



Pendampingan mahasiswa baru melalui seminar pengembangan diri: Membangun mindset “*Start Strong*” pada kegiatan PKKMB

Adiwima Zebua¹, Arief Muhazir Insandi²

^{1,2}Institut Bisnis dan Komputer Indonesia

email: wimaadizebu95@gmail.com

Info Artikel :

Diterima :
20 Desember 2025
Disetujui :
15 Januari 2026
Dipublikasikan :
31 Januari 2026

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan dalam rangka PKKMB di Institut Bisnis dan Komputer Indonesia untuk memperkuat kesiapan mahasiswa baru melalui pembentukan mindset “*Start Strong*”. Permasalahan awal yang dihadapi peserta adalah kebutuhan adaptasi terhadap budaya akademik, pengelolaan waktu, serta penguatan motivasi dan kepercayaan diri dalam memulai perkuliahan. Pendekatan yang digunakan adalah pendampingan edukatif berbasis seminar pengembangan diri yang bersifat interaktif, meliputi pemaparan materi, diskusi dan tanya jawab, studi kasus singkat, serta refleksi komitmen pribadi. Evaluasi pelaksanaan dilakukan menggunakan angket *pre-post* dan umpan balik peserta untuk melihat perubahan pemahaman dan kesiapan, didukung observasi partisipasi selama kegiatan. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi adaptasi kampus, tujuan belajar, serta langkah praktis membangun kebiasaan positif sejak awal perkuliahan. Kegiatan ini menegaskan bahwa seminar pengembangan diri yang dipadukan dengan pendampingan partisipatif efektif sebagai sarana penguatan mindset mahasiswa baru pada fase transisi menuju kehidupan kampus.

Kata Kunci: Pendampingan, Mahasiswa, Mindset, Adaptasi, PKKMB, *Softskill*

ABSTRACT

This community service activity was conducted as part of the PKKMB program at the Institut Bisnis dan Komputer Indonesia to strengthen first-year students' readiness by fostering a “Start Strong” mindset. The initial challenges identified among participants included the need to adapt to academic culture, manage time effectively, and enhance motivation and self-confidence at the beginning of university life. The program applied an educational mentoring approach through an interactive self-development seminar, consisting of a structured presentation, guided discussion and Q&A, short case-based reflection, and a personal commitment exercise. Program evaluation was carried out using a simple pre-post questionnaire and participant feedback to capture changes in understanding and readiness, supported by observation of engagement during the session. The implementation results indicated improved participant understanding of campus adaptation strategies, learning goals, and practical steps to build positive habits from the start of their studies. Overall, the activity suggests that an interactive self-development seminar combined with participatory mentoring is an effective approach to strengthening first-year students' mindset during the transition into university life.

Keywords: Mentoring, Students, Mindset, Adaptation, PKKMB, *Softskills*



©2026 Adiwima Zebua, Arief Muhazir Insandi. Diterbitkan oleh Arka Institute. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Masa transisi dari Sekolah Menengah Atas (SMA) ke perguruan tinggi merupakan fase kritis bagi mahasiswa baru, karena mereka harus menyesuaikan diri dengan budaya akademik, pola belajar mandiri, tuntutan literasi informasi, serta dinamika sosial kampus. Pada fase awal ini, banyak mahasiswa mengalami kebingungan menentukan tujuan belajar, kesulitan manajemen waktu, dan

keraguan terhadap kemampuan diri, yang pada akhirnya dapat memengaruhi keterlibatan belajar serta ketahanan akademik (Agestia et al., 2024). Karena itu, program pengenalan kampus seperti PKKMB diposisikan bukan sekadar seremoni penerimaan, tetapi sebagai pembekalan yang membantu mahasiswa lebih cepat beradaptasi, memahami ekosistem pembelajaran, dan membangun sikap/karakter yang selaras dengan nilai perguruan tinggi (Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2022).

