

---

## Optimisme dengan *Academic Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama

**Nadyah Wahyu Effendi**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Niken Titi Pratitis**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Rahma Kusumandari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [nadyahwe@gmail.com](mailto:nadyahwe@gmail.com)

### **Abstract**

*New student is a status attached to students in their first year at a university. This research is quantitative research which aims to draw conclusions from sample data to the population to test hypotheses. The respondents in this research were 255 active students from the class of 2023 who had completed their first year of study in Surabaya. The measuring instruments used are the optimism scale which refers to aspects of optimisme according to Seligman (2008), and the academic adjustment scale which is arranged based on aspects according to Schneiders (1964). The analysis technique used is non-parametric analysis. The results of research using the Spearman's rho analysis technique show that the hypothesis is accepted and shows that there is a positive relationship between optimism and academic adjustment.*

**Keywords:** *Academic Adjustment, New Students, Transition Period, Optimism, Higher Education*

### **Abstrak**

Mahasiswa tahun pertama merupakan status yang melekat pada mahasiswa di tahun yang baru memasuki perguruan tinggi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menarik kesimpulan dari data sampel ke populasi untuk menguji hipotesis. Responden pada penelitian ini ialah mahasiswa aktif angkatan 2023 yang telah menempuh tahun pertama perkuliahan di Surabaya sejumlah 255 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu skala optimisme yang mengacu pada aspek optimisme menurut Seligman (2008), dan skala *academic adjustment* disusun berdasarkan aspek menurut Schneiders (1964). Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis non parametrik. Hasil penelitian dengan teknik analisis Spearman's rho menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan menunjukkan terdapat hubungan positif antara optimisme dengan *academic adjustment*.

**Kata kunci:** Mahasiswa Tahun Pertama, Masa Transisi, Optimisme, Penyesuaian Akademik, Perguruan Tinggi.

## Pendahuluan

Pendidikan merupakan sebuah proses yang bertujuan untuk membentuk individu mampu melakukan penyesuaian diri sebaik-baiknya dengan lingkungan sehingga mempermudah interaksi individu dengan orang lain agar berfungsi secara maksimal dalam kehidupan bermasyarakat berdasarkan pendidikan mulai dari SD, SMP, hingga SMA (Hamalik, 2001). Siswa yang telah menyelesaikan pendidikan di SMA akan menempuh ke jenjang Perguruan Tinggi (PT) yang berarti memasuki situasi kehidupan dan pembelajaran yang secara fundamental berbeda dengan saat individu masih duduk di bangku SMA (Irawan, 2021) dan tentunya membutuhkan *academic adjustment* (Widodo, 2020). Memasuki perguruan tinggi untuk pertama kalinya tidak hanya dihadapkan dengan pengalaman yang menegangkan bagi mahasiswa tahun pertama (Djunaidi dan Yuanita, 2022) tapi juga sekaligus menyenangkan karena dihadapkan pada lingkungan akademik yang baru (Ayub, 2023). Fase ini merupakan saat yang tepat bagi mahasiswa tahun pertama untuk mengidentifikasi landasan yang kemudian diterapkan untuk berdampak pada *academic adjustment* (Igirisa & Yoenanto, 2021). Hotijah (2021) menyebutkan umumnya mahasiswa tahun pertama akan menghadapi banyak kesulitan, terutama pada *academic adjustment* seperti perbedaan sifat pengajaran dalam program pembelajaran, hingga peraturan pembelajaran di dalam kelas.

Menurut Schneiders (1964), *academic adjustment* merupakan suatu proses dimana mampu memenuhi kebutuhan dan persyaratan belajarnya secara utuh, bermanfaat, dan memuaskan. Individu yang belajar secara baik, produktif, memuaskan, mampu menyelesaikan masalah, emosi, serta kesulitan belajar tanpa mengalami masalah perilaku dianggap sebagai individu yang mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baik. *Academic adjustment* yang baik terjadi ketika secara akademik individu menunjukkan kinerja yang baik, perjuangan studi secara akademik individu menunjukkan kinerja yang baik, perjuangan maksimal, penguasaan ilmu melalui giat belajar, menggunakan keterampilan memecahkan masalah, dan mencapai keberhasilan akademik sehingga sangat penting untuk diperhatikan kesesuaiannya.

*Academic adjustment* sangat penting untuk dianalisis karena mengingat dampaknya yang terkait dengan prestasi belajar yang rendah dan berdampak pada stres akademik (Saniskoro, 2020). Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *academic adjustment* salah satunya dipengaruhi oleh optimisme yang disebut sebuah pandangan secara merata guna melihat hal yang baik, menghindari pemikiran negatif, serta mudah memaknai dirinya (Seligman, 2008). Optimisme memiliki hubungan signifikan dengan *academic adjustment* (Natasya, 2023), serta memiliki peran yang besar pada *academic adjustment* (Rachmatina, 2024). *Academic adjustment* berperan istimewa untuk mahasiswa tahun pertama, karena melibatkan berbagai unsur perkuliahan yang salah satunya adalah tingkat optimisme dalam dunia perkuliahan maupun menguasai tantangan kehidupan sehari-hari (Nugraha dan Mamahit, 2022).

