

**HUBUNGAN ANTARA *OPTIMISM* DENGAN
ACADEMIC ADJUSTMENT PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA**



**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

**OLEH :
SHAFI NATASYA
04041281823033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2023**

**HUBUNGAN ANTARA *OPTIMISM* DENGAN
ACADEMIC ADJUSTMENT PADA MAHASISWA
TAHUN PERTAMA**



**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

**OLEH :
SHAFI NATASYA
04041281823033**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA *OPTIMISM* DENGAN *ACADEMIC ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

SHAFI NATASYA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 5 Januari 2023

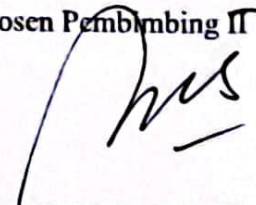
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Dosen Penguji I



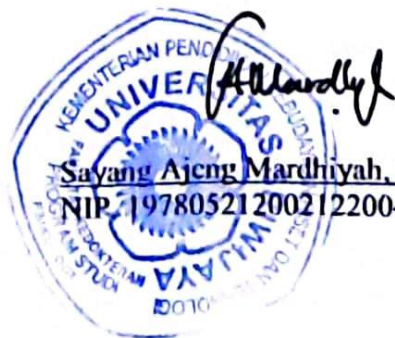
Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Dosen Penguji II



M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A.
NIP. 198108132012101201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk Memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 5 Januari 2023



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN
UJIAN SKRIPSI**

Nama : Shafa Natasya
NIM : 04041281823033
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Antara *Optimism* dengan *Academic Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama

Palembang, 5 Januari 2023

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I



Indra Prpto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001

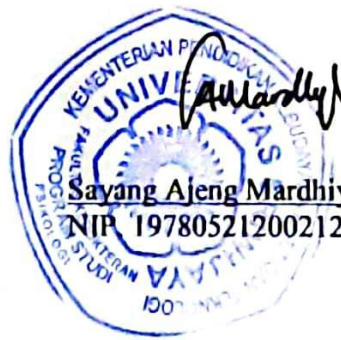
Dosen Pembimbing II



Amalia Juniary, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui

Ketua Bagian Psikologi FK Unsri



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim dosen penguji skripsi menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya saya sendiri, dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi yang berada dimanapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah dituliskan atau diterbitkan oleh orang lain kecuali dengan secara jelas telah tertulis diacu dalam penelitian ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Palembang, 5 Januari 2023



Shafa Natasya

NIM 04041281823033

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kasih sayang dan kekuatan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam selalu terlimpahkan atas junjungan Nabi Muhammad SAW. Peneliti mempersembahkan hasil penelitian skripsi ini dan mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu. Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orangtua hebat yang selalu memberi dukungan kepada saya. Terimakasih atas kerja keras, kasih sayang dan doa disetiap sujudnya yang mengantarkan saya menyelesaikan skripsi ini. Saya harap dengan selesainya skripsi ini dapat menjadi langkah awal dalam membahagiakan dan membanggakan Ibu dan Ayah.
2. Saudara, kerabat, dan sahabat-sahabat saya. Terimakasih saya ucapkan untuk ketiga kakak saya. Mas Kamil, Teh Shifa dan Teh Kintan yang selalu memberi dukungan dan semangat untuk saya. Terimakasih kepada Aliah Nada, Dwi Septarini, dan Riki Zalki yang sudah banyak membantu, memberi semangat dan mendengarkan semua pemikiran di kepala saya selama proses pengerjaan skripsi ini.
3. Shafa Natasya. Terima kasih sudah mau berproses dan berjuang sampai akhir. Terima kasih sudah yakin dan percaya bahwa diri ini mampu menghadapi semua rintangan. Semoga ini menjadi langkah baru untuk semakin dekat dengan versi terbaik dirimu.

HALAMAN MOTTO

Repeat after me!

*I'm a winner. I'm capable of everything I set my mind to.
I'm confident in who I am. I'm confident in my abilities and my purpose.
I'm not held back by fear, doubt, or disappointment.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyusun skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Optimism* Dengan *Academic Adjustment* pada Mahasiswa Tahun Pertama”.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan dukungan serta bantuan penuh dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

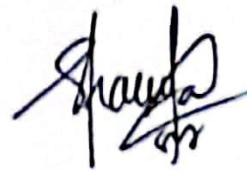
1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
5. Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Pembimbing I.
6. Amalia Juniarly, S.Psi., M.A., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing II.
7. Yeni Anna Appulembang., S.Psi., M.A., Psy, selaku Dosen Pembimbing Akademik.
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada peneliti.

9. Sahabat seperjuangan dalam mengerjakan tugas dan teman-teman angkatan yang memberikan motivasi kepada peneliti dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulisan proposal penelitian ini masih belum sempurna sehingga peneliti berharap mendapatkan berbagai masukan positif dari pembimbing maupun teman-teman agar hasilnya sesuai dengan harapan.

Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penulisan proposal ini, semoga tujuan dari penulisan skripsi dapat dicapai sehingga bisa memberikan manfaat bagi semua orang yang membutuhkan.

Palembang, 5 Januari 2023



Shafa Natasya
NIM 04041281823033

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat	9
1. Manfaat Teoritis.....	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI.....	20
A. <i>Academic Adjustment</i>	20
1. Pengertian <i>Academic Adjustment</i>	20
2. Prediktor <i>Academic Adjustment</i>	21
3. Aspek-Aspek <i>Academic Adjustment</i>	21
B. <i>Optimism</i>	23
1. Pengertian <i>Optimism</i>	23

2. Faktor-Faktor <i>Optimism</i>	24
3. Dimensi <i>Optimism</i>	25
C. Hubungan antara <i>Optimism</i> dengan <i>Academic Adjustment</i>	26
D. Kerangka Berpikir	28
E. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Identifikasi Variabel Penelitian	30
B. Definisi Operasional Variabel	30
1. <i>Academic Adjustment</i>	30
2. <i>Optimism</i>	31
C. <i>Populasi dan Sampel Penelitian</i>	31
1. Populasi	31
2. Sampel.....	31
D. Metode Pengumpulan Data	32
E. Validitas dan Reliabilitas	35
1. Validitas.....	35
2. Reliabilitas	35
F. Metode Analisis Data	36
1. Uji Normalitas	36
2. Uji Linearitas	36
3. Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Orientasi Kancan Penelitian	38
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	41
1. Persiapan Administrasi.....	41
2. Persiapan Alat Ukur	41
3. Pelaksanaan Penelitian	48
C. Hasil Penelitian	53

