

Workshop Gegar Budaya Akademik sebagai Strategi Peningkatan Kesiapan Mental Mahasiswa di Lingkungan Akademik Fakultas Kedokteran

(Academic Culture Shock Workshop as a Strategy to Improve Students' Mental Readiness in the Academic Environment of the Faculty of Medicine)

Joanne Marrijda Rugebregt¹, Farah Christina Noya², Alessandra Flowrence Saija³, Wade Marlinda⁴, Muhamad Sadam Safutra⁵, Laura Bianca Sylvia Huwae⁶, Johan Bruiyf Bension⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura,
Jl. Ir. M. Putuhena, Poka, Kota Ambon, Indonesia

Email: joanne.rugebregt@lecturer.unpatti.ac.id

Diterima 18 Juni 2025, Disetujui 23 November 2025, Dipublikasi 28 November 2025

Abstrak: Mahasiswa baru sering mengalami tekanan psikologis saat memasuki lingkungan akademik yang kompetitif, terutama di sekolah kedokteran. Fenomena ini dikenal sebagai Gegar Budaya Akademik, yaitu stres adaptasi yang disebabkan oleh perbedaan sistem pembelajaran, gaya komunikasi, ekspektasi akademik, dan nilai-nilai budaya kampus. *Workshop* Gegar Budaya Akademik ini dirancang untuk meningkatkan kesiapan mental mahasiswa baru dalam menghadapi dinamika akademik melalui pendekatan partisipatif berupa diskusi kelompok, tugas pemecahan masalah, dan jurnal reflektif. Evaluasi dilakukan menggunakan instrumen *pre-test* dan *post-test* yang dianalisis dengan Uji Wilcoxon Signed-Rank karena distribusi data tidak normal. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam pemahaman mahasiswa ($Z = -7.939$, $p < 0.001$), dengan skor rata-rata naik dari 7.97 menjadi 8.85, dan sebagian besar mahasiswa mengalami peningkatan skor. Namun, beberapa peserta tidak mengalami perubahan, yang dapat dijelaskan oleh faktor-faktor seperti efek plafon, motivasi, gaya belajar, dan keterbatasan instrumen. Temuan ini mengonfirmasi bahwa *workshop* gegar budaya akademik efektif dalam mendukung adaptasi akademik dan juga menunjukkan kebutuhan akan intervensi yang lebih beragam serta berkelanjutan. Rekomendasi meliputi integrasi konten budaya akademik ke dalam program orientasi dan registrasi, pengembangan instrumen evaluasi yang lebih sensitif, serta tindak lanjut berdasarkan konseling dan refleksi.

Kata kunci: gegar budaya akademik; jurnal reflektif; kesiapan mental; strategi adaptif; *workshop*

Abstract: New students often experience psychological pressure when entering a competitive academic environment, especially in medical schools. This phenomenon is known as academic culture shock, which is adaptation stress caused by differences in learning systems, communication styles, academic expectations, and campus cultural values. This academic culture shock workshop was designed to enhance new students' mental readiness for facing academic dynamics through a participatory approach, incorporating group discussions, problem-solving tasks, and reflective journals. The evaluation was conducted using *pre-test* and *post-test* instruments analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test because the data distribution was not normal. The results indicated a statistically significant increase in students' understanding ($Z = -7.939$, $p < 0.001$), with mean scores rising from 7.97 to 8.85, with the majority of students experiencing an increase in scores. However, some participants did not experience any change, which can be explained by factors such as the ceiling effect, motivation, learning style, and limitations of the instrument. These findings confirm that the academic culture shock workshop is effective in supporting academic adaptation, while also indicating the need for more varied and sustainable interventions. Recommendations include integrating academic culture content into matriculation and orientation programs, developing more sensitive evaluation instruments, and follow-up based on counseling and reflection.

Keywords: academic culture shock; adaptive strategies; mental readiness; reflective journal; *workshop*

PENDAHULUAN

Lingkungan akademik di perguruan tinggi, khususnya di Fakultas Kedokteran, menuntut mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks dan standar penilaian yang ketat (Anderson, Guan, & Koc, 2016). Perbedaan budaya akademik, yang meliputi metode belajar, norma sosial, dan ekspektasi akademik, memerlukan penyesuaian kognitif dan perilaku yang mendalam (Ward, Bochner, & Furnham, 2001).

