

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan merupakan pilar utama dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas dan berdaya saing. Dalam era globalisasi yang ditandai oleh kemajuan teknologi yang pesat, pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer ilmu, tetapi juga sebagai fondasi utama dalam pembangunan bangsa (Susanto, Efendi, & Tantri, 2025). Di tengah dinamika ini, mahasiswa dihadapkan dengan kondisi di mana mereka dituntut untuk cepat beradaptasi dengan segala aspek yang berkaitan dengan dunia perkuliahan. Tantangan ini menjadi cukup berat karena mereka harus segera terbiasa dengan kehidupan barunya sebagai mahasiswa, di samping itu mereka juga harus menghadapi tuntutan untuk cepat beradaptasi dengan metode belajar yang berbeda, beban materi yang lebih kompleks, dan tugas-tugas perkuliahan yang belum pernah ditemui di jenjang sebelumnya (Aulia, 2024). Menurut Santoso (2012) Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan sedang belajar di perguruan tinggi, baik universitas, institut, maupun akademi (dalam Prastiwi & Imanti, 2022). Sebagai sosok yang cerdas dan penuh potensi, mahasiswa dituntut untuk mampu menjalani peran ganda yaitu sebagai pelajar, anak, dan bagian dari harapan masyarakat dengan seimbang (Siallagan, 2011).

Namun dalam realitasnya, mereka kerap menghadapi tekanan seperti beban tugas yang berat, jadwal kuliah yang berubah-ubah, lingkungan belajar yang tidak mendukung, koneksi internet yang tidak stabil, serta ketidakpastian dalam proses pembelajaran (Sihotang & Nugraha, 2021). Tekanan-tekanan ini dapat berdampak

pada kesehatan mental dan performa akademik mereka. Oleh karena itu, mahasiswa juga dituntut untuk memiliki ketahanan akademik. Martin dan Marsh (2008) menyebutkan konsep *academic buoyancy*, yakni kemampuan untuk tetap bertahan dan bangkit dari tantangan umum di dunia perkuliahan seperti nilai rendah, deadline ketat, tekanan ujian, dan tugas-tugas yang menantang. Kemampuan ini menjadi kunci penting agar mahasiswa mampu bertumbuh dan sukses di tengah berbagai dinamika akademik. Kemampuan ini memiliki perbedaan dengan resiliensi akademik, yang cenderung berfokus pada respons terhadap hambatan akut atau ekstrem pada kelompok subjek spesifik, misalnya pelajar dengan masalah membolos kronis, *underachiever* kronis, atau individu yang mengalami tekanan psikologis luar biasa (Martin, 2013).

Konsep ini melibatkan tiga area penelitian yang bertujuan menciptakan "*academic buoyancy*" yang kompleks, dan mereka menyebutkan bahwa *academic buoyancy* lebih spesifik pada konteks akademik sehari-hari yang memerlukan respons adaptif. Penelitian ini menganggap bahwa *academic buoyancy* adalah karakteristik yang terpisah dari ketahanan yang lebih luas karena berfokus pada reaksi terhadap tantangan akademik yang umum dihadapi siswa di sekolah atau mahasiswa di perguruan tinggi. Aspek-aspek *academic buoyancy* menurut Martin dan Marsh (2008) ada lima aspek, yaitu: *self-efficacy*, *persistence*, *planning*, *control*, dan *anxiety management*. Kelima aspek ini memberikan pandangan holistik tentang bagaimana mahasiswa dapat menghadapi tekanan akademik dan mengatasi hambatan yang muncul dalam proses pembelajaran.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Bahrodin, Muslih, & Andreastya (2023), dari sampel yang terdiri dari 200 mahasiswa perantau, ditemukan bahwa 67% responden berada pada kategori sedang dan 24% di kategori rendah yang memiliki *academic buoyancy* di tingkat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki ketahanan akademik yang cukup baik, tetapi masih ada kelompok yang mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan akademik sehari-hari, seperti stres akibat tugas atau ujian mendadak serta tantangan dalam manajemen waktu. Sementara itu, penelitian Saffana (2023) dengan 251 responden mahasiswa menunjukkan bahwa 71% berada pada tingkat *academic buoyancy* sedang dan 15% pada tingkat rendah. Hasil ini juga menunjukkan kecenderungan serupa, di mana sebagian besar mahasiswa berada di kategori sedang, dengan proporsi yang lebih kecil pada kategori rendah dan tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan dari berbagai perguruan tinggi pada 28 Juni 2025 terhadap delapan mahasiswa semester 1-4. Dari hasil kuesioner awal, terungkap adanya indikasi kerentanan akademik yang cukup mengkhawatirkan. Tantangan paling mendominasi muncul dari aspek planning (perencanaan & manajemen tugas), di mana sebanyak 62,5% (5 dari 8 mahasiswa) mengaku kerap kewalahan menghadapi tumpukan tugas karena belum mampu mengelola waktu dengan efektif. Ketidakmampuan dalam merencanakan strategi belajar yang matang ini pada akhirnya berdampak langsung pada penurunan performa mereka di kampus, seperti perolehan hasil ujian yang tidak maksimal.