Aini et al. (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa program orientasi dan dukungan awal (termasuk seminar dan mentoring) berkontribusi pada kelancaran transisi mahasiswa baru, baik pada aspek pemahaman akademik maupun penyesuaian sosial. Studi tentang orientasi mahasiswa baru yang dilaporkan oleh Koriaty et al. (2016) menunjukkan bahwa, orientasi yang disertai pendampingan/mentoring dapat membantu mahasiswa memahami lingkungan kampus dan meningkatkan kesiapan mengikuti perkuliahan. Selain itu, pendekatan *peer-mentorship* juga dinilai efektif untuk membangun rasa inklusi dan kebersamaan pada awal masa kuliah, terutama ketika mentor dibekali pelatihan yang memadai. Dalam kerangka *first-year experience*, penguatan keterampilan transisi dan integrasi mahasiswa tahun pertama dipandang penting karena tahun pertama sering menjadi penentu pola keterlibatan belajar dan keberlanjutan studi (Sitindaon, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang dalam bentuk pendampingan mahasiswa baru melalui seminar pengembangan diri untuk membangun mindset "*Start Strong*", yaitu pola pikir untuk memulai perkuliahan dengan tujuan belajar yang jelas, kebiasaan positif, dan kesiapan menghadapi tantangan secara terarah. Tujuan kegiatan, yaitu untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa baru tentang strategi adaptasi kampus dan budaya akademik, memperkuat motivasi, kepercayaan diri, dan rencana aksi pribadi di awal perkuliahan, serta menyediakan model pendampingan singkat yang aplikatif dan mudah direplikasi pada rangkaian PKKMB berikutnya (Hafizi, 2025).

Kontribusi/manfaat kegiatan ini bersifat praktis dan akademik. Secara praktis, program membantu panitia/instansi memperoleh rancangan sesi yang lebih terstruktur untuk membina kesiapan mahasiswa baru (materi, aktivitas refleksi, dan tindak lanjut komitmen). Secara akademik, artikel ini mendokumentasikan proses, evaluasi, serta hasil kegiatan sebagai pembelajaran bagi pengembangan layanan kemahasiswaan. Kebaruan (orisinalitas) artikel ini terletak pada integrasi pendekatan seminar interaktif dengan latihan refleksi-komitmen "*Start Strong*" dan evaluasi sederhana berbasis *pre-post* dan umpan balik peserta, sehingga pendampingan tidak berhenti pada penyampaian informasi, tetapi menekankan perubahan mindset dan langkah aksi yang terukur dalam konteks pelaksanaan PKKMB (Fajrianti et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif–evaluatif dengan pendekatan *one-group pretest–posttest*. Desain ini dipilih untuk menggambarkan proses pendampingan melalui seminar pengembangan diri serta mengevaluasi perubahan pemahaman/kesiapan mahasiswa baru sebelum dan sesudah kegiatan (LLDIKI Wilayah XIV, 2024). Populasi dalam penelitian ini, yaitu seluruh mahasiswa baru yang terdaftar sebagai peserta PKKMB di Institut Bisnis dan Komputer Indonesia pada tahun pelaksanaan kegiatan (Herianto & Al Ayyubi, 2025). Sedangkan untuk sampel dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa baru yang mengikuti sesi seminar "*Start Strong*" dan mengisi instrumen evaluasi (*pre-test* dan *post-test*). Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (seluruh peserta yang hadir pada sesi tersebut dijadikan responden). Jumlah responden dicantumkan berdasarkan daftar hadir sebanyak 160 orang.

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penyebaran angket *pre-post* dengan skala Likert 1–5 untuk mengukur pemahaman adaptasi kampus & budaya akademik, motivasi/kejelasan tujuan belajar, kesiapan manajemen waktu, dan kepercayaan diri memulai perkuliahan. Selain itu, dilakukan juga observasi partisipasi (keaktifan bertanya/menjawab, keterlibatan diskusi, keseriusan saat refleksi/komitmen) dan dokumentasi (foto, daftar hadir, dan materi kegiatan).

Setelah data dikumpulkan, kemudian data dianalisis dengan statistik deskriptif (persentase dan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test*, serta selisih (Δ) untuk melihat arah peningkatan). Selanjutnya, dilakukan analisis peningkatan dengan kategori peningkatan rendah–sedang–tinggi, berdasarkan rentang skor atau persentase perubahan. Lalu, uji beda *pre-post* dengan menggunakan uji *Paired*

Sample t-test (jika data memenuhi asumsi normalitas) atau Wilcoxon Signed Rank Test (jika tidak normal), menggunakan Excel/SPSS. Setelah uji dilakukan, kemudian data akhir dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk merangkum tema utama dari jawaban terbuka/masukan peserta.

Hipotesis Penelitian

1. **H₀**: Tidak terdapat perbedaan kesiapan mahasiswa baru sebelum dan sesudah seminar “*Start Strong*”.
2. **H₁**: Terdapat peningkatan kesiapan mahasiswa baru sesudah seminar “*Start Strong*”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk menggambarkan perubahan kesiapan mahasiswa sebelum dan sesudah kegiatan pendampingan, dilakukan pengukuran *pre-post* pada empat indikator utama kesiapan “*Start Strong*”.