1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	53
2. Deskripsi Data Penelitian	56
3. Hasil Analisis Data Penelitian	58
D. Hasil Analisis Tambahan	61
1. Uji Beda <i>Academic Adjustment</i> dan <i>Optimsim</i> Berdasarkan Usia	61
2. Uji Beda <i>Academic Adjustment</i> dan <i>Optimism</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	62
3. Uji Beda <i>Academic Adjustment</i> dan <i>Optimism</i> Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi	63
4. Uji Tingkat Mean pada Aspek <i>Academic Adjustment</i>	64
5. Uji Tingkat Mean pada Dimensi <i>Optimism</i>	65
E. Pembahasan	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	72
A. Kesimpulan.....	72
B. Saran.....	72
1. Bagi Mahasiswa Tahun Pertama.....	72
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	73
C. Kelemahan Penelitian.....	73
Daftar Pustaka	74
LAMPIRAN	83

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Jawaban Skala Penelitian	33
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Adjustment</i>	34
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Optimism</i>	34
Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Academic Adjustment</i> Aitem Valid dan Gugur	44
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Academic Adjustment</i>	45
Tabel 4. 3 Distribusi Skala <i>Optimism</i> Aitem Valid dan Gugur.....	47
Tabel 4. 4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Optimism</i>	48
Tabel 4. 5 Penyebaran Skala Uji Coba.....	50
Tabel 4. 6 Tanggal Penyebaran Skala dan Jumlah Subjek Penelitian....	53
Tabel 4. 7 Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	54
Tabel 4. 8 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	54
Tabel 4. 9 Deskripsi Jenis Perguruan Tinggi Subjek Penelitian	54
Tabel 4. 10 Deskripsi Jenjang Perguruan Tinggi Subjek Penelitian.....	55
Tabel 4. 11 Deskripsi Domisili Perguruan Tinggi Subjek Penelitian	55
Tabel 4. 12 Deskripsi Data Deskriptif Subjek Penelitian	56
Tabel 4. 13 Formulasi Kategorisasi	57
Tabel 4. 14 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Academic Adjustment</i>	57
Tabel 4. 15 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Optimism</i>	58
Tabel 4. 16 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	59
Tabel 4. 17 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	60
Tabel 4. 18 Hasil Uji <i>Pearson Product Moment</i>	60
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	61
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	62
Tabel 4. 21 Hasil Perbedaan Mean <i>Optimism</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 4. 22 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Perguruan Tinggi.....	64

Tabel 4. 23 Mean pada Aspek <i>Academic Adjustment</i>	65
Tabel 4. 24 Mean pada Dimensi <i>Optimism</i>	65

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	84
LAMPIRAN B.....	100
LAMPIRAN C	111
LAMPIRAN D	138
LAMPIRAN E.....	143
LAMPIRAN F	148
LAMPIRAN G	151

HUBUNGAN ANTARA *OPTIMISM* DENGAN *ACADEMIC ADJUSTMENT* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA

Shafa Natasya¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan *optimism* dengan *academic adjustment*.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 160 mahasiswa tahun pertama di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *optimism* yang mengacu pada dimensi *explanatory style* pada *optimism* menurut Seligman (2006), dan skala *academic adjustment* disusun berdasarkan aspek *academic adjustment* menurut Baker dan Siryk (Papageorgiou & Callaghan, 2018). Analisis data menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa *optimism* dan *academic adjustment* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai $r = 0,534$ yang berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata kunci : *Optimism, Academic Adjustment*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

²Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Amalia Juniarty, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui

Ketua Bagian Psikologi FK Unsri



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

**RELATIONSHIP BETWEEN OPTIMISM AND ACADEMIC ADJUSTMENT
AMONG FIRST YEAR COLLEGE STUDENTS**

Shafa Natasya¹, Indra Prapto Nugroho²

ABSTRACT

The purpose of this study to determine the relationship between optimism and academic adjustment among first year college students. The hypothesis in this study is that there is relationship between optimism and academic adjustment.

The participants in this study were 160 first year college students in Indonesia. The sampling technique used was purposive sampling. The study measurements are optimism scale that refers to the explanatory style dimension of optimism from to Seligman (2006), and academic adjustment scale that refers to the academic adjustment aspect from to Baker and Siryk (Papageorgiou & Callaghan, 2018). Data analysis using Pearson product moment correlation technique.

The results of the correlation analysis showed that optimism and academic adjustment have a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with a value of $r = 0.534$ which means that there is a positive relationship between the two variables. Therefore the hypothesis proposed in this study can be accepted.

Keywords : Optimism, Academic Adjustment

¹Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University.

²Lecture of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University.

Dosen Pembimbing I



Indra Prapto Nugroho, S.Psi., M.Si.
NIP. 199407072018031001

Dosen Pembimbing II



Arpalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262014062201

Mengetahui

Ketua Bagian Psikologi FK Unsri



Sayang Ajeng Mardhilyah, S.Psi., M.Si
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal (Liawati, 2015). Menempuh perguruan tinggi berarti melibatkan diri di dalam situasi hidup serta situasi akademis yang secara mendasar berbeda dari kondisi yang ada ketika individu berada di sekolah menengah (Irawan, Putri, Lestari & Farich, 2021). Ketika memasuki lingkungan perkuliahan, individu akan dihadapkan dengan orang baru serta kegiatan baru dalam mengikuti proses pembelajaran (Ghufron, 2017). Jika sebelumnya individu lebih pasif dalam menerima materi ajar, di perguruan tinggi individu dituntut untuk lebih aktif dan mandiri, belum lagi interaksi dengan kelompok sebaya yang lebih beragam (Asiyah, 2013) dan juga beban tugas dan akademik yang lebih berat dibandingkan saat sekolah menengah (Erindana, Nashori & Tasaufi (2021). Memasuki perguruan tinggi memberikan banyak tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa (Listiyandini & Akmal, 2015).

Mahasiswa adalah individu yang tengah menuntut ilmu di perguruan tinggi menurut Siswoyo (Papilaya & Huliselen, 2016). Jika ditinjau dari tahap perkembangan, mahasiswa di kategorikan berada pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun (Rahma, Zohrah, Dara & Faizah, 2022). Mahasiswa yang baru memasuki dunia pendidikan di perguruan tinggi disebut mahasiswa baru.

Mahasiswa baru merupakan status yang didapat individu dalam perkuliahan, dimana individu dihadapkan dengan perubahan-perubahan di masa perkuliahan yang baru saat memasuki tahun pertama (Situmorang & Desiningrum, 2018). Mahasiswa tahun pertama sebagai pendatang baru dalam dunia perkuliahan memerlukan banyak penyesuaian, khususnya dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi (Widodo, Indraswati, Erfan, Mauliyda & Rahmatih, 2020).