Transisi ini bukan sekadar perpindahan materi, tetapi juga pergeseran peran menjadi pembelajar mandiri yang harus mampu mengatur waktu, memenuhi tuntutan asesmen, dan menyesuaikan gaya komunikasi (Schlossberg, 1981).

Ketidaksesuaian antara ekspektasi awal dan realitas akademik sering memicu *academic culture shock*, yaitu bentuk stres adaptif yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa akademik (Beiter dkk., 2015; Oberg, 1960). Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi psikoedukasi yang sistematis, seperti orientasi terstruktur, *workshop* adaptasi, dan layanan konseling, untuk memperkuat kesiapan mahasiswa baru dalam menghadapi tuntutan akademik (Beiter dkk., 2015; Ward dkk., 2001).

Fenomena ini ditandai oleh perasaan kebingungan, ketidakpastian, kecemasan, bahkan isolasi sosial, yang disebabkan oleh perbedaan sistem nilai, teknik komunikasi, gaya belajar, serta etika dan dinamika sosial kampus (Ward, Bochner, & Furnham, 2001; Zhang & Goodson, 2011).

Oberg (1960) menjelaskan bahwa

individu yang memasuki budaya baru umumnya mengalami empat fase, yaitu euforia awal (*honeymoon*), disorientasi atau krisis, penyesuaian bertahap, dan adaptasi penuh. Dalam konteks akademik, fase krisis sering dialami mahasiswa baru ketika mereka menghadapi tekanan akademik, sistem evaluasi berbasis kompetensi, gaya komunikasi dosen yang beragam, serta tanggung jawab belajar mandiri yang tinggi. Sejumlah studi menunjukkan bahwa *academic culture shock* berdampak tidak hanya pada kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga pada performa akademik dan keterlibatan belajar (Anderson, Guan & Koc, 2016).

Faktor-faktor seperti kecerdasan emosional, regulasi diri, daya lenting (resiliensi), dan efikasi diri menjadi variabel penting dalam menentukan keberhasilan adaptasi terhadap budaya akademik yang baru (Li & Wang, 2021).

Tekanan psikologis di kalangan mahasiswa merupakan isu serius dalam pendidikan tinggi. Mahasiswa baru, terutama di Fakultas Kedokteran, menghadapi transisi akademik yang menuntut adaptasi cepat terhadap standar tinggi. Penelitian menunjukkan bahwa 30–50% mahasiswa mengalami stres dan kecemasan di awal kuliah (Auerbach dkk., 2018; Beiter dkk., 2015), sementara survei Kemenkes RI (2024) melaporkan 15,6% mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang. Kondisi ini mencerminkan lemahnya strategi adaptasi di tahun pertama perkuliahan. Kondisi ini selaras dengan teori transisi Schlossberg (1981), yang menekankan peran persepsi, dukungan, dan

strategi adaptasi, serta penelitian Sawir dkk. (2012) yang menegaskan bahwa *culture shock* berimplikasi tidak hanya pada capaian akademik, tetapi juga *well-being* mahasiswa.

Di Indonesia, temuan serupa juga muncul. Berdasarkan data Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa) tahun 2021, sekitar 38% mahasiswa melaporkan mengalami tekanan mental yang berdampak pada proses belajar mereka. Sementara itu, kurang dari 30% perguruan tinggi di Indonesia memiliki unit layanan konseling yang aktif dan terintegrasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan psikososial mahasiswa dan kesiapan sistem pendidikan tinggi dalam mengakomodasi kebutuhan tersebut. Permasalahan ini semakin relevan di lingkungan pendidikan kedokteran yang cenderung memiliki intensitas akademik tinggi dan ekspektasi kognitif serta emosional yang kompleks.

Dampak negatif dari ketidaksiapan menghadapi budaya akademik yang baru cukup kompleks dan dapat memunculkan berbagai konsekuensi psikologis dan perilaku. Mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi cenderung mengalami kecemasan akademik (Zeidner, 1998), kecenderungan menunda pekerjaan (Ferrari dkk., 1995), menurunnya rasa percaya diri (Bandura, 1997), serta risiko kelelahan emosional atau *burnout* (Maslach & Leiter, 2016). Bahkan, kondisi ini juga dapat memicu penurunan motivasi intrinsik untuk belajar (Ryan & Deci, 2000). Penelitian oleh Beiter dkk. (2015) dan Shamsuddin dkk. (2020) menegaskan bahwa tekanan akademik di tahun pertama studi menjadi salah satu prediktor

signifikan dari gangguan psikologis mahasiswa. Berbagai upaya telah dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan adaptasi ini, salah satunya adalah melalui pelaksanaan Workshop Gegar Budaya Akademik.

