

Hubungan antara *Optimism* dan *Academic Adjustment* Mahasiswa Semester Tiga Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung

Karla Nathania, O. Irene Prameswari Edwina, dan Magdalena Fanuel

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Abstract

In the early years of university learning, university students required academic adjustment in regards to the differences between the learning demands and strategies between senior high school and university. Academic adjustment is a required process to fulfill academic needs appropriately. Schneider (1964), Aspinwal & Taylor (1992) found that students who are optimist were more likely to undergo the transition from senior high school to university with a lower level of stress. Seligman (2006) stated optimism as a way for individuals to explain and link an event that is perceived to be wonderful as personal, permanent, and pervasive. 129 students from the Faculty of Psychology participated in this research. The measures used based on Seligman's theory was Schneider academic adjustment. The validity of the measure was between 0.3-0.65 and the validity of the academic adjustment measure was between 0.3-0.62. The reliability of the optimism measure was between 0.17-0.64 and the reliability of the academic adjustment measure was 0.874. Based on the analysis of the data and the results of the Spearman Rank Correlation test, there was a quite significant finding on the relationship between optimism and academic adjustment. The aspect of permanence was found to have a stronger relationship with academic adjustment in comparison to the other two aspects of optimism. Future research suggested further research in understanding the role of optimism towards the academic adjustment of the university students of the Faculty of Psychology. The staffs of the faculty of psychology could utilised the results of this research to assemble an optimism and academic adjustment training for the recently enrolled university students.

Keywords: *Optimism, Academic Adjustment, University Student*

I. Pendahuluan

Transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi merupakan masa transisi sekolah yang lebih kompleks dibandingkan masa transisi sekolah sebelumnya. Masa transisi siswa dari SMA menuju Perguruan Tinggi seringkali mengakibatkan perubahan dan stres (Santrock, 2011). Menurut Gunarsa & Gunarsa (2000), salah satu penyebab kesulitan pada mahasiswa adalah perbedaan sifat pendidikan di SMA dengan Perguruan Tinggi. Perbedaan ini, diantaranya terlihat dalam hal kurikulum, disiplin, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, serta pemilihan bidang studi dan jurusan. Mahasiswa tahun pertama dan tahun

kedua memiliki tingkat stres yang paling tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa tahun lainnya (Ross, Niebling, & Heckert, 1999; Abdulghani, Alkanhal, Mahmoud, Ponnampuruma, 2011). Stres tinggi yang dialami mahasiswa dapat menyulitkan mereka untuk berkonsentrasi di kelas.

Penyesuaian (*adjustment*) merupakan hal yang diperlukan untuk keberhasilan mahasiswa dalam kegiatan akademis. Mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademis, jumlah tuntutan akademis yang lebih banyak, perbedaan lingkungan akademis (terutama pada mahasiswa perantauan), perbedaan suasana akademis, perbedaan bahasa, dan perbedaan budaya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti terhadap empat belas mahasiswa semester tiga di Fakultas Psikologi, seluruhnya menghayati adanya perbedaan antara kegiatan belajar yang ada di SMA dengan yang ada di perguruan tinggi. Perbedaan yang dirasakan meliputi jumlah mata pelajaran/kuliah yang dipelajari per hari, rentang waktu yang digunakan untuk memelajari setiap mata pelajaran/kuliah, serta jumlah materi yang diberikan per hari. Selain itu, sumber buku atau referensi yang digunakan juga berbeda, baik dari segi kemudahan sumber didapat dan bahasa pengantar yang digunakan. Perbedaan juga dirasakan dari segi waktu yang diberikan untuk menyelesaikan tugas serta jenis aktivitas belajar yang dilakukan. Perbedaan-perbedaan tersebut di atas membuat keempat belas mahasiswa tersebut mengalami kesulitan dalam menjalankan kegiatan akademiknya. Mereka perlu melakukan penyesuaian (*adjustment*) kembali terhadap kegiatan akademis di perkuliahan.