Tabel 1. Rerata Skor *Pre-Post* per Indikator

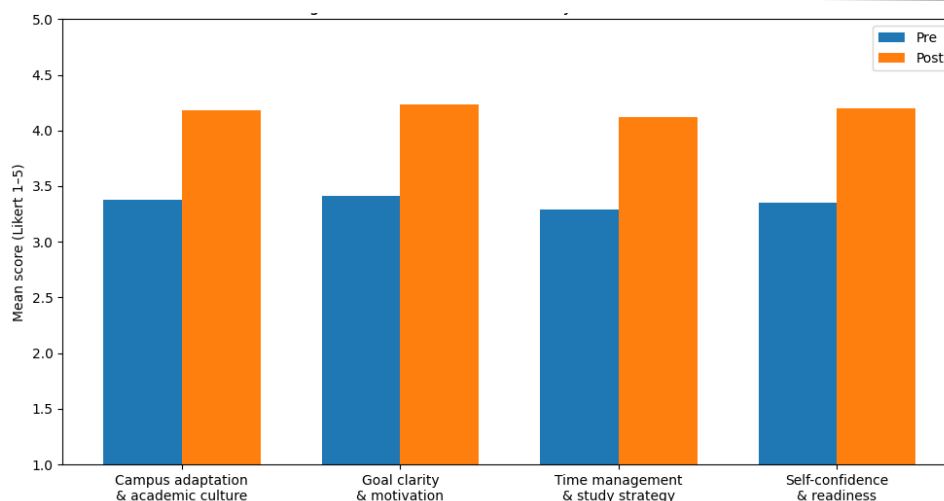
Indikator	<i>Mean Pre</i>	<i>Mean Post</i>	Δ (<i>Post-Pre</i>)	Kenaikan (% dari rentang 1–5*)
Adaptasi kampus & budaya akademik	3.38	4.18	0.80	20.0%
Kejelasan tujuan & motivasi belajar	3.41	4.23	0.82	20.5%
Manajemen waktu & strategi belajar	3.29	4.12	0.83	20.8%
Kepercayaan diri & kesiapan bertindak	3.35	4.20	0.85	21.3%

*Kenaikan dihitung dari $\Delta/4$ (karena rentang efektif skala Likert 1–5 adalah 4 poin).

Pada indikator adaptasi kampus & budaya akademik, skor meningkat dari 3.38 (*pre*) menjadi 4.18 (*post*), peningkatan ini menandakan mahasiswa semakin memahami budaya akademik dan cara beradaptasi di lingkungan kampus. Sementara itu, indikator kejelasan tujuan & motivasi naik dari 3.41 menjadi 4.23, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menjadi lebih termotivasi serta lebih jelas dalam menetapkan tujuan belajar (Nathania et al., 2025).

Indikator manajemen waktu & strategi belajar meningkat dari 3.29 menjadi 4.12, mengindikasikan bahwa peserta semakin siap mengatur waktu dan menerapkan strategi belajar yang lebih terencana. Peningkatan terbesar terjadi pada indikator kepercayaan diri & kesiapan bertindak, dari 3.35 menjadi 4.20, yang menegaskan bahwa seminar ini paling berdampak pada keyakinan diri dan kesiapan mahasiswa untuk memulai perkuliahan.

Secara keseluruhan, terlihat kenaikan konsisten pada seluruh indikator ($\Delta = 0.80-0.85$) dan semua skor *post* berada di atas 4.00 (kategori tinggi), sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pendampingan melalui seminar pengembangan diri efektif meningkatkan kesiapan mahasiswa baru, seperti lebih memahami cara beradaptasi, lebih jelas tujuan belajarnya, lebih siap mengelola waktu, dan lebih percaya diri memulai perkuliahan (Ramadhani et al., 2024). Untuk lebih memperjelas pola peningkatan skor pada setiap indikator, visualisasi perbandingan rata-rata skor *pre* dan *post* disajikan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Rata-Rata Skor Setiap Indikator

Uji Beda *Pre-Post*

Untuk memastikan peningkatan tersebut bermakna, dilakukan uji beda *pre-post* (*paired*).