Studi eksperimental oleh Wang dan Syafiq (2023) menunjukkan bahwa pelatihan manajemen waktu berbasis *workshop* secara signifikan meningkatkan efikasi diri akademik mahasiswa, yang berdampak positif terhadap ketahanan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Ketahanan perlu menjadi perhatian karena jika mahasiswa tidak memiliki hal tersebut, *academic culture shock* dapat terjadi. Penelitian internasional menunjukkan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran sering menghadapi beban akademik yang sangat tinggi, terkait dengan sistem evaluasi yang ketat dan tuntutan profesional yang kompleks (Ludwig dkk., 2017; Nugmanova dkk., 2017). Di Indonesia, kondisi ini diperkuat oleh pernyataan resmi dari Kementerian Kesehatan RI yang menyebut dinamika adaptasi dan tekanan awal perkuliahan sebagai salah satu faktor risiko kesehatan mental mahasiswa baru (Kemenkes RI, 2024). Namun, penelitian lokal yang secara khusus mengevaluasi program psikoedukasi untuk meningkatkan kesiapan mental mahasiswa baru masih sangat terbatas. Temuan-temuan ini memperkuat urgensi intervensi sistematis untuk mendampingi mahasiswa baru dalam fase transisi awal mereka di perguruan tinggi.

Dalam upaya menjawab permasalahan tersebut, kegiatan ini dirancang sebagai bentuk intervensi edukatif berbasis pengabdian

masyarakat. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran, kesiapan mental, dan kemampuan adaptif mahasiswa baru dalam menghadapi budaya akademik perguruan tinggi.

Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif melalui diskusi kelompok, simulasi pemecahan masalah, dan penulisan jurnal reflektif sebagai media pembelajaran aktif. Strategi tersebut sejalan dengan teori *transformative learning* (Mezirow, 1991), yang menekankan pentingnya refleksi kritis terhadap pengalaman sebagai dasar perubahan pola pikir dan perilaku.

Dengan mengintegrasikan aspek kognitif, emosional, dan sosial dalam proses adaptasi, program ini tidak hanya bertujuan mengurangi beban psikologis akibat transisi akademik, tetapi juga mengembangkan ketangguhan dan keterlibatan belajar mahasiswa secara berkelanjutan. Penelitian Biggs dan Tang (2011) dalam *Teaching for Quality Learning at University* menjelaskan bahwa mahasiswa yang tidak terbiasa dengan ekspektasi akademik yang baru, seperti inisiatif belajar mandiri, dapat merasa tertekan dan hal tersebut dapat mengarah pada kecemasan, demotivasi, serta berdampak pada penurunan prestasi belajar.

Dalam konteks yang lebih luas, kegiatan ini diharapkan menjadi model intervensi proaktif yang dapat direplikasi di berbagai fakultas untuk mendukung kebijakan peningkatan mutu pendidikan tinggi berbasis kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan *Workshop* *Gegar Budaya Akademik* dilakukan dengan pendekatan

partisipatif dan interaktif agar mahasiswa tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, refleksi, dan tugas pemecahan masalah. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *student-centered learning* serta teori pembelajaran transformasional (Mezirow, 1991), yang menekankan refleksi kritis untuk mendukung perubahan sikap dan kesiapan mental.

Yang terdiri dari beberapa tahap utama, yaitu:

1) **Persiapan**

Menyusun modul dan materi *Workshop* *Gegar Budaya Akademik* yang meliputi pengenalan *Academic Culture Shock*, studi kasus diberikan sebagai pemantik diskusi sebagai bagian dari aktivitas berupa *problem solving task*, jurnal reflektif, serta diskusi kelompok. Modul yang dibuat dapat dijelaskan melalui tabel ini.