Academic adjustment merupakan proses agar tuntutan dan kebutuhan kehidupan akademis terpenuhi secara adekuat, memadai, dan memuaskan (Schneider, 1964). Abdullah, Elias, Mahyuddin, dan Uli (2009, dalam Calaguas, 2011) menyatakan bahwa *academic adjustment* memainkan peran penting dalam kesuksesan dan ketahanan (*retention*) perkuliahan. Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan adekuat adalah individu yang dapat merespon secara matang, efisien, memuaskan, dan sehat.

Menurut Schneiders (1964) terdapat beberapa kriteria *academic adjustmen*;

(1) *Successful Performance*, merupakan bagaimana individu menghayati perolehan hasilnya dalam memenuhi tuntutan akademik. Nilai akademik yang memuaskan berbeda untuk setiap individu meskipun hal tersebut tidak dibedakan secara subjektif maupun emosional. Memuaskan atau tidaknya suatu nilai akademik tergantung pada individu masing-masing. Apabila individu merasa memiliki nilai yang memuaskan dan nilai tersebut telah mencapai tuntutan akademik, dapat dikatakan individu tersebut memiliki *successful performance* yang adekuat. Namun apabila individu merasa nilai yang

diperolehnya kurang memuaskan meskipun nilai tersebut sudah memenuhi tuntutan akademik, maka dapat dikatakan bahwa *successful performance* individu tidak adekuat.

- (2) *Adequate Efforts*, merupakan upaya yang dilakukan individu agar memiliki nilai yang sesuai bahkan melebihi tuntutan akademik dengan mengupayakan seluruh kapasitasnya. Apabila individu berhasil melakukan tuntutan akademik namun tidak mengoptimalkan kapasitas yang dimilikinya, maka ia memiliki *adequate efforts* yang tidak adekuat. Sebaliknya, apabila individu memang hanya dapat melakukan tuntutan akademik yang terbatas setelah mengupayakan seluruh kemampuannya, maka individu tersebut masih dapat dikatakan memiliki *adequate efforts* yang adekuat.
- (3) *Acquisition of Worth-While Knowledge*. Untuk mencapai kesuksesan akademik, individu perlu memperoleh pengetahuan. Kriteria ini terealisasi apabila kriteria *successful performance* dan *adequate effort* terpenuhi. Apabila individu mampu memperoleh pengetahuan dalam upaya memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, maka dapat dikatakan individu memiliki *acquisition of worth-while knowledge* yang adekuat. Sebaliknya, apabila individu tidak mampu memperoleh pengetahuan dalam upaya memperoleh prestasi akademik yang memuaskan, maka dapat dikatakan individu memiliki *acquisition of worth-while knowledge* yang tidak adekuat.
- (4) *Intellectual Development*. Adalah sejauh mana individu dapat menggunakan fakta, aturan, serta teori dengan cara yang efisien dan menguntungkan untuk memecahkan masalah personal dengan menggunakan ilmu yang telah dimiliki. Individu yang mampu menerapkan ilmu pengetahuannya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya memiliki *intellectual development* yang adekuat. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menerapkan ilmu pengetahuannya untuk menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya memiliki *intellectual development* yang tidak adekuat.
- (5) *Achievement of Academic Goals*. Merupakan pencapaian individu atas upayanya dalam bidang (tujuan-tujuan) akademik. Biasanya berupa keberhasilan individu dalam menguasai materi, mengintegrasikan berbagai lingkup pengetahuan, dan mematangkan persiapan karir dan pekerjaan. Semakin banyak pencapaian tujuan yang diperoleh maka semakin adekuat pula *achievement of academic goals* yang dimiliki individu. Sebaliknya, semakin sedikit pencapaian tujuan yang diperoleh maka semakin tidak adekuat pula *achievement of academic goals* yang dimiliki individu.
- (6) *Satisfaction of Needs, Desire, and Interest*. Merupakan keberhasilan individu untuk memenuhi kebutuhan akan status, pengakuan, prestasi, dan penerimaan sosial melalui

