapan City, Philippines. *Asia Pacific J. Multidiscip. Res.* 5(3):49–56

Kartika FLD. 2022. Pentingnya Membangun Budaya Coaching dalam meningkatkan Proses pembelajaran di Bidang Pendidikan. *Pendidik. Tinggi Berdaya Saing untuk Peningkatan Mutu XX*. 235–40

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. 2018. Panduan Coaching , Mentoring , Dan Belajar Mandiri. . 1–13

Mardiyatun. 2021. Implementasi Coaching Individual Untuk Peningkatan Kompetensi Profesional Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas. *Strateg. J. Inov. Strateg. dan Model Pembelajaran*. 1(1):46–54

Medina MGS. 2018. The Self-esteem, Social Support and College Adjustment of Business and Accountancy Students. *Rev. Integr. Bus. Econ. Res.* 7(2):167–75

Munthe RG. 2015. Menerapkan Coaching Sebagai Gaya Kepemimpinan Masa Kini. *J. Manaj.* 14(2):271–80

Novitasari D, Asbari M. 2021. Leaders Coaching di Sekolah: Apa Perannya terhadap Kinerja Guru? *Edumaspul J. Pendidik.* 5(1):580–97

Pasaribu N. 2021a. Penulisan ini bertujuan untuk. *J. penddikan Indones.* 2(11):1928–39

Pasaribu NH. 2021b. Penerapan Coaching Dalam Program Perkembangan Peserta Didik. *J. Pendidik. Indones.* 2(10):1928–39

Rahayu MNM, Arianti R. 2020. Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw. *J. Psychol. Sci. Prof.* 4(2):73

Rahmadani A, Mukti YR. 2020. Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, Dan Institusional : Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama. *J. Konseling dan Pendidik.* 8(3):159

Rinaldi A, Bagusworo D, Monica N, Ramadhani V. 2016. Pelatihan Kepada Mahasiswa Baru Pada Masa Transisi Dari SMA Ke Universitas. *Hello Acad.* (December):

Sitanggang AY, Amin M, Sukartini T. 2017. Health Coaching Berbasis Health Promotion Model Terhadap Peningkatan Efikasi Diri dan Perilaku Pencegahan Penularan Pada Pasien TB Paru. *J. Penelit. Kesehat. Suara Forikes*. VIII:172–79

Ulfah M. 2020. Penerapan Coaching oleh Kepala Madrasah dalam Meningkatkan Kinerja Mengajar Guru. *ASNA J. Kependidikan Islam dan Keagamaan*. 2(2):1–11

Ulfah M, Noviansah A. 2020. Supervisi Coaching: Peningkatan Kinerja Mengajar Guru. *Al-Azkiya J. Pendidik. MI/SD*. 2(2):119–28

Watson JC, Lenz AS. 2018. Development and Evaluation of the Inventory of New College Student Adjustment. *J. Coll. Student Retent. Res. Theory Pract.* 22(7):

Winarsih S. 2022. Kebijakan Dan Implementasi Manajemen Pendidikan Tinggi Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan. *J. Ilm. Mandala Educ.* 8(3):

Wurinanda I. 2015. *Perbedaan SMA dan Kuliah*. okezone.com. https://edukasi.okezone.com/read/2015/04/21/65/1137671/perbedaan-sma-dan-kuliah

Zulfikar F. 2021. *87 Persen Mahasiswa RI Merasa Salah Jurusan, Apa Sebabnya?* https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5828770/87-persen-mahasiswa-ri-merasa-salah-jurusan-apa-sebabnya