

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL CAPITAL* DENGAN PENYESUAIAN AKADEMIK PADA MAHASISWA BARU DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Fadila Sofiana¹, Novi Qonitatin¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

fadilasofiana14@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa transisi dari siswa SMA menuju perkuliahan, mahasiswa baru dipertemukan dengan berbagai kondisi baru dan tantangan yang berbeda. Mahasiswa baru dituntut untuk mampu melakukan penyesuaian akademik agar mampu bertahan di perkuliahan. Kondisi psikologis yang positif, seperti *psychological capital* dapat mempengaruhi penyesuaian akademik mahasiswa baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Populasi penelitian ini adalah 356 mahasiswa angkatan 2024 dengan pengambilan sampel penelitian dilakukan menggunakan teknik *random sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan Skala *Psychological Capital* (19 aitem; $\alpha = 0.890$) dan Skala Penyesuaian Akademik (24 aitem; $\alpha = 0.908$). Analisis *Spearman-rho* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological capital* dan penyesuaian akademik ($r_s = 0.763$; $p < 0.05$). Artinya semakin tinggi tingkat *psychological capital*, semakin baik penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *psychological capital*, semakin buruk penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kata kunci: *Psychological Capital*, Penyesuaian Akademik, Mahasiswa Baru

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL CAPITAL AND ACADEMIC ADJUSTMENT AMONG FIRST YEAR STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, DIPONEGORO UNIVERSITY

Fadila Sofiana¹, Novi Qonitatin¹

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

fadilasofiana14@gmail.com

ABSTRACT

The transition from high school to college presents first year students with new conditions and diverse challenges. These students are expected to successfully undergo academic adjustment to thrive in the university environment. A positive psychological state, such as psychological capital, may influence academic adjustment in new students. This study aims to examine the relationship between psychological capital and academic adjustment among first year students at the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The study population comprised 356 students from the 2024 cohort, and the sample was selected using a random sampling technique. Data were collected using the Psychological Capital Scale (19 items; $\alpha = 0.890$) and the Academic Adjustment Scale (24 items; $\alpha = 0.908$). Spearman's rho analysis revealed a significant positive correlation between psychological capital and academic adjustment ($r_s = 0.763$; $p < 0.05$). This indicates that a higher level of psychological capital is associated with better academic adjustment among first-year students. Conversely, lower levels of psychological capital are associated with poorer academic adjustment.

Keywords: *Psychological Capital, Academic Adjustment, First Year Students*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perubahan lingkungan dari masa Sekolah Menengah Atas (yang kemudian disebut dengan SMA) menuju perkuliahan bukanlah hal yang mudah. Pada masa transisi ini, mahasiswa baru dipertemukan dengan berbagai kondisi baru, seperti sistem perkuliahan yang berbeda, metode pembelajaran yang tidak sama dengan saat di SMA, materi kuliah yang lebih kompleks, lingkungan baru, kendala keuangan, menyesuaikan dengan gaya hidup perkotaan, dan teman-teman baru dengan keberagaman budaya dan bahasa yang dimiliki (Feldt dkk., 2011; Lan dkk., 2024). Mahasiswa baru juga dihadapkan dengan tuntutan akademik yang berbeda, menjalankan peran baru dan identitas sebagai pelajar, ataupun harus terpisah jauh dari keluarga dan teman sebelumnya (Maunder, 2018). Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi tantangan-tantangan tersebut akan mengarahkan dirinya pada masalah di kemudian hari, terutama pada permasalahan psikologis (Rahayu & Arianti, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa baru perlu memiliki kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi dan beradaptasi dengan lingkungan di sekitarnya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses dimana individu berupaya menghadapi kebutuhan, mengelola stres, frustrasi, dan konflik terhadap tuntutan lingkungannya, yang melibatkan reaksi mental dan perilaku (Schneiders, dalam