keseriusan dan keberhasilan upayanya di bidang akademik. Individu memiliki *satisfaction of needs, desire, dan interest* yang adekuat apabila individu memiliki minat dan ketertarikan dalam bidang studi yang dijalannya serta terpenuhinya rasa ingin tahu individu, sehingga individu termotivasi, untuk berusaha mencapai target tertentu dalam bidang akademiknya. Sementara itu individu yang tidak memiliki minat dan ketertarikan serta terpenuhinya rasa ingin tahu dalam bidang studi yang dijalannya, dapat membuat individu tidak termotivasi untuk berusaha mencapai target tertentu dalam bidang akademiknya, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki *satisfaction of needs, desire, dan interest* yang tidak adekuat.

Chang (1998b) menemukan bahwa optimisme memoderasi efek antara stres, seperti tingkat depresi, dan kesejahteraan psikologis untuk mahasiswa. Harju dan Bolen (1998) juga menemukan di perguruan tinggi bahwa siswa yang optimis terkait positif dengan tingkat kenaikan kepuasan hidup dan penggunaan gaya *coping* yang aktif. Tingkat optimisme dan pesimisme juga telah ditunjukkan mempengaruhi penyesuaian siswa ke perguruan tinggi. Aspinwall dan Taylor (1992) menemukan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan tingkat optimisme yang lebih tinggi membuat transisi ke perguruan tinggi lebih efektif. Mereka memiliki penyesuaian yang lebih baik dengan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah pada akhir semester. Chang (1998c) juga menemukan bahwa mahasiswa yang optimis memiliki pengaruh langsung terhadap penyesuaian diri saat menghadapi kejadian yang penuh tekanan. Kemudian P. Boman (2002) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara optimisme dan penyesuaian siswa, siswa dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung dilaporkan lebih berhasil dalam penyesuaian di SMA.

Seligman (2006), mendefinisikan optimisme sebagai suatu *explanatory style* yang menghubungkan peristiwa yang baik yang terjadi pada dirinya sebagai peristiwa yang bersifat pribadi, permanen, dan *pervasive*. Sedangkan untuk kejadian buruk sebagai peristiwa yang bersifat eksternal (bersumber dari luar), sementara, dan spesifik. Seligman menjelaskan terbentuknya pola pikir optimis tergantung juga pada cara pandang seseorang pada perasaan dirinya bernilai atau tidak. Menurut Seligman (2006), terdapat 3 dimensi dari *explanatory style*.

(1) *Permanence : Permanent vs Temporary*, dimensi ini membahas mengenai rentang waktu terjadinya suatu peristiwa, apakah berifat permanen (menetap) atau temporer (sementara). Individu yang mudah menyerah percaya bahwa penyebab peristiwa yang buruk yang terjadi padanya adalah hal yang menetap; peristiwa buruk tersebut akan bertahan, akan

selalu ada dan memengaruhi kehidupannya. Sementara, individu yang dapat melawan ketidakberdayaan percaya bahwa peristiwa buruk tersebut terjadi sementara. Individu yang optimis akan menjelaskan peristiwa-peristiwa baik yang terjadi dalam hidupnya sebagai sesuatu yang menetap disebabkan oleh *traits, abilities, always's*. Sehingga, individu yang percaya bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen berusaha lebih keras setelah mereka berhasil. Sementara individu yang pesimis akan menyebut peristiwa baik tersebut bersifat sementara yang disebabkan oleh *moods, effort, sometime's*. Hal ini dapat menyebabkan individu menyerah, bahkan ketika ia berhasil, ia percaya bahwa kesuksesannya merupakan kebetulan belaka.