Tabel 2. Uji Beda Komposit Kesiapan “*Start Strong*” (gabungan semua indikator)

Variabel Komposit	Mean Pre	Mean Post	t (df=159)	p-value	Efek (Cohen’s dz)
Kesiapan <i>Start Strong</i>	3.36	4.18	18.86	<0.001	1.49

Nilai $p < 0.001$ menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah seminar. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima: seminar pendampingan “*Start Strong*” meningkatkan kesiapan mahasiswa baru. Nilai efek Cohen’s $dz = 1.49$ tergolong besar, menandakan dampak program kuat (pada pengukuran jangka pendek).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, peningkatan yang terjadi dapat diakui logis karena model kegiatan menggabungkan seminar interaktif, refleksi komitmen, dan disertai arahan langkah praktis, sehingga tidak hanya memberi informasi, tetapi mendorong internalisasi tujuan dan strategi awal kuliah. Secara kebijakan, PKKMB memang diarahkan untuk mempercepat adaptasi mahasiswa baru terhadap lingkungan kampus dan sistem pendidikan tinggi, sehingga program “*Start Strong*” selaras dengan tujuan PKKMB (Jovanus et al., 2025). Selain itu, pembinaan mindset dan kesiapan awal dapat memperkuat keyakinan diri dan strategi belajar mahasiswa baru.

Temuan ini sejalan dengan riset Harahap et al. (2023) yang menunjukkan program pendampingan atau *peer-led training* dapat meningkatkan aspek-aspek seperti *academic self-efficacy* dan strategi belajar pada mahasiswa tahun pertama. Hasil pengabdian ini konsisten dengan temuan (Carragher & McGaughey, 2016) bahwa *peer mentoring/orientation support* efektif untuk mendukung mahasiswa pada fase masuk perguruan tinggi, terutama pada integrasi akademik dan sosial. Temuan di Indonesia juga menunjukkan orientasi mahasiswa baru berdampak pada proses adaptasi, sehingga penguatan seperti “*Start Strong*” berpotensi memperbesar manfaat orientasi jika dibuat lebih terstruktur dan reflektif (Dhiana et al., 2025).

Program “*Start Strong*” tidak hanya sejalan dengan kebijakan dan tujuan PKKMB, tetapi juga berkontribusi pada penguatan mindset, kepercayaan diri, serta strategi belajar mahasiswa pada fase transisi awal perkuliahan. Selain itu, temuan ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa pendampingan, orientasi terstruktur, dan dukungan berbasis sebaya mampu meningkatkan adaptasi akademik dan sosial mahasiswa tahun pertama. Dengan demikian, penguatan model pendampingan yang reflektif dan terarah berpotensi menjadi strategi efektif untuk memaksimalkan fungsi PKKMB sebagai fondasi keberhasilan studi mahasiswa di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil evaluasi *pre-post* terhadap 160 responden, kegiatan pendampingan mahasiswa baru melalui seminar pengembangan diri “*Start Strong*” terbukti efektif meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi masa transisi awal perkuliahan. Peningkatan terjadi secara konsisten pada seluruh indikator, meliputi pemahaman adaptasi kampus dan budaya akademik, kejelasan tujuan serta motivasi belajar, kemampuan manajemen waktu dan strategi belajar, hingga kepercayaan diri dan kesiapan bertindak, dengan seluruh skor pasca kegiatan berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya peningkatan kesiapan mahasiswa baru setelah mengikuti seminar dapat diterima, dan program “*Start Strong*” layak direkomendasikan sebagai model pendampingan singkat yang aplikatif serta mudah direplikasi dalam rangkaian PKKMB untuk memperkuat kesiapan akademik maupun nonakademik mahasiswa baru.