Kondisi manajemen tugas yang berantakan tersebut kian diperparah oleh rapuhnya aspek *self-efficacy* (keyakinan diri) dan *persistence* (kegigihan) pada

sebagian mahasiswa. Sebanyak 25% responden merasa *self-efficacy* akademiknya runtuh akibat iklim belajar di kelas yang dirasa kurang merangkul semua kalangan, salah satunya dipicu oleh persepsi adanya perlakuan pilih kasih dari pengajar. Di saat yang sama, aspek *persistence* pada 25% mahasiswa lainnya juga melemah, di mana mereka memilih untuk menunda pekerjaan hingga bersikap apatis saat kejenuhan belajar sudah mencapai puncaknya. Memang, mayoritas mahasiswa tetap berusaha melakukan *anxiety management* (manajemen kecemasan) untuk meredam stres tersebut. Namun, strategi penanganan yang mereka lakukan sejauh ini masih bersifat reaktif dan sekadar pelarian sesaat seperti tidur atau jalan-jalan, tanpa benar-benar menyelesaikan akar masalah akademik yang sedang dihadapi.

Di tengah berbagai tekanan tersebut, mahasiswa sebenarnya menyadari pentingnya aspek *control* (kendali atas hasil belajar) untuk mengevaluasi hasil akademiknya secara mandiri. Ketika dihadapkan pada tugas yang sulit, sebagian mahasiswa mencoba mengambil kendali secara aktif dengan cara berdiskusi, bertanya pada pengajar, atau mencari tutor alternatif. Namun, kemampuan regulasi kontrol internal ini belum merata dan sering kali terhambat karena belum adanya dukungan lingkungan yang bersifat struktural di kampus, seperti pelatihan atau sosialisasi khusus untuk memperkuat daya tahan mahasiswa.

Academic buoyancy yang rendah dapat ditingkatkan dengan penyesuaian diri. Berdasarkan hasil studi pendahuluan, secara mutlak terdapat 100% mahasiswa yang menegaskan bahwa kehadiran dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, maupun orang tua adalah faktor kunci yang membuat mereka sanggup bertahan. Kemampuan mahasiswa untuk mengambil kendali (*control*) dan bangkit dari

tekanan sehari-hari ternyata sangat bergantung pada bagaimana cara mereka berinteraksi, menempatkan diri, dan melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan sosial serta akademik di sekelilingnya. Jika kesenjangan dalam hal *planning, persistence, self-efficacy, anxiety management*, dan *control* ini terus dibiarkan tanpa adanya pemahaman dan penanganan yang tepat, mahasiswa akan sangat rentan kehilangan arah dan semangat belajarnya. Mereka tidak hanya terjebak dalam rasa lelah mental yang berkepanjangan (*academic burnout*) dan kebiasaan menunda karena cemas, tetapi juga berisiko kehilangan rasa percaya diri terhadap masa depan akademiknya.

Pada dasarnya, mahasiswa memang sangat diharapkan mampu menghadapi *academic buoyancy* yang terjadi dalam dunia pendidikan. Menurut Suhesty dan Basuki (2022), penyesuaian diri dan keterlibatan akademik merupakan elemen krusial yang membantu mahasiswa menghadapi *academic buoyancy*. Harapan ini didasarkan pada nilai bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi tantangan akan mencapai hasil akademik yang lebih baik dan memiliki ketahanan yang lebih kuat. Sebaliknya, dampak buruknya penyesuaian diri dalam suatu mata kuliah dapat memengaruhi dinamika akademik mahasiswa secara keseluruhan. Penelitian Martin dan Burns (2014) menunjukkan bahwa penyesuaian diri yang buruk berpengaruh negatif pada dinamika akademik. Namun sebaliknya, semakin banyak mahasiswa beradaptasi, proses pembelajaran pun akan menjadi lebih dinamis.

Ditinjau secara teoritis, *academic buoyancy* atau ketahanan akademik sehari-hari pada mahasiswa baru memang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal

maupun eksternal yang saling berkaitan. Faktor internal berkaitan erat dengan karakteristik psikologis individu, seperti motivasi, regulasi emosi, serta kemampuan penyesuaian diri. Dalam konteks ini, penyesuaian diri menjadi salah satu faktor internal yang sangat penting, karena mahasiswa yang mampu beradaptasi secara sosial, akademik, dan pribadi cenderung lebih siap menghadapi tantangan akademik yang kompleks (Martin, Yu, Ginns, & Papworth, 2016). Di sisi lain, faktor eksternal berkaitan dengan dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, keluarga, maupun pasangan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam memperkuat kepercayaan diri dan daya tahan psikologis mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademik (Collie, Martin, Papworth, & Ginns, 2015). Dengan adanya dukungan tersebut, mahasiswa cenderung lebih mampu mempertahankan semangat belajar dan menghadapi kesulitan akademik secara lebih adaptif.