Tahun pertama adalah masa transisi di awal perkuliahan dimana mahasiswa tahun pertama perlu melakukan penyesuaian dalam menghadapi perubahan (Arjanggi & Kusumaningsih, 2016). Menurut Clinciu (2013), tahun pertama di perguruan tinggi tampaknya menjadi masa paling kritis untuk adaptasi perguruan tinggi karena besarnya kemungkinan mahasiswa tingkat pertama mengalami kesulitan dalam penyesuaian. Memasuki perguruan tinggi untuk pertama kalinya dapat menjadi pengalaman yang penuh tekanan bagi banyak mahasiswa tahun pertama (Haq, Djunaidi & Yuanita, 2022). Pada masa ini jugalah waktu bagi mahasiswa tahun pertama dalam menentukan dasar atau prinsip yang akan dilakukan untuk kemudian akan mempengaruhi capaian akademik (Igirisa & Yoenanto, 2021).

Ketika memasuki perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama dituntut untuk dapat lebih mandiri, aktif, dan bersikap lebih dewasa (Supriyanto, 2015), lebih bereksplorasi terhadap gaya hidup dan nilai yang berbeda, serta lebih tertantang secara intelektual dengan adanya tugas-tugas akademik (Daulay, 2021). Menurut Arjanggi (Siddiq, Fitra, Patricia, Afriani, Bahar & Malay, 2020) mahasiswa tahun pertama seringkali menghadapi tantangan yang belum mereka temui sebelumnya,

tantangan lebih besar untuk menyiapkan materi dan bacaan untuk kelas, kuis, dan aktif saat presentasi, serta tantangan menjadi lebih mandiri dan memimpin tugas kelompok.

Meskipun pada masa transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi membantu individu dalam kematangan tugas perkembangan dan mencapai kemandirian, tidak sedikit mahasiswa tahun pertama yang merasa tertekan dan kewalahan ketika harus melakukan penyesuaian di tahun pertama perkuliahan (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Berkurangnya waktu tidur, waktu bersama keluarga, merasa kesepian, berkurangnya minat mengikuti pelajaran, meratap dan menangis seringkali terjadi di tahun pertama perkuliahan (Sasmita & Rustika, 2015).

Mahasiswa tahun pertama juga dihadapkan pada situasi dan kehidupan baru yang asing dan penuh dengan tantangan, sedangkan di sisi lain mereka memiliki berbagai pengalaman dan kebiasaan lama yang belum tentu sesuai dengan kehidupan baru mereka (Irawan et al, 2021). Terlebih lagi budaya baru yang bervariasi serta perbedaan dalam kegiatan belajar mengajar menyebabkan banyak kendala yang harus diatasi, terutama dalam beradaptasi dengan tempat baru, kebiasaan baru serta lingkungan akademik yang baru (Adha, 2019).

Olivas (2017) menyatakan prevalensi global dimana sekitar 40% mahasiswa *drop out* saat menempuh jenjang perguruan tinggi, dengan 75% diantaranya merupakan mahasiswa tingkat pertama dan tingkat kedua. Sedangkan di Indonesia, persentase angka putus kuliah menunjukkan tingkat mahasiswa putus kuliah di suatu perguruan tinggi tahun 2019 sebesar 7% (602.208) dari total

mahasiswa terdaftar (8.483.213), dengan mahasiswa putus kuliah mengacu pada mahasiswa dengan jenis keluar dikeluarkan, putus sekolah, dan mengundurkan diri (Kemendikbud, 2020).

Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa tahun pertama merasa belum mampu melakukan penyesuaian dengan lingkungan akademik di perguruan tinggi (Moesarofah, 2021). Bahkan menurut McDermott dan Pettijohn (Mutambara & Bhebe, 2012) tingkat keadaan psikologis yang tidak sehat tercatat lebih tinggi di kalangan mahasiswa tahun pertama di seluruh dunia, maka diperlukan bagi mahasiswa tahun pertama untuk melakukan penyesuaian atau *adjustment*.

Penyesuaian ke perguruan tinggi sangat penting dalam menentukan keberhasilan akademik (Mudhovozi, 2012). Kemampuan dalam melakukan penyesuaian di tahun pertama membantu mahasiswa meraih keberhasilan akademik di tahun-tahun selanjutnya (Crede & Niehorster, 2012). *Academic adjustment* atau penyesuaian akademik juga merupakan prediktor yang penting bagi *adjustment* di universitas secara umum (Obi, 2012). Maka dari itu, diharapkan mahasiswa tahun pertama akan mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan dengan adanya *academic adjustment* (Kharina, 2018).

Menurut Baker dan Siryk (Papageorgiou & Callaghan, 2018) *academic adjustment* adalah penyesuaian individu terhadap studi akademik dan tekanan yang ada di perguruan tinggi yang berkaitan dengan motivasi, penerapan, kinerja dan lingkungan akademik. *Academic adjustment* adalah ukuran nyata dari keterlibatan perilaku dan emosional, nilai yang diperoleh, serta seberapa besar efektifitas akademik yang diperoleh individu (McGill, Hughes, Alicea & Way,

2012). Adapun aspek-aspek *academic adjustment* menurut Baker dan Siryk (Papageorgiou & Callaghan, 2018), yaitu *motivation, application, performance,* dan *academic environment*.

Kajian literatur yang dilakukan oleh Baker (Alfikalia, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *academic adjustment* yang baik akan lebih pasti dalam pilihan studinya, lebih puas dengan pilihan studinya, dan lebih yakin dengan rencana karir masa depannya. Namun pada kenyataannya masih banyak mahasiswa tahun pertama yang belum menunjukkan *academic adjustment* yang baik.

Sebagaimana menurut Rozali (2015) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa mahasiswa tahun pertama kerap kali merasa takut mengalami kegagalan dan tidak yakin akan kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik. Rahmadani & Rahmawati (2020) mengungkapkan dalam penelitiannya di Universitas X di Indonesia bahwa separuh dari mahasiswa tingkat pertama mengaku belum menemukan tujuan akademiknya secara jelas serta belum mampu berupaya secara optimal dalam memenuhi tugas akademik, hal ini terjadi karena mahasiswa tahun pertama merasa kesulitan dalam beradaptasi karena pemahaman konsep dan cara belajar yang berbeda dengan sekolah menengah. Belum lagi iklim akademik yang berbeda dengan sekolah menengah, terutama terbatasnya pemahaman mengenai konsep SKS, tuntutan untuk belajar mandiri, serta belum mampu menghadapi tekanan di perguruan tinggi (Herdiansyah, Rahmi & Sari, 2021).