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti menyarankan agar pihak penyelenggara PKKMB mengintegrasikan program pendampingan sejenis secara lebih sistematis, misalnya dengan memperluas durasi pendampingan, melibatkan mentor sebaya, atau menambahkan sesi tindak lanjut pasca PKKMB untuk memantau keberlanjutan perubahan perilaku belajar mahasiswa. Sedangkan, untuk peneliti selanjutnya peneliti menyarankan untuk melakukan pengukuran lanjutan pada jangka menengah dan panjang guna menilai keberlanjutan dampak program, serta menggabungkan data persepsi dengan indikator objektif, misalnya kehadiran, keterlibatan belajar, atau capaian akademik awal, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas pendampingan mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Aini, Q., Cahyaningrum, C., Apriliska, M., & Siswoyo, A. A. (2024). Tantangan Mahasiswa Baru Dalam Menyesuaikan Diri Di Lingkungan Pertemanan Program Studi PGSD Universitas Trunojoyo Madura. *Jurnal Media Akademik*, 2(12). <https://doi.org/https://doi.org/10.62281/v2i12.1203>
- Carragher, J., & McGaughey, J. (2016). The effectiveness of peer mentoring in promoting a positive transition to higher education for first-year undergraduate students: a mixed methods systematic review protocol. *Systematic Reviews*, 5(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0245-1>
- Dhiana, F. A. N., Supriyono, Badharudin, A. Y., & Fauzan, A. (2025). Implementasi Sistem Pengelolaan Program Mentoring Mahasiswa Baru Menggunakan Metode Prototyping. *Bulletin of Computer Science Research*, 5(4). <https://doi.org/10.47065/bulletincsr.v5i4.538>
- Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2022). *Panduan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) 2022*. [https://smkn1wawo.org/download/Pengumuman Berkas/PKKMB-Panduan-PKKMB-2022.pdf](https://smkn1wawo.org/download/Pengumuman%20Berkas/PKKMB-Panduan-PKKMB-2022.pdf)
- Fajrianti, A., Nugroho, W., & Yamtinah, S. (2023). Percepatan Adaptasi Mahasiswa Baru terhadap Pembelajaran di Era Pasca Pandemi di Universitas Sebelas Maret. *Journal of Education and Technology*, 3(3), 240–251.
- Hafizi, M. Z. (2025). Tips Sukses Berorganisasi Bagi Mahasiswa Baru Pendidikan IPS Universitas Tanjungpura. *Karuna: Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(1). <https://doi.org/10.62238/karuna.v2i1.175>
- Harahap, R., Putri, B. T., Arifin, M. H., Putri, A. N. D., & Suryani, W. A. (2023). Peran Peer-Mentoring dalam Meningkatkan Kesejahteraan Emosional Mahasiswa Kedokteran: Pelaksanaan Program Mentorship bagi Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 12(3), 155–163.
- Herianto, M., & Al Ayyubi, T. (2025). Pelatihan Manajemen Waktu bagi Mahasiswa Mentor Program Mentoring Mahasiswa. *Kreativa: Kemitraan Responsif Untuk Aksi Inovatif Dan Pengabdian Masyarakat*, 184–196. <https://journal.lontaradigitech.com/KREATIVA/article/download/999/542/4460>
- Jovanus, A., Irfan, M., & Sanjaya, R. D. (2025). Analisis Efektivitas Sistem Mentoring Antar Mahasiswa dalam Meningkatkan Kinerja Operasional Dapur Can Ngopi. *JUPARITA: Jurnal Pariwisata Tawangmangu*, 3(2), 81–88. <https://doi.org/10.61696/juparita.v3i2.770>

-
- Koriaty, S., Fatmawati, E., & Sucipto, S. (2016). Persepsi Mahasiswa Terhadap Efektivitas Pelaksanaan Pengenalan Etika Kampus Pada Masa Orientasi Mahasiswa Baru. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 5(1), 120–129. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/saintek.v5i1.257>
- LLDIKTI Wilayah XIV. (2024). *Panduan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) Tahun 2024*. <https://lldikti14.kemdikbud.go.id/wp-content/uploads/2024/07/Panduan-PKKMB-2024.pdf>
- Nathania, N., Nurseto, M. B. T., Mustafidah, M. N., Sadewo, R. R., Indraswari, P., Wahyuningsih, H. T., Bawafi, A. A., Tandiansyah, N. N., & Sinaga, F. N. (2025). Pengenalan Kehidupan Kampus Mahasiswa Baru sebagai Pengembangan Kesadaran Pola Pikir Bersosial pada Lingkungan Kampus di Prodi Teknik Kimia UNNES. *Jurnal Mediasi*, 4(2), 100–109. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Ramadhani, D., Kasih, P. S., Dewi, N. K., Pratiwi, N. A., & Chamdani, S. (2024). Optimasi Kesiapan Akademik dan Profesional Mahasiswa Baru melalui Pembelajaran Terintegrasi dalam Kegiatan PKKMB pada Mahasiswa Farmasi. *Jurnal Widya Laksmi*. <https://jurnalwidyalaksmi.com/index.php/jwl/article/view/123>
- Sitindaon, C. (2024). *Pendampingan Mahasiswa UST Berjenjang: Buku Pedoman Formasi Mahasiswa Universitas Katolik Santo Thomas*. https://lpm.ust.ac.id/filemanager/source/PENDAMPINGAN_MAHASISWA_UST-OK.pdf