Optimisme merupakan suatu pandangan keseluruhan, kemampuan melihat hal-hal baik, pemikiran positif serta mampu memahami diri sendiri (Seligman, 2008).

Optimisme sangat penting untuk dikaitkan dengan *academic adjustment* sehingga mampu membentuk seseorang menjadi individu yang tidak mudah menyerah pada keadaan apapun yang dapat berdampak pada ketidakberhasilan akademik, sehingga mahasiswa tahun pertama diharuskan yakin dalam penyelesaian masalah akademik yang dihadapi (Rikumahu & Rahayu, 2022). Optimisme dapat membentuk pemikiran bahwa segala hal yang terjadi adalah yang terbaik bagi dirinya sehingga mampu membentuk pemikiran yang positif, mendorong seseorang untuk melewati masa rumit, serta bermanfaat untuk menjaga kesehatan pikiran (Seligman, 2008). Optimisme merupakan bentuk keyakinan yang terdapat pada individu yang berupa harapan-harapan baik untuk penyelesaian suatu masalah. Sehubungan dengan penjelasan sebelumnya, peneliti akan menguji hubungan antara optimisme dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel atau lebih. Peneliti menggunakan dua variabel yang terdiri dari variabel *academic adjustment* sebagai variabel terikat dan optimisme sebagai variabel bebas. *Academic adjustment* diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Schneiders (1964) yang terdiri dari performa yang sukses, upaya yang memadai, perolehan pengetahuan bermanfaat, perkembangan intelektual, pencapaian tujuan akademik, kepuasan kebutuhan, keinginan, serta minat. Optimisme diukur berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2008), yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Penelitian ini melibatkan populasi mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Partisipan penelitian ini sebanyak 255 orang yang menggunakan *accidental sampling* untuk pengumpulan datanya. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan menggunakan kuesioner atau skala dan didistribusikan secara *online*. Skala dalam penelitian ini tersusun dalam skala likert yang didalamnya terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang dapat digunakan untuk menunjang tanggapan responden termasuk mendukung atau tidak mendukung terhadap indikator. Model skala likert terdapat lima alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Berdasarkan perhitungan dari uji reliabilitas skala *academic adjustment* menunjukkan skor Alpha Cronba'ch sebesar 0,947 dengan 32 yang valid dan 4 yang gugur. Berdasarkan perhitungan dari uji reliabilitas skala optimisme menunjukkan skor Alpha Cronba'ch sebesar 0,922 dengan 18 aitem yang balid dan 6 aitem yang gugur. Kedua variabel menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi.

Setelah uji prasyarat dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Pada uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel bersifat linear. Sehingga langkah penelitian selanjutnya yaitu menggunakan analisis non parametrik dengan teknik Spearman's Rho. Spearman's Rho dapat digunakan pada data penelitian yang tidak berdistribusi

normal, serta dapat digunakan untuk mencari sejauh mana hubungan antar variabel sehingga relevan dengan penelitian ini. Berdasarkan hasil dari teknik Spearman's Rho menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya variabel pada penelitian ini berkorelasi atau signifikan. Nilai koefisien yang menunjukkan angka 0,840 yang artinya terdapat tingkat kekuatan hubungan positif yang sangat kuat.

## Hasil

Penelitian dilakukan pada awal Desember 2024 dengan melibatkan 255 responden yang terdiri dari mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Penyebaran data didistribusikan secara *online* menggunakan bantuan kuesioner sesuai dengan kriteria penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2023 yang berkuliah di Surabaya.

Tabel 1. Data Perguruan Tinggi

No.	Perguruan Tinggi	Partisipan	Presentase
1	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	97	38,04%
2	Universitas Negeri Surabaya	75	29,41%
3	Universitas Airlangga Surabaya	21	8,24%
4	Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur	36	14,12%
5	Universitas Terbuka Surabaya	7	2,75%
6	Institut Teknologi Sepuluh November	19	7,45%
7	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	97	38,04%
Total		255	

Berdasarkan rekapitulasi diatas, menunjukkan presentase terbesar berasal dari Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya sebesar 38,04% dan disusul oleh Universitas Negeri Surabaya sebesar 29,41%. Presentase terkecil ditunjukkan dari Universitas Terbuka yakni 2,75%.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Optimisme dan *Academic Adjustment*

Z	Kolmogorov - Smirnov	df	p.	Keterangan
<i>Academic Adjustment</i>	0,137	255	0,000	Tidak Normal

Sumber: Output SPSS for Windows Version 25.0

Berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka analisis tidak dapat dilakukan dengan uji parametrik sehingga analisis data dapat dilakukan dengan uji non parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
Optimisme – <i>Academic Adjustment</i>	1,298	0,226	Linear

Sumber: Output SPSS for Windows Version 25.0

Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,226 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel. Uji prasyarat ini penting untuk keandalan analisis data yang dilakukan, serta bermanfaat untuk menentukan jenis teknik selanjutnya yang sesuai dengan karakteristik yang ada.