Banyak mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan atau bahkan gagal dalam melakukan *adjustment* di lingkungan akademik. Kegagalan tersebut sangat mempengaruhi keberlanjutan proses belajar mahasiswa di perguruan tinggi (Mauraji, 2022). Hal ini terjadi karena mahasiswa tahun pertama umumnya mengalami berbagai rintangan dalam perkuliahan, seperti kurangnya interaksi dengan teman kuliah, materi ajar yang sulit dipahami, dan kurangnya interaksi dengan lingkungan baru (Herdiansyah et al, 2021). Perbedaan sistem pendidikan di perguruan tinggi yang berbeda dengan sekolah menengah dapat menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa (Kharina, 2018) serta gaya mengajar di perguruan tinggi membuat mahasiswa kesulitan dalam memahami pelajaran di dalam kelas dan kesulitan untuk berkonsentrasi (Fitri & Kustanti, 2018).

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi menunjukkan bahwa dalam penyesuaian di lingkungan pendidikan yang baru, *optimism* memberi peranan yang penting (Morton, Mergler & Boman, 2014). Liran dan Miller (2017) mengemukakan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *optimism* dan *academic adjustment*. Semakin tinggi *optimism* mahasiswa maka semakin baik pula *academic adjustment* mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Perera dan McIlveen (2014) juga menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mampu melakukan *academic adjustment* dengan baik menunjukkan *optimism* yang lebih besar.

Menurut Seligman (2006), *optimism* didefinisikan sebagai keyakinan untuk mengubah pikiran negatif saat mengalami kemunduran yang dihadapi dalam

hidup, sehingga dapat menghadapi kesulitan dan membantu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Carver dan Scheier (2014) *optimism* adalah konstruksi kognitif dan harapan yang menggambarkan bahwa proses kognitif, emosional dan motivasi merupakan saling terkait, sehingga bisa mendapatkan hasil yang positif. Untuk menentukan optimis atau tidaknya dapat dilihat berdasarkan *explanatory style*. *Explanatory style* adalah cara bagaimana individu merespon dan menjelaskan peristiwa tak terkendali yang dihadapinya (Peterson & Steen, 2019). Menurut Seligman (2006) terdapat tiga dimensi dalam *explanatory style*, yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*.

Optimism menjadi salah satu konstruk psikologi yang dapat mempengaruhi kehidupan individu (Prasetyawayi, Pradana, & Mukhibun, 2021). Mahasiswa yang optimis memiliki keyakinan tentang masa depan mereka yang membuat mereka melanjutkan upaya menuju suatu tujuan meski dalam upayanya terdapat kesulitan (Hanssen, Vancleef, Vlaeyen, Hayes, Schouten & Peters, 2015). Dengan adanya *optimism* mahasiswa dapat menumbuhkan kepercayaan bahwa peristiwa sulit dalam hidup dapat menjadi lebih baik (Munawaroh, Isrofin & Sutikno, 2018).

Keyakinan dan ekspektasi yang tinggi akan keberhasilan menjadikan individu berupaya lebih giat dalam menangani situasi sulit serta memiliki strategi pemecahan masalah yang lebih efektif (Muslimah & Satwika, 2019). Dengan demikian, mahasiswa percaya bahwa masa depan dan keadaan yang terjadi saat ini dapat dikendalikan (Hamidi, 2017). Sebaliknya, rendahnya *optimism* membuat mahasiswa kesulitan mengatasi situasi sulit serta ragu atas usaha dan kemampuan

yang dimiliki (Shabrina, Sunawan & Ani, 2019). Individu yang pesimis juga seringkali lebih memilih menghindari masalah yang tengah dialami (Safhitri & Nawaningsih, 2021).

Individu yang memiliki *optimism* berkeyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membawanya pada tujuan yang diharapkan. Tujuan yang membawa harapan ini mampu meningkatkan motivasi individu dalam belajar dan berlatih, sehingga timbul keyakinan positif dalam menghadapi masalah (Harpan, 2015). Rand, Shanahan, Fischer dan Fortney (2020) menemukan bahwa harapan dan *optimism* yang ada pada mahasiswa tahun pertama memprediksi kepuasan hidup mahasiswa di awal semester tahun pertama.

Dari penjelasan yang sudah peneliti paparkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.

D. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih pemikiran bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi capital dan psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa tahun pertama bahwa *optimism* memiliki hubungan dengan *academic adjustment*. Sehingga, dapat menjadi acuan bagi mahasiswa tahun pertama untuk meningkatkan *optimism* dalam dirinya agar dapat melakukan penyesuaian akademik di jenjang perguruan tinggi.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan referensi pada jenis bidang yang sama untuk peneliti selanjutnya mengenai *optimism* dan *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan kajian literatur dengan menemukan beberapa penelitian terdahulu yang mempunyai variabel terikat dan variabel bebas yang sama dengan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan judul penelitian. Hal ini dilakukan agar menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Igirisa dan Yoenanto (2021) dengan judul pengaruh keberfungsian keluarga terhadap penyesuaian akademik pada

mahasiswa tahun pertama selama proses pembelajaran daring. Subjek pada penelitian tersebut adalah 254 mahasiswa tahun pertama angkatan 2020/2021 (44 laki-laki dan 210 perempuan) Universitas Gorontalo yang tengah menjalankan perkuliahan daring dengan rentang usia 18-25 tahun. Adapun hipotesis penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh keberfungsian keluarga terhadap *academic adjustment* pada mahasiswa tahun pertama selama masa pembelajaran daring. Hasil penelitian tersebut menunjukkan keberfungsian keluarga memberi pengaruh positif dan signifikan sebesar 29,7% terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama selama daring.

Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebasnya, dimana pada penelitian tersebut menggunakan variabel keberfungsian keluarga sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *optimism* sebagai variabel bebas. Pada penelitian tersebut mencari pengaruh keberfungsian keluarga terhadap penyesuaian akademik, sedangkan penelitian ini mencari hubungan *optimism* dengan *academic adjustment*. Perbedaan lain terletak pada subjeknya, dimana subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa tahun pertama yang sedang melakukan perkuliahan daring, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Nathania, Edwina dan Fanuel (2018) dengan judul hubungan *optimism* dan *academic adjustment* mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di universitas "X" Bandung. Subjek pada penelitian tersebut adalah 129 mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi Universitas X Bandung. Adapun hipotesis penelitian tersebut adalah terdapat

hubungan signifikan antara *optimism* dengan *academic adjustment*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di universitas “X” Bandung. Semakin tinggi derajat *optimism* mahasiswa, maka semakin adekuat pula *academic adjustment* mahasiswa.