Tabel 1. Penjelasan Modul

Sub Penjelasan	Isi Materi/Konten
Penjelasan konseptual	<i>academic culture shock</i> , tahapan adaptasi
Strategi praktis	manajemen stres, regulasi diri, <i>time management</i>
Lembar kerja	<i>problem solving & jurnal reflektif</i>
Instrumen evaluasi	<i>pre-test, post-test, jurnal reflektif</i>

2) **Pelaksanaan *Workshop* *Gegar Budaya Akademik***

Kegiatan ini dilaksanakan selama satu hari, yang berlangsung dari jam 08.00 -

- 12.00 WIT dengan partisipan yang melibatkan 183 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok kecil, serta penulisan jurnal reflektif untuk mengidentifikasi dan mengelola *academic culture shock*. Pemateri memberikan pendampingan secara aktif selama sesi diskusi dan refleksi.

3) **Evaluasi dan Monitoring**

Evaluasi dilakukan dengan menggunakan pertanyaan yang dibuat untuk mengukur peningkatan pemahaman tentang *academic culture shock* sebanyak sembilan pertanyaan yang disusun berdasarkan materi yang diberikan terkait *academic culture shock* sesuai dengan teori *Academic Culture Shock* oleh Ward (2001). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan materi yang disampaikan pada kegiatan *workshop* dan mengacu pada tujuan pembelajaran yang diukur, yaitu peningkatan pengetahuan peserta. Oleh karena itu, kuesioner tidak melalui uji validitas dan reliabilitas statistik, melainkan divalidasi secara isi (*content validity*) melalui penyesuaian langsung terhadap materi yang diberikan.

Data dikumpulkan dan dianalisis secara statistik dengan bantuan SPSS 21 menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. *Monitoring* lanjutan dilakukan melalui diskusi kelompok dan *feedback* Mahasiswa untuk mengetahui

implementasi strategi koping yang telah dipelajari.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan pada tanggal 14 November 2024 di Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura. Jumlah responden saat pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjumlah 183 peserta, yang terdiri dari 131 orang perempuan dan 52 orang laki-laki. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan pengisian pertanyaan terkait pemahaman *academic culture shock* (pre-test), dilanjutkan dengan kegiatan psikoedukasi tentang *academic culture shock* berupa paparan materi yang dilengkapi dengan pemberian buku saku terkait materi *academic culture shock*. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan *problem-solving task*, jurnal reflektif, serta diskusi tanya jawab tentang literasi *academic culture shock*.

Pada akhir pelaksanaan kegiatan, partisipan diminta untuk mengisi kembali angket pemahaman *academic culture shock* (post-test) yang disusun berdasarkan materi yang diberikan terkait *academic culture shock* sesuai dengan teori *Academic Culture Shock* oleh Ward (2001).

Berikut adalah hasil analisis data dari evaluasi pelaksanaan kegiatan *workshop culture shock*:

A. Uji Deskriptif

Tabel 2. Descriptive Statistics

<i>Inisial Mahasiswa</i>	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Pre-test</i>	183	2	9	7.97	1.202
<i>Post-test</i>	183	6	9	8.85	.519
<i>Valid N (listwise)</i>	183				

Berdasarkan data di atas, rata-rata skor pemahaman tentang *academic culture shock* meningkat dari 7,97 pada saat sebelum pemberian materi menjadi 8,85 setelah mahasiswa mengikuti *workshop*. Selain itu, standar deviasi menurun dari 1,202 menjadi 0,519, yang menunjukkan bahwa hasil *post-test* lebih konsisten dan skor mahasiswa lebih terkonsentrasi mendekati nilai rata-rata. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam pemahaman mahasiswa terhadap konsep, tantangan, dan strategi adaptasi terkait *academic culture shock* setelah diberikan intervensi edukatif dalam bentuk *workshop*. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil memperkuat kesiapan mental mahasiswa baru dalam menghadapi lingkungan akademik yang kompetitif melalui peningkatan pemahaman reflektif dan strategi adaptif yang relevan.

B. Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pre-test</i>	.235	183	.000
<i>Post-test</i>	.519	183	.000

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikan untuk variabel *pre-test* dan *post-test* keduanya berada di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak mengikuti distribusi normal secara statistik.

Efektivitas kegiatan dievaluasi dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* terkait pemahaman tentang budaya akademik di antara 183 mahasiswa baru yang mengikuti Workshop Gegar Budaya Akademik. Karena distribusi data *pre-test* dan *post-test* tidak normal

(seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji Kolmogorov-Smirnov), uji Wilcoxon Signed-Rank digunakan sebagai pendekatan analisis statistik nonparametrik.

C. Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Tabel 4. Test Statistic^b

<i>Post-test – Pre-test</i>	
<i>Z</i>	-7.939 ^a
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.000
<i>a. Based on negative ranks.</i>	
<i>b. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	

Tabel 5. Ranks

	<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Post-test - Pre-test</i>	<i>Negative Ranks</i>	7 ^a	44.93
	<i>Positive Ranks</i>	96 ^b	52.52
	<i>Ties</i>	80 ^c	
	<i>Total</i>	183	314.50

a. Post-test < Pre-test

b. Post-test > Pre-test

c. Post-test = Pre-test

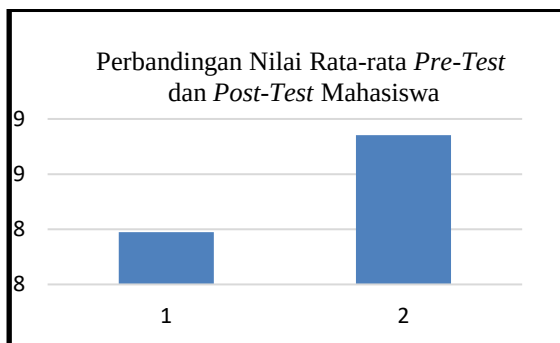
Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa sebanyak 96 mahasiswa mengalami peningkatan skor pemahaman setelah mengikuti Workshop Gegar Budaya Akademik, sementara hanya tujuh mahasiswa mengalami penurunan, dan 80 mahasiswa tidak menunjukkan perubahan dikarenakan nilai *pre-test* dan *post-test* mereka sama. Nilai *mean rank* pada kelompok yang mengalami peningkatan adalah 52,52, lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang mengalami penurunan (*mean rank* = 44,93). Hasil ini mengindikasikan bahwa perubahan skor mayoritas mengarah pada peningkatan pemahaman tentang *academic culture shock*.

Tabel 6. Perubahan Skor *Pre-test* dan *Post-test* Mahasiswa

<i>Kategori Perubahan Skor</i>	<i>Jumlah Mahasiswa</i>	<i>Persentase (%)</i>
Meningkat	96	50,8%
Menurun	7	3,7%
Tetap	80	42,3%
Total	183	100%

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 5, dapat dijelaskan bahwa Workshop Gegar Budaya Akademik berhasil meningkatkan pemahaman mayoritas mahasiswa terkait konsep *academic culture shock* serta strategi adaptasi akademik yang baik.

Uji Wilcoxon menghasilkan nilai Z sebesar -7.939 dengan tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, yang mengindikasikan bahwa Workshop Gegar Budaya Akademik secara efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa terhadap budaya akademik.

**Gambar 1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-Rata Pre-Test dan Post-Test Mahasiswa**

Grafik pada Gambar 1 menunjukkan adanya peningkatan skor *post-test* dibandingkan *pre-test*, yang mencerminkan peningkatan pemahaman mahasiswa setelah mengikuti *workshop*.

DISKUSI

Workshop Gegar Budaya Akademik yang dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura memberikan kontribusi nyata dalam membantu mahasiswa beradaptasi terhadap dinamika budaya akademik yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa kedokteran, terutama di tahun pertama, sering menghadapi tekanan psikologis akibat beban akademik berat, sistem belajar yang disiplin, dan lingkungan yang kompetitif. Kondisi ini sejalan dengan temuan Beiter dkk. (2015), yang menunjukkan bahwa mahasiswa di bidang kesehatan beresiko tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi akibat perubahan lingkungan belajar yang cepat dan menuntut.

**Gambar 2. Pemberian materi *academic culture Shock*****Gambar 3. Pemberian materi *academic culture shock***

Pendekatan partisipatif dalam *workshop* ini memungkinkan mahasiswa mengeksplorasi

pengalaman pribadi terkait *culture shock* melalui diskusi, simulasi, dan refleksi individu. Strategi ini konsisten dengan teori sosiokultural Vygotsky (1978), yang menekankan pentingnya interaksi sosial dan konteks pengalaman dalam pembentukan pemahaman baru. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap manajemen diri dan keterampilan adaptif dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini juga mengonfirmasi penelitian Shamsuddin dkk. (2020), bahwa intervensi berbasis psikoedukasi dan dukungan sosial dapat memperkuat resiliensi mahasiswa baru di pendidikan tinggi.