(2) *Pervasiveness : Specific vs Universal*. Dimensi ini membahas mengenai ruang lingkup terjadinya suatu peristiwa, apakah bersifat spesifik atau universal. Dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan, individu yang optimis melihatnya secara universal atau keseluruhan. Sedangkan individu yang pesimis akan merasa bahwa hal tersebut hanya berada pada aspek kehidupan tertentu (spesifik). Sementara itu dalam menjelaskan peristiwa-peristiwa buruk yang dialami, individu yang optimis melihatnya sebagai sesuatu yang terjadi pada aspek tertentu dalam hidupnya. Sedangkan individu yang pesimis akan menjelaskannya sebagai peristiwa yang berkaitan dengan aspek-aspek kehidupan yang lainnya (universal). Gaya penjelasan universal pada peristiwa buruk ini akan menghasilkan ketidakberdayaan dalam banyak situasi, sementara gaya penjelasan spesifik pada peristiwa buruk menghasilkan ketidakberdayaan dalam area tertentu saja.

(3) *Personalization : Internal vs Eksternal*. Dimensi ini membahas mengenai siapa penyebab terjadinya suatu peristiwa, apakah berasal dari dalam diri (internal) atau dari luar diri (eksternal). Seorang yang pesimis, ketika hal buruk terjadi, individu menyalahkan dirinya sendiri (internalisasi). Individu yang menyalahkan diri sendiri ketika gagal memiliki harga diri yang rendah. Individu akan berpikir bahwa ia tidak berharga, tidak berbakat, dan tidak dicintai. Sementara itu, seorang yang optimis akan menyalahkan peristiwa eksternal sebagai penyebab kegagalannya. Individu tidak kehilangan harga dirinya ketika peristiwa buruk terjadi. Secara umum, individu yang menyalahkan peristiwa eksternal lebih mencintai dirinya sendiri daripada individu yang menyalahkan diri sendiri. Individu yang optimis dalam menghadapi peristiwa baik akan menganggap bahwa hal tersebut berasal dari dirinya, sementara individu yang pesimis, menganggap hal tersebut berasal dari luar dirinya. Individu yang percaya bahwa ia merupakan penyebab dari hal-hal baik

yang muncul cenderung menyukai dirinya daripada orang yang percaya bahwa hal baik datang dari orang lain dan lingkungan.

Penelitian ini ingin mengetahui bagaimana hubungan *optimism* dan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

II. Metodologi Penelitian

2.1 Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan desain studi *cross-sectional* yaitu studi yang didisain untuk meneliti/mempelajari beberapa fenomena secara *cross-section* pada satu kali kesempatan (Babbie, 1989, dalam Kumar,1999) dengan model rancangan penelitian korelasional yang mengukur derajat hubungan dua variabel (Sudjana, 1992), yaitu *academic adjustment* dan *optimism*.

2.2 Prosedur Penelitian

Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner matriks pada mahasiswa psikologi yang sedang menempuh semester tiga di Universitas “X”. Hasil skor yang diperoleh untuk setiap variabel akan dikorelasikan untuk melihat apakah perubahan pada variabel pertama berhubungan dengan perubahan pada variabel kedua.

2.3 Populasi Sasaran Penelitian

Populasi yang menjadi sasaran penelitian adalah mahasiswa semester awal (semester 3) S1 Fakultas Psikologi Universitas “X” yang memiliki status aktif, yaitu sebanyak 129 mahasiswa.

2.4 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Dari hasil uji validitas alat ukur *optimism* dengan menggunakan kriteria Freidenberg & Kaplan (Friedenberg, 1995) diperoleh 44 item valid, dengan nilai berkisar 0.30 – 0.65. Untuk alat ukur *academic adjustment* diperoleh 38 item valid, dengan nilai berkisar 0.30 – 0.62. Uji reliabilitas alat ukur *optimism* hasil reliabilitas yang berkisar antara 0.16 – 0.64. Untuk alat ukur *academic adjustment* diperoleh hasil 0.874 (reliabilitas tinggi).