Hasil pengujian non parametrik mendukung hipotesis awal bahwa terdapat hubungan signifikan antara optimisme dengan *academic adjustment*. Teknik yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik uji Spearman's Rho. Hasil penelitian dihitung dengan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* yang dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Spearman's Rho

Variabel	Rho	p.
Optimisme – <i>Academic Adjustment</i>	0,840	0,000

Sumber: Output SPSS for Windows Version 25.0

Berdasarkan kaidah dan tabel hasil uji non parametrik di atas diperoleh signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa variabel pada penelitian ini berkorelasi atau signifikan. Nilai koefisien yang menunjukkan angka 0,840 yang artinya terdapat tingkat kekuatan hubungan positif yang sangat kuat.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji hipotesis menggunakan teknik Spearman's Rho untuk menguji hipotesis, penelitian dinyatakan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara optimisme dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama di Surabaya. Untuk mengukur sumbangan efektif variabel bebas yaitu optimisme terhadap variabel terikat yaitu *academic adjustment* menggunakan bantuan SPSS versi 25.

Hasil penelitian membuktikan bahwa variabel optimisme memiliki hubungan positif dengan *academic adjustment*, sehingga semakin tinggi tingkat optimisme maka semakin tinggi *academic adjustment*. Begitu juga sebaliknya semakin rendah optimisme maka semakin rendah *academic adjustment*, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Artinya tingkat optimisme seseorang dapat mempengaruhi tinggi dan rendahnya *academic adjustment*.

Ketika individu menyikapi suatu permasalahan dengan matang dan sesuai, maka individu tersebut dapat menemukan hal-hal baik dalam proses belajarnya. Hal tersebut terjadi karena setiap tantangan yang ada dapat memberikan kesempatan kesempatan untuk tumbuh dan berkembang. Individu mendapatkan hasil yang baik ketika mampu menyikapi masalah-masalah dalam bidang akademik dengan baik.

Lebih lanjut, individu yang mampu menganggap bahwa hal baik pasti akan terjadi dan hal buruk hanya bersifat sementara, dapat membuat individu mampu menunjukkan sikap yang berupa usaha sehubungan dengan kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan. Hal ini dapat memberikan kontribusi pada

perkembangan individu menjadi pribadi yang lebih mampu memberikan solusi efektif ketika dihadapkan dengan suatu masalah di bidang akademik.

Selanjutnya, individu yang menganggap bahwa suatu peristiwa baik terjadi karena beberapa faktor. Hal ini dapat membuat individu mengerti akan seberapa berharganya pengetahuan yang diperoleh guna mencapai hasil yang diinginkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Individu dapat menjadi pribadi yang lebih selektif dalam memilih sesuatu guna menentukan keputusan yang terbaik dalam dunia perkuliahan.

Sejumlah penelitian yang telah mendukung dan memberikan bukti bahwa optimisme memiliki pengaruh besar dengan *academic adjustment*, diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Rachmatina, dkk, (2023) mengenai hubungan antara optimisme dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas X Samarinda menunjukkan adanya hubungan positif antara optimisme dengan *academic adjustment*, hal tersebut menunjukkan bahwa ketika optimisme pada seseorang meningkat maka akan meningkat pula *academic adjustment*, begitu juga sebaliknya. Dikuatkan pula oleh penelitian Natasya (2023) mengenai hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *optimism* dengan *academic adjustment*, melalui hasil penelitian ini telah terbukti bagaimana besarnya pengaruh optimisme terhadap *academic adjustment* individu. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa optimisme memberikan sumbangan pengaruh terhadap *academic adjustment* individu.

## **Kesimpulan**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara optimisme dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis Spearman's Rho. Hasil analisis Spearman's Rho menunjukkan signifikansi yaitu 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa variabel pada penelitian ini berkorelasi atau signifikan. Nilai korelasi koefisien yang menunjukkan angka 0,840 menunjukkan bahwa terdapat tingkat kekuatan hubungan positif yang sangat kuat.