Penelitian tersebut menggunakan variabel yang sama dengan peneliti yaitu *optimism* dan *academic adjustment*. Perbedaan penelitian terletak pada subjeknya, dimana subjek pada penelitian tersebut adalah mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Safira (2021) dengan judul pengaruh *academic self efficacy* terhadap penyesuaian akademik mahasiswa pada pembelajaran jarak jauh. Subjek pada penelitian tersebut adalah 400 mahasiswa aktif di kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* memberikan pengaruh yang signifikan sebesar 35,3% terhadap penyesuaian akademik mahasiswa di kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh (PJJ).

Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebasnya, dimana pada penelitian tersebut menggunakan variabel *academic self efficacy* sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel *optimism* sebagai variabel bebas. Pada penelitian tersebut mencari pengaruh *academic self-efficacy* terhadap penyesuaian akademik, sedangkan penelitian ini mencari hubungan *optimism*

dengan *academic adjustment*. Perbedaan lain terletak pada subjeknya, dimana subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa aktif di kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Tarwiyah (2021) yang berjudul hubungan *peer relationship* dengan penyesuaian akademik santri di pesantren. Subjek penelitian tersebut adalah 106 santri (52 laki-laki dan 54 perempuan) dari program reguler, tahfidz, dan kitab kuning. Adapun hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *peer relationship* dengan penyesuaian akademik. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *peer relationship* dengan penyesuaian akademik dengan nilai koefisien sebesar 0.479 dan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dimana semakin baik *peer relationship* yang dirasakan maka akan semakin baik penyesuaian akademiknya.

Perbedaan penelitian terletak pada variabel bebasnya, dimana pada penelitian tersebut variabel bebasnya adalah *peer relationship* sedangkan penelitian ini menggunakan variabel *optimism*. Perbedaan lain terletak pada subjeknya, dimana subjek penelitian tersebut adalah santri di pesantren sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan Ariska, Putri dan Junaidi (2021) dengan judul hubungan antara jenis kelamin dan optimisme dengan *college student subjective well-being*. Subjek penelitian tersebut adalah 423 mahasiswa di Bandar Lampung. Hipotesis penelitian tersebut adalah terdapat hubungan

antara jenis kelamin dan optimisme dengan *college student subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan serta optimisme sebagai prediktor utama dalam menjelaskan *college student subjective well-being*, semakin tinggi optimisme mahasiswa maka semakin tinggi pula *college student subjective well-being* pada mahasiswa, sedangkan jenis kelamin tidak berhubungan secara signifikan dengan *college student subjective well-being*.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada variabel terikatnya, dimana penelitian tersebut menggunakan *college student subjective well-being* sebagai variabel terikat, sedangkan penelitian ini menggunakan *academic adjustmet*. Penelitian tersebut juga menggunakan jenis kelamin dan optimisme sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti menggunakan variabel *optimism*. Perbedaan lain terletak pada subjeknya, dimana subjek pada penelitian tersebut adalah mahasiswa di Bandar Lampung, sedangkan subjek penelitian ini mengkhususkan pada mahasiswa tahun pertama.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Sulitiani dan Rahmania (2021) yang berjudul hubungan *optimism* dengan *career adaptability* mahasiswa selama pandemi Covid-19. Subjek penelitian tersebut adalah 157 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah (58 laki-laki dan 99 perempuan). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *optimism* dengan *career adaptability* mahasiswa selama pandemi Covid-19, sehingga semakin tinggi *optimism* maka semakin

tinggi pula *career adaptability* pada mahasiswa selama masa pandemi Covid-19.

Perbedaan penelitian terletak pada variabel terikatnya, dimana penelitian tersebut menggunakan *career adaptability*, sedangkan penelitian ini menggunakan *academic adjustment* sebagai variabel terikatnya. Perbedaan lain terletak pada subjeknya, dimana penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Alipio (2020) dengan judul *academic adjustment and performance among Filipino freshmen college students in the health sciences: does senior high school strand matter?*. Subjek penelitian tersebut adalah 14.062 mahasiswa baru jurusan ilmu kesehatan di 79 lembaga pendidikan tinggi (HEIs) di Filipina. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *SHS strand* (kejuruan yang diambil mahasiswa baru saat SMA) menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam *academic adjustment* dan *academic performance* pada mahasiswa baru. Selain itu, analisis moderasi menunjukkan bahwa *SHS strand* secara signifikan memoderasi hubungan antara *academic adjustment* dan *academic performance*.

Perbedaan penelitian tersebut menggunakan tiga variabel yaitu *academic adjustment*, *SHS strand*, dan *academic performance*, dimana *academic adjustment* sebagai variabel bebas, *SHS strand* sebagai variabel moderating dan *academic performance* sebagai variabel terikat. Pada penelitian ini peneliti hanya menggunakan dua variabel yaitu *optimism*

sebagai variabel bebas dan *academic adjustment* sebagai variabel terikat. Subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa baru jurusan ilmu kesehatan, sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Bazargan-Hejazi, Dehghan, Chou, Bailey, Baron, Assari, Marzio, Teklehaimanot, Kermah, Lindstrom, Shirazi, Lopez dan Bazargan (2021) yang berjudul *hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students*. Subjek penelitian tersebut adalah 132 mahasiswa program keperawatan, kedokteran, dan kesehatan yang *nonwhite* (*Black/African-American, Hispanic/Latinx, dan Asian*). Hipotesis penelitian tersebut adalah adanya peningkatan skor *hope, optimism, gratitude* yang dikaitkan dengan peningkatan *wellbeing*; domain *positive emotion, engagement, relationship, meaning, and accomplishment* (PERMA), mengontrol usia dan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan *hope, optimism, dan gratitude* berasosiasi secara positif dengan domain *wellbeing* dan mengontrol jenis kelamin dan usia.