Secara teoretis, hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya intervensi yang kontekstual (*contextualized intervention*) dalam membantu mahasiswa beradaptasi. Pendekatan ini mempertimbangkan situasi nyata, kebutuhan spesifik, dan karakteristik sosial-budaya peserta. Dalam pendidikan kedokteran, mahasiswa menghadapi tekanan unik seperti beban akademik tinggi, sistem evaluasi ketat, serta ekspektasi profesional yang besar. Oleh karena itu, strategi adaptasi perlu disesuaikan dengan pengalaman aktual mahasiswa. Ketika materi dikaitkan langsung dengan konteks kehidupan akademik mereka, proses internalisasi menjadi lebih mudah dan bermakna (Bamber & Schneider, 2016; Tompkins dkk., 2017).

Temuan menunjukkan bahwa sebagian kecil mahasiswa (3,7%) mengalami penurunan skor setelah *workshop*. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *transitional dissonance* dalam teori transisi Schlossberg (1981), yaitu kondisi kebingungan sementara ketika individu menerima informasi baru

sebelum mencapai tahap penyesuaian. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan seperti sesi konseling individual atau *mentoring* akademik diperlukan untuk memperkuat proses adaptasi mahasiswa secara berkelanjutan.

Selain itu, sebanyak 42,3% mahasiswa tidak mengalami perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Fenomena ini dapat dijelaskan oleh *ceiling effect* (Mattern & Patterson, 2013), yakni ketika skor awal peserta sudah mendekati nilai maksimum sehingga peningkatan tidak lagi terdeteksi oleh instrumen evaluasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa efektivitas pembelajaran tidak selalu tercermin dalam skor kuantitatif karena keterbatasan alat ukur.

Faktor lain yang juga berpengaruh mencakup motivasi belajar, gaya belajar, dan faktor teknis pelaksanaan. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung mempertahankan skor stabil karena telah memahami materi dengan baik, sedangkan mereka yang motivasinya rendah membutuhkan metode yang lebih interaktif untuk mendorong keterlibatan (Ryan & Deci, 2000). Variasi gaya belajar juga memengaruhi efektivitas *workshop*; pendekatan yang dominan visual atau auditori mungkin tidak optimal bagi peserta dengan preferensi kinestetik atau reflektif (Kolb, 1984). Dari sisi teknis, durasi *workshop* yang relatif singkat dapat membatasi ruang refleksi peserta. Menurut Mezirow (1991), refleksi mendalam memerlukan waktu yang cukup agar pengalaman belajar dapat terinternalisasi secara optimal. Di sisi lain, instrumen evaluasi yang kurang sensitif atau terlalu sederhana juga berpotensi gagal menangkap peningkatan pemahaman mahasiswa secara akurat.

Berdasarkan teori adaptasi akademik (Schlossberg, 1981; Ward dkk., 2001), proses transisi mahasiswa menuju budaya akademik baru dipengaruhi oleh interaksi faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kesiapan psikologis, motivasi, dan gaya belajar, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan desain intervensi. Mahasiswa dengan kapasitas adaptif yang baik mungkin telah berada pada tahap stabil, sementara lainnya masih berada dalam fase krisis atau penyesuaian. Oleh karena itu, tidak adanya peningkatan skor pada sebagian mahasiswa bukan berarti kegiatan tidak efektif, tetapi mengindikasikan perlunya pengembangan desain intervensi yang lebih komprehensif yang meliputi variasi metode pembelajaran, instrumen evaluasi yang lebih sensitif, serta tindak lanjut program agar dampak positifnya merata bagi seluruh peserta.

SIMPULAN

Pelaksanaan *Workshop* Gegar Budaya Akademik di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat kesiapan mental dan kemampuan adaptasi mahasiswa baru terhadap dinamika budaya akademik yang kompleks. Melalui pendekatan psikoedukasi berbasis partisipasi aktif dan refleksi diri, kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang konsep *academic culture shock* serta strategi adaptasi yang relevan dengan konteks kehidupan akademik mereka. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan, yang mengindikasikan efektivitas intervensi dalam membangun

kesadaran dan keterampilan adaptif mahasiswa.

Dari perspektif teoretis, temuan ini mengafirmasi teori transisi Schlossberg (1981) dan konsep *culture shock* Oberg (1960) serta model adaptasi akademik Ward, Bochner, dan Furnham (2001), yang menekankan bahwa keberhasilan adaptasi individu dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal (motivasi, resiliensi, dan efikasi diri) dan faktor eksternal (dukungan sosial dan konteks pembelajaran). Penerapan *contextualized intervention* dalam *workshop* ini terbukti efektif, karena mampu menyesuaikan konten dan metode pembelajaran dengan karakteristik sosial-budaya mahasiswa kedokteran, sehingga materi menjadi lebih bermakna dan aplikatif.