Berdasarkan hasil penelitian terlaksana, peneliti mengajukan saran sebagai berikut. Bagi mahasiswa tahun pertama sudah seharusnya menyesuaikan diri secara akademik melalui tingkat optimisme yang dimiliki. Individu dapat meningkatkan cara pandang yang positif, menganggap bahwa hal buruk yang terjadi hanya bersifat sementara, memandang hal yang baik secara keseluruhan, serta merasa yakin bahwa hasil baik yang diperoleh dalam pembelajaran diperoleh dari usaha yang telah dilakukan. Hal ini dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial yang berasal dari motivasi yang diberikan oleh keluarga atau teman, yang sudah seharusnya mahasiswa mampu menentukan lingkungan sosial yang baik guna motivasi yang baik juga untuk dirinya. Optimisme juga dipengaruhi oleh pengalaman orang lain yang dapat membangkitkan semangat individu. Religiusitas juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh pada mahasiswa, sehingga sudah seharusnya individu terdorong untuk yakin bahwa apapun yang terjadi adalah

kehendak Tuhan. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mampu memanfaatkan penelitian ini dengan tepat guna memberikan kontribusi teoritis dalam ranah psikologi. Peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dengan mengaitkan variabel-variabel lain, seperti *self regulated learning*, dukungan sosial, *helicopter parenting*, untuk mempermudah penelitian selanjutnya.

## Referensi

- Aisyah, D. (2022). *Hubungan Kepribadian Tangguh Dan Optimisme Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Binjai* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Aprilia, A. P. (2021) Peran Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembinaan Akhlakul Karimah Siswa SD Negeri Pagedangan 02 Kabupaten Tegal. Skripsi thesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Arsi, A., & Herianto, H. (2021). Langkah-langkah Uji Validitas Dan Realibilitas Instrumen Dengan Menggunakan SPSS.
- Candra, I., & Hidayah, N. (2023). Peranan *School Well-Being* dan Optimisme terhadap *Flow Akademik* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas "X" Padang. *Psyche 165 Journal*, 216-225.
- Darma, M., Jasrial, J., Anisah, A., & Sulastri, S. (2022). Persepsi Guru Tentang Kecerdasan Emosi Kepala Sekolah di SMK Negeri Kota Padang. *Journal of Educational Administration and Leadership*, 2(3), 286-290.
- Dilasari, E. M., & Yosita, G. (2022). Pengaruh Cita Rasa Dan Promosi Melalui Media Sosial Terhadap Keputusan Pembelian Konsumen Kopi Janji Jiwa Bandar Lampung. *REVENUE: Jurnal Manajemen Bisnis Islam*, 3(1), 25-40.
- Gavín Chocano, Ó., García Martínez, I., & Molero, D. (2023). *Impact of optimism versus pessimism on life satisfaction in university students*.
- Maranressy, Y. A. A., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh *Self-regulated learning* terhadap Penyesuaian Akadmeik Siswa SMK di Jakarta Selama Pembelajaran Online. In *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul* (Vol. 1, No. 01).
- Mariyanti, S., Lunanta, L. P., & Handayani, S. (2021). Optimisme Ibu Bekerja Di Indonesia Ditinjau dari *Work-Family Conflict* dan Kepemilikan Asisten Rumah Tangga. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 19(02).
- Mubhar, M. Z., & Ni'mah, S. (2022). Sabar dan Optimisme dalam Tinjauan Hadis. *Jurnal Penelitian Agama*, 23(2), 197-212.
- Nasution, A. S., Al Ghifari, A. F., Abdilah, M. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh Optimisme Dan Kemampuan Penyelesaian Masalah Terhadap Kesejahteraan Psikologi Pada Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 133-150.
- Natasya, (2023). Hubungan Antara Optimism dengan Academic Adjustment pada Mahasiswa Tahun pertama.
- Nathania, K., & Edwina, I. P. (2018). Hubungan antara Optimism dan Academic Adjustment Mahasiswa Semester Tiga Fakultas Psikologi di Universitas" X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 2(1), 49-62.

- Umroh, N. M. R. (2022). *Hubungan Optimisme Terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi di Institus Agama Islam Darussalam* (Doctoral dissertation, Institus Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi).
- Wardani, I. A., & Sugiharto, D. Y. P. (2020). Hubungan adversity quotient dan dukungan social dengan optimisme akademik pada siswa SMP Negeri 1 Wanadadi. *Konseling Edukasi Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 160- 178.
- Wicaksono, M. S. (2021). *Hubungan Antara Penyesuaian Akademik Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMAN 1 Demak dalam Menghadapi SFH (School From Home) pada Masa pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Sultan Agung).
- Widyawati, K., Sutja, A., & Sarman, F. (2023). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya terhadap Penyesuaian Akademik Siswa Kelas IX di SMP Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 134-142.
- Yoga A. D. P., Sofiah, D., & Prasetyo, Y. (2022). Optimisme dan resiliensi pada buruh yang terkena dampak pemutusan hubungan kerja (PHK) dimasa pandemi Covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(4), 187-193.