Pada penelitian tersebut menggunakan empat variabel, sedangkan penelitian ini menggunakan dua variabel. Variabel terikat penelitian tersebut adalah *hope, optimism, dan gratitude*, sedangkan penelitian ini *optimism*. Variabel bebas penelitian tersebut adalah *well-being*, sedangkan penelitian ini adalah *academic adjustment*. Subjek penelitian tersebut adalah mahasiswa program keperawatan, kedokteran, dan kesehatan *nonwhite* (*Black/African-American, Hispanic/Latinx, dan Asian*), sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Penelitian yang dilakukan oleh Cheong, Gauvain dan Palbusa (2019) yang berjudul *communication with friends and the academic adjustment of first and non-first generation students in the first year of college*. Subjek penelitian ini adalah 386 mahasiswa Fakultas Pendidikan (139 laki-laki dan 247 perempuan) dengan umur berkisar 18-22 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *optimism, cognitive flexibility, adjustment to university life*, dan *happiness* berkorelasi secara positif. Temuan dari analisis mediasi juga menunjukkan bahwa serial *multiple mediation* dari *cognitive flexibility* dan *adjustment to university life* secara statistik signifikan dan menjelaskan 50% dari varians dalam *happiness*.

Pada penelitian tersebut menggunakan empat variabel, dimana *optimism* sebagai variabel bebas, *cognitive flexibility* dan *adjustment to university life* sebagai variabel mediasi, dan *happiness* sebagai variabel terikat. Sedangkan pada penelitian ini hanya menggunakan dua variabel yaitu *optimism* sebagai variabel bebas dan *academic adjustment* sebagai variabel terikat. Subjek pada penelitian tersebut adalah mahasiswa Fakultas Pendidikan, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Pada penelitian oleh Abdel-Maksoud dan Ayman (2022) yang berjudul *the relationship between the professional identity crisis and the academic adjustment of social work student*. Subjek pada penelitian tersebut adalah 340 mahasiswa program profesi tahun ke-tiga dan ke-empat Fakultas *social work* (86 laki-laki dan 254 perempuan) di Helwan University.

Adapun hipotesis pada penelitian tersebut adalah ada hubungan terbalik yang signifikan secara statistik antara *professional identity crisis* dan *academic adjustment* pada *social work student*, ada hubungan yang signifikan secara statistik antara beberapa variabel demografis (jenis Kelamin, usia, gelar tahun lalu, tempat residen) dan *professional identity crisis* pada *social work student*, ada hubungan yang signifikan secara statistik antara beberapa variabel demografis (jenis kelamin, usia, gelar tahun lalu, tempat residen) dan *academic adjustment* pada *social work student*, ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan pada skala *professional identity crisis* untuk mahasiswa, serta ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara laki-laki dan perempuan pada skala *academic adjustment* untuk mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi terbalik mengenai signifikansi statistik antara *professional identity crisis* dan *academic adjustment* pada *social work student*. Temuan lain menunjukkan ada korelasi positif antara variabel demografis (jenis kelamin dan tempat residen) dan *professional identity crisis*, serta ada korelasi negatif antara variabel demografis (usia dan tahun gelar) dan *professional identity crisis*. Terdapat hubungan positif antara (usia dan tahun gelar) dan *academic adjustment*, serta terdapat hubungan negatif antara (jenis kelamin dan tempat residen) dan *academic adjustment*. Masing-masing terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam *professional identity crisis* dan *academic adjustment*.

Perbedaan penelitian terletak pada variabelnya, dimana penelitian tersebut menggunakan *professional identity crisis* sebagai variabel bebas, sedangkan peneliti menggunakan variabel *optimism*. Subjek pada penelitian tersebut adalah mahasiswa program profesi tahun ke-tiga dan ke-empat Fakultas *social work* di Helwan University, sedangkan subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Usan, Salavera dan Quilez-Robres (2022) yang berjudul *self-efficacy, optimism, and academic performance as psychoeducational variables: mediation approach*. Subjek pada penelitian tersebut adalah 1852 siswa di 12 sekolah dengan rentang usia 12-19 tahun. Adapun hipotesis penelitian tersebut adalah *self-efficacy* memiliki kaitan dengan *optimism* dan *academic performance*, serta hubungan antara *optimism* dan *academic performance* pada siswa akan di mediasi oleh *self-efficacy*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self-efficacy, optimism, dan academic performance*, temuan lain menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* sebagai variabel mediasi antara *optimism* dan *academic performance*.

Pada penelitian tersebut menggunakan tiga variabel, dimana *optimism* sebagai variabel bebas, *academic performance* sebagai variabel terikat, dan *self-efficacy* sebagai variabel mediator, sedangkan pada penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu *optimism* sebagai variabel bebas dan *academic adjustment* sebagai variabel terikat. Subjek pada penelitian tersebut

adalah siswa di 12 sekolah dengan rentang usia 12-19 tahun, sedangkan subjek pada penelitian ini mahasiswa tahun pertama.

Dengan melihat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan hubungan antara *optimism* dengan *academic adjustment*, dapat dilihat ditemukan adanya beberapa perbedaan dengan penelitian yang peneliti lakukan. Perbedaan meliputi variabel, tempat penelitian, dan subjek penelitian. Oleh karena ini, keaslian penelitian ini dapat dikaakan orisinil dan dapat dipertanggungjawabkan.

Daftar Pustaka

- Abdel-Maksoud, S. M., & Ayman, Y. (2022). The Relationship between the professional identity crisis and the academic adjustment of social work students. *Egyptian Journal of Social Work*, 13(1), 215-236
- Adha, A. A. (2019). *Hubungan Antara Family Functioning Dengan Academic Adjustment Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Alipio, M. (2020). Academic Adjustment and Performance among Filipino Freshmen College Students in the Health Sciences: Does Senior High School Strand Matter?.
- Alfikalia, A. (2020). Laporan Riset Kesehatan Mental dan Academic Adjustment Mahasiswa Universitas Paramadina pada Masa Belajar di Rumah.
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). *Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau*. Skripsi. Riau University.
- 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.
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Pendidikan Dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 19(1), 105-115.
- Aprilia, E. D., & Khairiyah, Y. (2018). Optimisme menghadapi persaingan dunia kerja dan adversity quotient pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(1), 18-33. DOI: <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i1.9922>
- Ariska, S. L., Putri, A. M., & Junaidi, J. (2021). Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2).
- Arjanggi, R., & Kusumaningsih, L. P. S. (2016). The correlation between social anxiety and academic adjustment among freshmen. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 104-107. Doi : <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.04.049>
- Asiyah, N. (2013). Pola asuh demokratis, kepercayaan diri dan kemandirian mahasiswa baru. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2). Doi : <https://doi.org/10.30996/persona.v2i2.98>
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

