

# Peran kekerapan menulis di buku harian pada cara berespon mahasiswi terhadap kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru

Yomi Novitasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287458&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Individu yang baru melanjutkan pendidikannya ke Perguruan Tinggi mengalami berbagai permasalahan, baik dalam aspek akademis maupun sosial. Permasalahan yang dialami mahasiswa baru akan lebih berat ketika ia harus tinggal terpisah dari orangtua dan kerabatnya. Mereka dituntut untuk memiliki kemampuan beradaptasi dan cara berespon yang baik terhadap kesulitan yang mungkin terjadi dalam situasi akademis dan sosial yang baru. Salah satu media yang dapat membantu mereka menghadapi kesulitan adalah buku harian. Buku harian dapat dijadikan sarang katarsis dan coping terhadap kesulitan. Beberapa penelitian membuktikan bahwa menuliskan permasalahan di buku harian, selain membuat seseorang merasa lega, juga dapat memperluas perspektifnya terhadap kesulitan itu. Sehingga ia mampu untuk menemukan solusi-solusi permasalahannya.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengadakan penelitian untuk melihat bagaimana peran kekerapan menulis di buku harian pada cara berespon mahasiswi terhadap kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru, dan apakah ada perbedaan antara mahasiswi yang menulis di buku harian dengan yang tidak menulis, dalam cara berespon mereka terhadap kesulitan yang terjadi selama mereka menjadi mahasiswi tahun pertama UI dan tinggal di tempat yang terpisah dengan orangtua ( di asrama UI). Cara berespon terhadap kesulitan tersebut diukur dengan Adversity Response Profile (ARP) yang akan menghasilkan skor Adversity Quotient (AQ) dan keempat dimensinya yaitu Control (C), Ownership (O), Reach (R), dan Endurance (E). Peneliti juga menyebarkan kuesioner tentang buku harian untuk mahasiswi yang menulis di buku harian. Kuesioner tersebut memberikan data tambahan berupa aktivitas subjek penelitian dalam menulis di buku harian dan kekerapan mahasiswi dalam merasakan manfaat coping emosi setelah menulis di buku harian. Data hasil penelitian yang berupa skor ARP (AQ,C,O,R,E) dan skor kekerapan menulis di buku harian yang diperoleh mahasiswi di kelompok A akan diolah menggunakan perhitungan statistik yaitu regresi untuk melihat peran kekerapan menulis di buku harian pada cara berespon mereka terhadap kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru.

Berdasarkan perhitungan regresi tersebut ditemukan bahwa kekerapan menulis di buku harian tidak berperan secara signifikan pada cara berespon mahasiswi terhadap kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru. Analisa selanjutnya pada dimensi-dimensi cara berespon tersebut (AQ) juga membuktikan bahwa kekerapan menulis di buku harian tidak berperan secara signifikan pada persepsi mahasiswi mengenai kemampuannya untuk mengatasi kesulitan, pada keinginan mahasiswi untuk mengambil alih tanggung jawab dalam memperbaiki situasi sulit, pada persepsi mahasiswi mengenai jangkauan kesulitan ke dalam aspek kehidupannya yang lain, dan pada persepsi mahasiswi mengenai lamanya kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru akan berlangsung.

Selanjutnya, peneliti menggunakan uji t test untuk melihat perbedaan mean skor AQ, C, O, R, dan E antara mahasiswi yang menulis di buku harian dengan yang tidak menulis. Hasil perhitungan t test tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok mahasiswi yang menulis di buku harian dengan yang tidak menulis, dalam cara berespon mereka terhadap kesulitan di lingkungan akademis dan sosial yang baru, persepsinya terhadap kemampuan dirinya sendiri untuk mengatasi kesulitan, keinginannya untuk mengambil alih tanggung jawab dalam memperbaiki situasi yang buruk, persepsinya akan jangkauan kesulitan ke dalam aspek kehidupannya, dan persepsinya atas lamanya situasi sulit akan berlangsung.