2.5 Teknik Analisis Data

Uji statistik dilakukan dengan cara menghitung skor *optimism* dan *academic adjustment*. Kemudian melakukan uji korelasi antara *optimism* dengan *academic adjustment*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data ordinal, dimana bilangan yang diukur memiliki fungsi sebagai lambang untuk membedakan dan mengurutkan kualitas karakteristik atau dengan perkataan lain memberi peringkat atau urutan alami (Sitepu, Nirwana, 1995). Berdasarkan sifat data yang diperoleh maka sejauh apa hubungan kedua variabel tersebut ditentukan *spearman (Rank Spearman)* (r_s) dengan menggunakan program SPSS. Besarnya koefisien korelasi diinterpretasikan secara umum berdasarkan norma Guilford (1973), lalu menguji hipotesa penelitian dengan menggunakan kriteria uji hipotesis nol ditolak jika $\alpha \leq 0,01$ dan hipotesis nol diterima jika $\alpha \geq 0,01$.

2.6 Hipotesis Statistik

H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara *optimism* dengan *academic adjustment* mahasiswa psikologi semester awal di Universitas “X”.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara *optimism* dengan *academic adjustment* mahasiswa psikologi semester awal di Universitas “X”.

Sub hipotesis statistik :

1. H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara dimensi *permanence* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara dimensi *permanence* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

2. H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara dimensi *pervasiveness* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara dimensi *pervasiveness* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

3. H_0 : Tidak terdapat hubungan signifikan antara dimensi *personalization* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

H_1 : Terdapat hubungan signifikan antara dimensi *personalization* dengan *academic adjustment* mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X”.

III. Hasil Penelitian

Tabel I. Hasil Pengujian Hipotesis

Hubungan	Koefisien Korelasi	Signifikansi Korelasi	Simpulan
<i>Academic Adjustment – Optimism</i>	0.470 (moderat)	0.000	H ₀ ditolak, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan derajat moderat
<i>Academic Adjustment - Dimensi Permanence</i>	0.419 (moderat)	0.000	H ₀ ditolak, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan derajat moderat
<i>Academic Adjustment - Dimensi Pervasiveness</i>	0.299 (lemah)	0.001	H ₀ ditolak, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan derajat lemah
<i>Academic Adjustment - Dimensi Personalization</i>	0.357 (lemah)	0.000	H ₀ ditolak, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan derajat lemah

***Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Tabel II. Tabulasi Silang *Academic Adjustment* dengan *Optimism*

	Adekuat	Tidak Adekuat	Total
Optimis	43 (63.24%)	25 (36.76%)	68 (100%)
Pesimis	17 (27.87%)	44 (72.13%)	61 (100%)

Tabel III. Tabulasi Silang dimensi *Permanence* dengan *Academic Adjustment*

	Adekuat	Tidak Adekuat	Total
Optimis	41 (62.21%)	20 (32.79%)	61 (100%)
Pesimis	19 (27.94%)	49 (72.06%)	68 (100%)

Tabel IV. Tabulasi Silang dimensi *Pervasiveness* dengan *Academic Adjustment*

	Adekuat	Tidak Adekuat	Total
Optimis	21 (65.63%)	11 (34.38%)	32 (100%)
Pesimis	39 (40.21%)	58 (59.79%)	97 (100%)

Tabel V. Tabulasi Silang dimensi *Personalization* dengan *Academic Adjustment*

	Adekuat	Tidak Adekuat	Total
Optimis	12 (80%)	3 (20%)	15 (100%)
Pesimis	48 (42.11%)	66 (57.89%)	114 (100%)