Di samping itu, terdapat faktor internal lain seperti kematangan emosional yang memungkinkan mahasiswa mengelola kecemasan secara adaptif sehingga mereka dapat berpikir jernih dan tetap fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan (Martin & Marsh, 2008). Lebih lanjut, kemandirian belajar serta motivasi berprestasi turut memperkuat aspek *persistence* dan *planning* dalam *academic buoyancy*, sebab mahasiswa yang mandiri dan termotivasi memiliki kecenderungan untuk menetapkan tujuan akademik serta terus berupaya mencapainya meskipun sedang menghadapi kegagalan (Martin & Marsh, 2008). Keempat faktor ini menunjukkan bahwa ketahanan akademik tidak muncul begitu

saja, melainkan dipengaruhi oleh kombinasi matang antara kesiapan individu dan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

Sebaliknya, rendahnya tingkat *academic buoyancy* kerap dikaitkan dengan kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu serta kesulitan beradaptasi terhadap berbagai tuntutan yang ada di lingkungan perkuliahan (Martin & Marsh, 2008). Kondisi destruktif ini pada akhirnya dapat berimbas negatif terhadap pencapaian akademik mahasiswa (Collie, Martin, Papworth, & Ginns, 2015). Mahasiswa yang memiliki ketahanan akademik rendah mungkin akan merasa sangat kewalahan saat menghadapi ujian atau saat beban tugas menumpuk (Putwain, Daly, Chamberlain, & Sadreddini, 2016). Fenomena hal ini dapat menyebabkan kecemasan akademik yang berkelanjutan, menghambat fokus belajar, dan berpotensi menurunkan hasil akademik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, keberadaan *academic buoyancy* memegang peranan penting, tidak hanya dalam mendukung kesuksesan akademik, tetapi juga dalam menjaga kesejahteraan psikologis serta membentuk pola pikir yang *fleksibel* dan *adaptif* (Putwain, Daly, Chamberlain, & Sadreddini, 2016). Ketahanan akademik yang baik memungkinkan mahasiswa untuk merespons tantangan akademik dengan lebih efektif, mempertahankan stabilitas emosional, dan menjalani proses pendidikan tinggi dengan lebih seimbang, baik dari sisi akademik maupun personal.

Keterkaitan erat antara penyesuaian diri pada *academic buoyancy* ini pun telah dibuktikan secara *empiris* dalam berbagai *literatur*. Penelitian Martin, Yu, Ginns, dan Papworth (2016) menemukan bahwa penyesuaian diri berperan penting dalam mendukung *academic buoyancy*, terutama dalam hal motivasi dan

pencapaian mahasiswa di Tiongkok. Secara lintas budaya, temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan pikiran, perilaku, dan emosi saat menghadapi tantangan akademik membuat mahasiswa lebih mampu menyelesaikan studi mereka, yang sekaligus menegaskan bahwa penyesuaian diri merupakan kunci penting dalam keberhasilan belajar. Berbagai hasil penelitian ini juga menunjukkan signifikansi hubungan antara *academic buoyancy* dan penyesuaian diri meskipun faktor latar belakang seperti pendidikan orang tua dikendalikan.

Secara konseptual, Menurut Baker dan Stryker (1986), penyesuaian diri adalah kemampuan mahasiswa dalam merespons berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul selama menjalani kehidupan di perguruan tinggi, yang mencakup penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian pribadi-emosional, dan kelekatan. Definisi hal ini diperkuat oleh Martin, Yu, Ginns, dan Papworth (2016), yang menekankan bahwa penyesuaian diri mencerminkan kemampuan mengatur diri saat menghadapi perubahan dan ketidakpastian, dengan melibatkan keterampilan emosional dan sosial. Dalam konteks ini, mahasiswa yang mampu menyesuaikan diri secara kognitif, emosional, dan perilaku saat menghadapi tugas baru cenderung memiliki peluang lebih besar untuk menyelesaikannya dengan baik. Penyesuaian diri di lingkungan perkuliahan pada dasarnya adalah kewajiban mahasiswa untuk menyesuaikan dengan akademik dan mengatasi masalah demi mencapai prestasi (Wijaya & Pratitis, 2012). Pada akhirnya, Suhesty dan Basuki (2022) menyampaikan bahwa *academic buoyancy* yang dimiliki individu berdampak pada pandangan yang dimilikinya, yakni menjadi positif terhadap tantangan dan hambatan akademik sehingga tidak ragu menyelesaikan tugas dan

berusaha semaksimal mungkin demi prestasi akademik (Putwain, Daly, Chamberlain, & Sadreddini, 2016).

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dipaparkan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan penyesuaian diri dengan *Academic Buoyancy* pada mahasiswa?”.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan tentang hubungan antara penyesuaian diri dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi atau informasi bagi para mahasiswa terutama dalam menghadapi tantangan dan hambatan akademik sehingga tidak ragu menyelesaikan tugas dan berusaha semaksimal mungkin demi prestasi akademik.