Hazima & Cahyono, 2024). Kunci keberhasilan penyesuaian diri adalah terwujudnya keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan yang ada di lingkungan sekitar. Kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri di perguruan tinggi dicerminkan dari sejauh mana mahasiswa mampu menghadapi berbagai tuntutan serta bagaimana pengaruhnya terhadap perkembangan dirinya (Arkoff, dalam Sharma, 2012). Bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri juga bergantung pada kemampuannya memperoleh nilai dan mencapai kelulusan/gelar. Di sisi lain, Baker dan Siryk (1984) mendefinisikan penyesuaian terhadap perguruan tinggi (penyesuaian akademik) sebagai bentuk kesuksesan mahasiswa dalam aspek akademik, sosial, kestabilan emosi, serta komitmen terhadap institusi perguruan tinggi.

Mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi akan berdampak pada penurunan prestasi akademik, stres akademik, keinginan berhenti dari perkuliahan hingga mengundurkan diri (Astutik dkk., 2024; Ayele, 2018; Rahayu & Arianti, 2020). Sementara itu, mahasiswa yang berhasil menyesuaikan diri akan berpengaruh pada motivasi belajar, prestasi akademik yang tinggi, lebih sedikit mengalami masalah kesehatan mental, psikologis yang lebih sejahtera, dan hubungan sosial yang lebih baik (Hayati & Lubis, 2019; Sarif dkk., 2021). Dapat disimpulkan bahwa penyesuaian akademik sangat penting untuk kehidupan mahasiswa yang sukses dan berkualitas.

Masalah penyesuaian diri mahasiswa yang berasal dari diri pribadi, institusi pendidikan, dan sosial masyarakat memiliki dampak yang cukup besar pada keberlangsungan perkuliahan mahasiswa. Penyesuaian akademik diketahui

menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingkat putus kuliah pada mahasiswa (Kim, 2022). Permasalahan putus kuliah menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa maupun universitas. Hal ini dikarenakan putus kuliah dapat menyebabkan kerugian baik bagi mahasiswa maupun universitas. Bagi mahasiswa, keputusan untuk berhenti kuliah dapat berdampak pada perkembangan psikososial, seperti timbulnya perasaan frustrasi akan karir dan penurunan *academic self-efficacy*, sedangkan bagi universitas dapat mengakibatkan pemborosan anggaran terkait dengan alokasi ulang dana mahasiswa yang mengikuti perkuliahan dan rekrutmen mahasiswa baru, sekaligus berpotensi menurunkan reputasi perguruan tinggi (Shaw & Mattern, dalam Putra dkk., 2021).

Berdasarkan dokumen Statistik Pendidikan Tinggi 2022 (Kemendikbud Ristek, 2022), jumlah angka putus kuliah berdasarkan pada program sarjana sebanyak 308.495 mahasiswa. Tinto (1993) berpandangan bahwa alasan mahasiswa keluar dari perguruan tinggi disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun sosial di perguruan tinggi. Mahasiswa yang merasa tidak cocok dengan lingkungan sosialnya cenderung menarik diri dari aktivitas akademik dan berkonsekuensi pada keputusan untuk berhenti kuliah di perguruan tinggi (Moesarofah, 2021). Meskipun angka tersebut menunjukkan tren penurunan dari tahun sebelumnya, universitas dan fakultas diharapkan dapat membantu menyediakan program-program yang dirancang untuk mengurangi angka putus kuliah serta permasalahan psikologis lainnya pada mahasiswa yang dipicu oleh rendahnya kemampuan menyesuaikan diri.

Penyesuaian akademik mahasiswa dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek-aspek yang berasal dari dalam diri individu, seperti kondisi psikologis, kesehatan fisik, kematangan emosional, kemampuan intelektual, serta motivasi diri. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar, seperti keluarga, tempat tinggal, institusi pendidikan, dan masyarakat (Igirisa & Yoenanto, 2021). Mahasiswa dengan kondisi psikologis yang positif mampu mengontrol dirinya dalam berperilaku secara efektif (Hazima & Cahyono, 2024). Kondisi psikologis positif tersebut dapat berupa *self-efficacy* (efikasi diri), sikap optimis, resiliensi diri, dan *hope* (harapan) yang mana keempat hal tersebut merupakan modal psikologis, atau yang juga dikenal sebagai *psychological capital* (psycap) (Luthans dkk., 2007).

Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan langsung antara efikasi diri dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri secara akademik (Ghufron, 2017; Valenti & Faraci, 2021; Yadak, 2017). Efikasi diri yang tinggi cenderung membuat mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik dan selanjutnya akan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan perguruan tinggi (Hazima & Cahyono, 2024). Beberapa studi mengungkapkan adanya korelasi yang signifikan dan positif antara resiliensi dengan penyesuaian diri mahasiswa (Faizah dkk., 2020; Hanifa & Andayani, 2023; Rizwan dkk., 2024). Resiliensi memiliki peran krusial agar mahasiswa baru mampu bertahan dalam menghadapi tantangan yang muncul akibat proses transisi di perguruan tinggi (Olivas, 2017). Hasil penelitian lainnya menunjukkan hasil positif antara harapan dengan penyesuaian akademik (Fallahi

dkk., 2023; Lee & Fang, 2013; Liu dkk., 2017). Harapan memberikan keyakinan pada individu untuk mencapai tujuan di masa depan dengan perencanaan yang realistis dan memotivasi untuk mencapai tujuan tersebut walaupun dihadapkan dengan berbagai hambatan. Temuan penelitian yang dilakukan oleh Demirtaş (2020) mengungkapkan bahwa optimisme berkorelasi positif dengan fleksibilitas kognitif, penyesuaian terhadap kehidupan perguruan tinggi, dan kebahagiaan mahasiswa. Masing-masing aspek pada *psychological capital* memberikan korelasi positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa di perguruan tinggi.

Sebelumnya, telah terdapat penelitian yang menghubungkan antara variabel penyesuaian akademik dengan *psychological capital* pada mahasiswa. Sarif dkk. (2021) melakukan penelitian pada 87 mahasiswa tahun pertama program pascasarjana North-East Hill University di Meghalaya. Temuan penelitian tersebut mengindikasikan bahwa *psychological capital* memberikan kontribusi positif yang signifikan terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Liran dan Miller (2017) pada 250 mahasiswa tahun kedua dan seterusnya di University of Haifa. Temuan yang dihasilkan menunjukkan bahwa *psychological capital* dapat berperan sebagai sumber daya positif dalam meningkatkan keberhasilan penyesuaian akademik mahasiswa. Tingkat *psychological capital* yang tinggi meningkatkan emosi positif yang mampu mengurangi kecemasan dan stress. Sebagai hasilnya, mahasiswa mengalami peningkatan kesejahteraan dan mampu menyesuaikan diri.

Meskipun telah ada penelitian yang mengungkap hubungan antara *psychological capital* dan penyesuaian akademik, penelitian sebelumnya dilakukan

pada mahasiswa program pascasarjana atau mahasiswa program sarjana tahun kedua dan seterusnya. Dengan demikian, masih terdapat kekosongan dalam literatur terkait kelompok mahasiswa baru pada program sarjana, yang secara perubahan dan pengalaman akademik memiliki tantangan penyesuaian yang unik. Penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan memfokuskan pada mahasiswa baru program sarjana sebagai populasi yang diteliti, guna memperoleh pemahaman yang lebih spesifik mengenai peran *psychological capital* dalam penyesuaian akademik pada masa transisi awal pendidikan tinggi.

Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menghadapi berbagai tantangan dalam masa transisi dari SMA ke perkuliahan. Materi perkuliahan yang mencakup konsep dasar teori-teori psikologis, pengembangan pemahaman terhadap perilaku manusia, dan penekanan pada keterampilan berpikir kritis menuntut mahasiswa untuk menguasai konsep pembelajaran secara teoritis dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan dengan pendekatan ilmiah (Tim Penjamin Mutu Psikologi, 2024). Hal ini pada awalnya dapat menimbulkan tekanan yang cukup signifikan terutama bagi mahasiswa yang belum terbiasa dengan cara berpikir ilmiah. Proses pembelajaran yang didominasi dengan pengerjaan tugas secara berkelompok mengharuskan Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro secara aktif beradaptasi dengan sosial dan teman sebaya dengan latar belakang yang beragam. Selain pembelajaran di kelas, mahasiswa baru juga dihadapkan dengan kaderisasi dan berbagai macam kegiatan pengembangan diri yang harus mahasiswa ikuti di universitas. Banyaknya tuntutan dan tantangan yang harus dihadapi,

mahasiswa diharapkan mampu melakukan penyesuaian akademik yang baik terhadap perguruan tinggi.

Menanggapi tantangan-tantangan tersebut, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro memiliki dinamika yang membedakannya dari program studi lainnya. Mahasiswa baru tidak hanya menjalani masa orientasi, tetapi juga dihadirkan dengan kegiatan kaderisasi yang secara khusus dirancang untuk mendukung proses adaptasi psikologis dan akademik. Kegiatan ini mencakup pengenalan kurikulum dan layanan fakultas, serta materi-materi penguatan potensi diri, seperti analisa diri, manajemen stress, strategi komunikasi, hingga kerja sama tim. Selain itu, terdapat program seperti “Kakak Asuh” dan “Kelas Santuy” yang dapat memberikan dukungan psikologis teman sebaya dan bantuan akademik pada mahasiswa baru. Lebih lanjut, kurikulum semester pertama berisikan mata kuliah yang dapat memberikan fondasi konseptual dan psikologis yang penting dalam menghadapi dinamika awal perkuliahan.

Berdasarkan kajian literatur yang telah dipaparkan, *psychological capital* merupakan konstruk psikologis positif yang terbukti dapat meningkatkan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Efikasi diri mendorong mahasiswa untuk lebih percaya diri menghadapi tantangan dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan perkuliahan. Resiliensi merupakan kemampuan penting yang memungkinkan mahasiswa beradaptasi dengan tekanan dan pulih dari kegagalan. Harapan membantu mahasiswa dalam menetapkan tujuan yang jelas dan realistis dalam pencapaian akademik. Terakhir, sikap optimisme memotivasi mahasiswa untuk tetap gigih mencapai tujuan akademik.

Psychological capital sebagai sebuah variabel telah diteliti dengan sangat luas dalam lingkup industri dan organisasi, namun lain halnya dengan lingkup pendidikan. Diperlukan lebih banyak penelitian untuk melihat perkembangan *psychological capital* dalam lingkup pendidikan (Burhanuddin dkk., 2019). Beberapa penelitian di ranah pendidikan memang telah mengaitkan *psychological capital* dengan variabel lain, seperti performa akademik, *burnout*, *coping* dan variabel psikologis lainnya. Namun, penelitian yang secara khusus menelaah hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian akademik, terutama pada mahasiswa di Indonesia masih sangat terbatas. Berdasarkan pencarian yang telah dilakukan, peneliti belum menemukan penelitian terkait hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi (penyesuaian akademik) yang berfokus pada mahasiswa di Indonesia. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi lebih lanjut mengenai hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji secara empirik hubungan antara *psychological capital* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan mampu memperkaya literatur ilmiah mengenai *psychological capital* dan penyesuaian akademik sehingga dapat mempersembahkan manfaat bagi perkembangan ilmu Psikologi Positif dan Psikologi Pendidikan. Selain itu, diharapkan penelitian ini juga mampu berkontribusi terhadap kajian mengenai *psychological capital* dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru mengingat penelitian serupa masih sangat terbatas.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi mahasiswa

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi dan sebagai bahan masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya meningkatkan *psychological capital*.

b) Bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang dapat dijadikan acuan tambahan bagi fakultas dalam menyusun program pengembangan pada mahasiswa baru guna membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan tuntutan perguruan tinggi.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai bahan rujukan dan pembanding untuk penelitian selanjutnya dalam pengembangan kajian mengenai *psychological capital* dan penyesuaian akademik.