- Badan Pusat Statistik. 2021. Jumlah Perguruan Tinggi, Tenaga Pendidik dan Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Provinsi, 2021. Diakses pada 26 Desember 2022, dari https://www.bps.go.id/indikator/indikator/view_data_pub/0000/api_pub/cm_dTdG5vU0IwKzBFR20rQnpuzEYzdz09/da_04/1
- Bastien, G., Seifen-Adkins, T., & Johnson, L. R. (2018). Striving for success: Academic adjustment of international students in the US. *Journal of International Students*, 8(2), 1198-1219.
- Bazargan-Hejazi, S., Dehghan, K., Chou, S., Bailey, S., Baron, K., Assari, S., & Bazargan, M. (2021). Hope, optimism, gratitude, and wellbeing among health professional minority college students. *Journal of American College Health*, 1-9.
- Bjuggren, C. M., & Elert, N. (2019). Gender differences in optimism. *Applied Economics*, 51(47), 5160-5173. Doi : <https://doi.org/10.1080/00036846.2019.1610714>
- Bennett, O. (2011). Cultures of optimism. *Cultural Sociology*, 5(2), 301-320. Doi : <https://doi.org/10.1177/1749975511401270>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in cognitive sciences*, 18(6), 293-299.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical psychology review*, 30(7), 879-889.
- Cazan, A. M. (2012). Self regulated learning strategies–predictors of academic adjustment. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 104-108.
- Cheong, Y., Gouvain, M., & Palbusa, J. A. (2019). Communication with friends and the academic adjustment of first-and non-first-generation students in the first year of college. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 23(2), 393-409.
- China, F. T. (2015). *The relationship between social support, social adjustment, academic adjustment, and academic performance among college students in Tanzania*. Thesis. The Open University Of Tanzania.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 78, 718-722.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165.
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Della Vista, O., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-

- being. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 6, 25.
- Daulay, N. (2021). Motivasi Dan Kemandirian Belajar Pada Mahasiswa Baru. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 18(1), 21-35.
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 36(2), 320-329.
- Demetriou, C., & Schmitz-Sciborski, A. (2011, November). Integration, motivation, strengths and optimism: Retention theories past, present and future. In *Proceedings of the 7th National Symposium on student retention* (Vol. 201).
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505-525.
- Dewi, N. U., Danyalin, A. M., Wahyu, A. M., & Chusniyah, T. (2021, June). Self compassion sebagai prediktor optimisme pada mahasiswa Universitas Negeri Malang yang orang tuanya bercerai. In *Seminar Nasional Psikologi UM* (Vol. 1, No. 1, pp. 14-25).
- Diah, I. (2019). *Pengaruh rasa syukur, konsep diri, dan dukungan sosial terhadap optimisme narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dwianti, C. C., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Penyesuaian Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Bimbingan Dan Konseling Fakultas Pendidikan Dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. *Psiko Edukasi*, 19(1), 11-22.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17. Doi: <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Extremera, N., Durán, A., & Rey, L. (2007). Perceived emotional intelligence and dispositional optimism–pessimism: Analyzing their role in predicting psychological adjustment among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 1069-1079.
- Feldt, R. C., Graham, M., & Dew, D. (2011). Measuring adjustment to college: Construct validity of the student adaptation to college questionnaire. *Measurement and evaluation in counseling and development*, 44(2), 92-104.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.

- Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). Seeing the glass half full: A review of the causes and consequences of optimism. *Pratiquespsychologiques, 18*(2), 107-120.
- Ghufron (2017). Penyesuaian Akademik Tahun Pertama Ditinjau Dari Efikasi Diri Mahasiswa. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling. Vol 1 No 1.*
- Goodstat (2022). Jumlah mahasiswa Indonesia kian meningkat tiap tahun. Diakses pada 26 Desember 2022, dari <https://goodstats.id/article/terjadi-peningkatan-intip-jumlah-mahasiswa-di-indonesia-dari-tahun-ke-tahun-viRWK>.
- Hamidi, R. (2017). *Hubungan Optimisme Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi*, Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies, 16*(6), 1525-1537.
- Haq, W. M., Djunaidi, A., & Yuanita, R. A. (2021). Pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement pada mahasiswa Unpad tingkat pertama. *Provitae: Jurnal Psikologi Pendidikan, 14*(1).
- Harpan, A. (2015). Peran religiusitas dan optimisme terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi, 3*(1), 1-17.
- Hasmayni, B., & Lumbanbatu, J. S. (2019). Gambaran Life life style Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Pengguna Iphone Di Universitas Medan Area. *Jurnal Teknologi Kesehatan Dan Ilmu Sosial (TEKESNOS), 1*(1), 9-16.
- Hazan Liran, B., & Miller, P. (2017). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies, 20*(1), 51-65.
- Herdiansyah, R., Rahmi, F., & Sari, L. (2021). Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa Angkatan 2020. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan, 1*(3), 164-170.
- Igirisa, S. F., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Keberfungsian Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Proses Pembelajaran Daring. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(2), 1435-1443.
- Irawan, M. R., Putri, A. M., Lestari, S. M. P., & Farich, A. (2021). Hubungan Locus Of Control Dan Dukungan Sosial Dengan College Adjustment Terhadap Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati AngkatanTahun 2019. *Malahayati Nursing Journal, 3*(3), 432-444.

- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud). 2020. Statistik Pendidikan Tinggi (Higher Education Statics) 2020. Jakarta: Setditjen Dikti, Kemendikbud Indonesia.
- Kharina, A. P. (2018). *Perbedaan Academic Adjustment Pada Mahasiswa Baru Dengan Sociometric Status Popular Dan Rejected*. Skripsi. Universitas Brawijaya.
- Kristianto, L. A. (2022). *Hubungan antara psychologycal capital dengan academic adjustment pada santri dewasa Tahfidz Al Quran*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., & Karyanta, N. A. (2015). Hubungan konsep diri dengan optimisme dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa prodi psikologi fakultas kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, 3(4), 275-285.
- Leong, F. T., Bonz, M. H., & Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2), 211-220.
- Liawati, S. (2015). *Minat Memilih Program Studi Pendidikan Akuntansi Ditinjau Dari Minat Menjadi Guru Dan Persepsi Peluang Kerja*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Listyandini, R. A., & Akmal, S. A. (2015). Hubungan antara kekuatan karakter dan resiliensi pada mahasiswa. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional Psikologi*. Fakultas Psikologi Universitas Pancasila.
- Mauraji, F. R. (2022). *Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- McGill, R. K., Hughes, D., Alicea, S., & Way, N. (2012). Academic adjustment across middle school: the role of public regard and parenting. *Developmental Psychology*, 48(4), 1003.
- Mehrian, E., & Jenaabadi, H. (2019). The role of meanings of education in perceived stress and academic optimism among students. *Journal of Educational Psychology*, 33, 138.
- Moesarofah, M. (2021). Mengapa mahasiswa putus kuliah sebelum lulus?. In *prosiding seminar nasional program pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.
- Munawaroh, E., Isrofin, B., & Sutikno, U. G. (2018). Konseling ABCDE Seligman untuk Meningkatkan Optimisme Mahasiswa Pindah Jurusan. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 2(2), 53-58.
- Muslimah, I., & Satwika, Y. W. (2019). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Pare. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(1).