Meskipun sebagian mahasiswa (80 orang) tidak menunjukkan perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test*, fenomena ini dapat dijelaskan oleh *ceiling effect* (Mattern & Patterson, 2013) serta variasi dalam motivasi, gaya belajar, dan durasi refleksi (Mezirow, 1991). Hal ini menegaskan bahwa efektivitas intervensi tidak hanya ditentukan oleh isi program, tetapi juga oleh ketepatan desain evaluasi dan keberlanjutan dukungan pasca-*workshop*. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan pembelajaran penting bagi pengembangan model intervensi psikoedukasi di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam konteks Fakultas Kedokteran.

Sebagai implikasi praktis, *Workshop* Gegar Budaya Akademik perlu diintegrasikan ke dalam program matrikulasi atau orientasi mahasiswa baru secara berkelanjutan. Fakultas dan Universitas dapat memperkuat dampak kegiatan serupa melalui pengembangan modul

lanjutan, layanan konseling akademik dan psikologis, serta kegiatan *mentoring* yang mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Inisiatif ini sejalan dengan kebijakan nasional Kampus Merdeka dan program strategi nasional BERDAMPAK dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, yang menekankan pentingnya peningkatan mutu pendidikan tinggi berbasis kesejahteraan psikologis dan penguatan kapasitas adaptif mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, J. R., Guan, Y., & Koc, Y. (2016). The academic adjustment scale: Measuring the adjustment of permanent resident or sojourner students. *International Journal of Intercultural Relations*, 54, 68–76. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.07.006>.
- Auerbach, R. P., et al. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, 18, 1–32.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>.
- Biggs, J., & Tang, C. (2011). *Teaching for quality learning at university* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Direktorat Pembelajaran dan Kemahasiswaan (Belmawa). (2021). *Laporan Survei Kesehatan Mental Mahasiswa Indonesia*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Nasional Kesehatan Jiwa Mahasiswa Indonesia 2024*. Kemenkes RI.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Prentice Hall.
- Li, H., & Wang, Y. (2021). Emotional intelligence, resilience, and psychological well-being in university students: A longitudinal study. *Current Psychology*, 40(3), 1182–1191. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00262-3>.
- Ludwig, A., Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R.-D. (2017). Perceived stress in first year medical students – associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*, 17, 4. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>.
- Mattern, K. D., & Patterson, B. F. (2013). *The relationship between SAT scores and*

- retention to the second year: Validation of the SAT for predicting retention to the second year*. Research Report. College Board.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In C. L. Cooper & P. Dewe (Eds.), *Stress: A brief history* (pp. 106–122). Wiley-Blackwell.
- Mezirow, J. (1991). *Transformative dimensions of adult learning*. Jossey-Bass.
- Nugmanova, D., Mingaleva, Z., & Zhuravleva, N. (2017). The effect of socio-psychological adaptation programs on first-year students. *ASEE Annual Conference & Exposition Proceedings*. <https://peer.asee.org/28906>.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7, 177–182.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>.
- Sawir, E., Marginson, S., Nyland, C., & Ramia, G., & Forbes-Mewett, H. (2012). *International student security*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511751011>.
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist*, 9(2), 2–18. <https://doi.org/10.1177/001100008100900202>
- Shamsuddin, S., Fadzil, F., Ismail, W. S. W., Shah, S. A., Omar, K., Muhammad, N. A., & Jamil, Z. (2020). Correlates of depression, anxiety, and stress among Malaysian university students. *Asian Journal of Psychiatry*, 48, 101847. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.101847>.
- Tompkins, K. A., Brecht, K., Tucker, B., Neander, L. L., & Swift, J. K. (2017). Who benefits from psychological intervention? Moderators of intervention outcomes among college students. *Journal of American College Health*, 65(8), 593–603. <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1351440>.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wang, H., & Syafiq, M. (2023). Effects of time management workshop on academic self-efficacy among undergraduate students: A quasi-experimental study. *Psychnexus Journal of Psychology and Behavioral Science*, 5(1), 45–53.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock* (2nd ed.). Routledge.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.011>
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. Plenum Press.