- Mutambara, J., & Bhebe, V. (2012). An Analysis of the Factors Affecting Students' Adjustment at a University in Zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244-260.
- Morton, S., Mergler, A., & Boman, P. (2014). Managing the transition: The role of optimism and self-efficacy for first-year Australian university students. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 24(1), 90-108.
- Mudhovozi, P. (2012). Social and academic adjustment of first-year university students. *Journal of Social Sciences*, 33(2), 251-259.
- 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.
- Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2018). Self-efficacy dan Optimisme sebagai Prediktor Subjective Well-Being pada Mahasiswa Tahun Pertama. *MEDIAPSI*, 4(2), 83-91. DOI: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2018.004.02.4>
- Obi, I. E. (2012). Academic adjustment amongst first year undergraduate students at Anambra State University, Uli, Nigeria. *Lwati: A Journal of Contemporary Research*, 9(3).
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 8(02), 67-77. DOI: <https://doi.org/10.35814/mindset.v8i02.325>
- Olivas, N. (2017). *Predicting adjustment to college: The role of protective factors*. Thesis. Departement of Psychology. Colorado State University, Colorado.
- Papageorgiou, E., & Callaghan, C. W. (2018). Personality and adjustment in South African higher education accounting studies. *South African Journal of Accounting Research*, 32(2-3), 189-204
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56-63.
- Pérez, C. L., Salamanca, M. V., Castañeda, I. A., Soto, P. B., & Vanegas, I. J. (2014). What makes us optimistic?: Psychosocial factors as predictors of dispositional optimism in young people. *terapia psicológica*, 32(2), 153-164.
- Perera, H. N., & McIlveen, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84(3), 395-404. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.03.002>
- Peterson, C., & Steen, T. A. (2019). Optimistic explanatory style. *Handbook of positive psychology*, 244-256.

- Prasetyawati, F. Y., Pradana, R. G., & Mukhibun, A. (2021). Studi Komparatif perbedaan Optimisme Pembelajaran Daring pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Pendidikan Dompot Dhuafa*, 11(01), 1-9.
- Puskar, K. R., Marie Bernardo, L., Ren, D., Haley, T. M., Hetager Tark, K., Switala, J., & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 190-198. <https://doi.org/10.5172/conu.2010.34.2.190>
- Putri, T. E., & Yusuf, U. (2017). Hubungan antara optimisme dengan penyesuaian akademik (studi pada anak panti asuhan Al-Hayat Bandung). *Prosiding Psikologi*, 809-816.
- Rachman, A. M. p., & Indriana, Y. (2013). Hardiness mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ditinjau dari tingkat optimisme. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 43-52. <https://doi.org/10.14710/empati.2013.7390>
- Rahma, Zohrah, Dara & Faizah. 2022. Resilience partially mediates the relationship of academic self-concept with self-adjustment among students with disabilities. *Psikologia: Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*. 17(1).
- Rahmadani, A., & Rahmawati. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 159-167.
- Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual differences*, 81, 101906.
- Rienties, B., Beausaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S. and Kommers, P. (2012), "Understanding academic performance of international students: the role of ethnicity, academic and social integration", *Higher Education*, Vol. 63 No. 6, pp. 685-700.
- Rizki, M., & Listiara, A. (2015). Penyesuaian diri dan school well-being pada mahasiswa. In *Seminar Psikologi & Kemanusiaan* (pp. 978-979).
- Rooij, E. C. M. V., Jansen, E. P. W. A., & Grift, W. J. C. M. V. (2017). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749-767.
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(02), 126455.
- Sabela, R. A., & Fithri, R. (2022). Academic Adjustment Mahasiswa Baru Ditinjau dari Self Esteem, Self Efficacy, dan Self Concept. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 96-104. DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.738>

- Safhitri, N. A., & Nawangsih, R. A. (2021). Pengaruh Optimisme dan Resiliensi Akademik untuk Meningkatkan Subjective Well Being pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Daring. *JIPM: Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(2), 1-20.
- Safira, G. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 109-118.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(2), 280-289.
- Seligman, M.E.P. (2006). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books. New York
- Shabrina, G., Sunawan, S., & Anni, C. T. (2019). Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress pada Mahasiswa S1 Bimbingan dan Konseling UNNES. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 19-25. Doi: <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.19882>
- Shiddiq, M. I., Fitra, M. A., Patricia, R., Afriani, D. I., Bahar, F. A., & Malay, E. D. (2020, November). Social Support is Positively Correlated With College Adjustment in First-Year Students. In *3rd International Conference on Intervention and Applied Psychology (ICIAP 2019) and the 4th Universitas Indonesia Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2019)* (pp. 549-558). Atlantis Press. Doi: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201125.046>
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping stress pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Jurnal Empati*, 7(3), 279-285.
- Siu, O. L., Bakker, A. B., & Jiang, X. (2014). Psychological capital among university students: Relationships with study engagement and intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 979-994.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiani, W., & Rahmania, A. M. (2021). Hubungan Optimism Dengan Career Adaptability Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 7(1), 36-43.
- Supriyanto, S. (2015). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester Pertama Prodi Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 2(1), 49-61.

- Tarwiyah, D. (2021). *Hubungan peer relationship dengan penyesuaian akademik santri di pesantren*. Skripsi. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Tenney, E. R., Logg, J. M., & Moore, D. A. (2015). (Too) optimistic about optimism: The belief that optimism improves performance. *Journal of personality and social psychology*, 108(3), 377.
- Usán, P., Salavera, C., & Quílez-Robres, A. (2022). Self-Efficacy, Optimism, and Academic Performance as Psychoeducational Variables: Mediation Approach in Students. *Children*, 9(3), 42.
- Utami, I. B., Hardjono, & Karyanta, N. A. (2014). Hubungan antara optimisme dengan adversity quotient pada mahasiswa kedokteran UNS yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(5), 154-167.
- Widodo, A., Indraswasti, D., Erfan, M., Mauliyda, M. A., & Rahmatih, A. N. (2020). Profil minat baca mahasiswa baru PGSD Universitas Mataram. *Premiere Educandum: Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 34.