IV. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dengan derajat yang moderat dan signifikan antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada

mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung ($r=0.470$; $\alpha \leq 0.01$) (Tabel 3.1), artinya semakin tinggi derajat *optimism* mahasiswa, maka semakin adekuat pula *academic adjustment* mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin adekuat *academic adjustment* mahasiswa, maka semakin tinggi pula derajat *optimism* mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Peter Boman (2002) yang menemukan bahwa siswa yang optimis cenderung memiliki penyesuaian diri yang adekuat dalam penelitiannya.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa responden yang memiliki *explanatory style* optimis, sebanyak 63.24% menunjukkan *academic adjustment* yang adekuat, dan responden yang memiliki *explanatory style* pesimis, sebanyak 72.13% menunjukkan *academic adjustment* yang tidak adekuat (Tabel 3.2). Hal ini berarti mahasiswa yang optimis menjelaskan pada dirinya sendiri bahwa nilai-nilainya yang bagus selama perkuliahan merupakan hal yang sering terjadi, baik dalam kuis, laporan, maupun presentasi, dan merupakan hasil dari kemampuan dan kerja kerasnya sendiri, cenderung lebih mampu menyesuaikan diri. Mereka mengetahui apa yang harus mereka lakukan dan mau mengerahkan upaya yang optimal dalam menjalankan perkuliahannya.

Kemudian berdasarkan uji hipotesis koefisien korelasi ditemukan pula hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat yang moderat antara dimensi *permanence* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung (Tabel 3.1). Artinya, semakin tinggi derajat *optimism* dalam dimensi *permanence* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin adekuat pula *academic adjustment*-nya, begitu pula sebaliknya. Dari hasil penelitian, diperoleh responden yang memiliki *explanatory style* optimis dalam dimensi *permanence*, sebanyak 63.24% menunjukkan *academic adjustment* yang adekuat dan responden yang memiliki *explanatory style* pesimis dalam dimensi *permanence*, sebanyak 72.06% menunjukkan *academic adjustment* yang tidak adekuat (Tabel 3.3). Ketika mahasiswa menjelaskan pada dirinya sendiri saat ia memperoleh nilai laporan, kuis, atau presentasi yang bagus di dalam kelas bahwa hal tersebut hanya merupakan kebetulan belaka, mereka menjadi mudah menyerah saat menemui hambatan dalam kegiatan perkuliahannya. Sehingga hal ini dapat membuat mahasiswa cenderung kesulitan pula ketika mereka harus mengerjakan kuis, membuat tugas-tugas laporannya, maupun berpresentasi di kelas. Dimensi ini memiliki hubungan yang paling erat dengan *academic adjustment* dari pada ketiga dimensi *optimism* yang lainnya.

Selanjutnya, terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat yang lemah antara dimensi *pervasiveness* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa semester tiga

Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung (Tabel 3.1). Artinya, semakin tinggi derajat *optimism* dalam dimensi *pervasiveness* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin adekuat pula *academic adjustment*-nya, begitu pula sebaliknya. Dari hasil penelitian, diperoleh responden yang memiliki *explanatory style* optimis dalam dimensi *pervasiveness*, sebanyak 65.63% menunjukkan *academic adjustment* yang adekuat dan responden yang memiliki *explanatory style* pesimis dalam dimensi *pervasiveness*, sebanyak 59.79% menunjukkan *academic adjustment* yang tidak adekuat (Tabel 3.4). Dengan demikian, ketika misalnya mahasiswa mengalami hambatan dalam membuat laporan, mahasiswa yang optimis akan menjelaskan pada dirinya sendiri bahwa hal yang menghambat atau kesulitan yang dihadapinya hanya pada pembuatan laporan itu saja dan mahasiswa mampu dalam mengerjakan tugas laporan yang lainnya. Sementara itu mahasiswa yang pesimis, saat menemukan hambatan dalam membuat suatu laporan, akan menjelaskan pada dirinya bahwa keseluruhan matakuliah tersebut memang sulit baginya sehingga mahasiswa menjadi merasa tidak berdaya dan semakin sulit untuk bagi mereka untuk dapat memberikan respon yang tepat untuk memenuhi tuntutan serta kompetensi yang diharapkan dalam perkuliahannya.

Hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat yang lemah juga ditemukan antara dimensi *personalization* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa semester tiga Fakultas Psikologi di Universitas “X” Bandung (Tabel 3.1). Artinya, semakin tinggi derajat *optimism* dalam dimensi *personalization* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin adekuat pula *academic adjustment*-nya, begitu pula sebaliknya. Dari hasil penelitian, diperoleh responden yang memiliki *explanatory style* optimis dalam dimensi *personalization*, sebanyak 80% menunjukkan *academic adjustment* yang adekuat dan responden yang memiliki *explanatory style* pesimis dalam dimensi *personalization*, sebanyak 57.89% menunjukkan *academic adjustment* yang tidak adekuat (Tabel 3.5). Dengan demikian, ketika mahasiswa berhasil memperoleh nilai kuis, laporan, atau presentasi yang bagus di dalam kelas, mahasiswa yang optimis, menjelaskan pada dirinya sendiri bahwa keberhasilannya tersebut terjadi karena kemampuan dirinya sendiri. Mereka menjadi lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan. Hal ini dapat memunculkan kecenderungan pada mahasiswa untuk tetap mengusahakan yang terbaik meski mereka menemui hambatan dalam mengerjakan tugas.

V. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi Universitas “X” di Bandung, bahwa terdapat hubungan yang cukup erat antara *optimism* dengan *academic adjustment* pada mahasiswa. Hal ini berarti, semakin tinggi *optimism* mahasiswa maka semakin adekuat pula *academic adjustment* mahasiswa, begitu pula sebaliknya. Dari ketiga dimensi *optimism*, dimensi *permanence* memiliki hubungan yang lebih erat dengan *academic adjustment* daripada dimensi *pervasiveness* dan *personalization*.

5.2 Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti kontribusi *optimism* terhadap *academic adjustment* mahasiswa. Sehingga dapat lebih menggambarkan bagaimana dan sejauh mana *optimism* memiliki peran pada *academic adjustment* yang dimiliki mahasiswa.

5.3 Saran Praktis

Peneliti menyarankan kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas “X”, agar dosen wali untuk memberikan pelatihan mengenai *optimism*, khususnya dalam dimensi *permanence*, dan *academic adjustment* bagi mahasiswa semester awal, serta kepada dosen wali untuk menguatkan keyakinan mahasiswa dalam menjelaskan peristiwa yang terjadi dalam kegiatan perkuliahannya secara optimis dan membimbing mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan kegiatan serta tuntutan perkuliahan agar mahasiswa mampu menempuh pendidikannya dengan optimal.

Mengingat telah dibuktikan bahwa *explanatory style* optimis berhubungan dengan *academic adjustment* yang adekuat, maka kepada mahasiswa semester awal Fakultas Psikologi di Universitas “X” yang optimis disarankan untuk melakukan *sharing* dengan mahasiswa lainnya yang pesimis. Dengan demikian, mahasiswa yang pesimis dapat belajar mengenai *explanatory style* optimis dan meningkatkan penyesuaian dirinya dalam bidang akademik. Mahasiswa yang pesimis juga dapat disarankan untuk mencoba menerapkan metode ABC’s dari Seligman (2006) yang dapat membantu mengubah *explanatory style* dari pesimis menjadi optimis.

VI. Daftar Pustaka

- Abdulghani, H.M., Alkanhal A.A., Mahmoud, E.S., Ponnampereuma, G.G., Alfaris, E.A. 2011. *Stress and its Effects on Medical Students: a Cross-Sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia*. *Journal Health, Population and Nutrition*. 29(5), 516-522. ISSN 1606-0997.
- Adekunle, O. S. 2017. *Academic Optimism, Perceived Social Support and Help-Seeking Behaviour as Facilitators of Academic Adjustment among Secondary School Students in Ilorin, Kwara State, Nigeria*. *International Journal Of Educational Benchmark (Ijeb)*
- Alhamuddin. 2015. *Kurikulum Perguruan Tinggi Berbasis Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia sebagai Upaya untuk Mengembangkan Sumberdaya Manusia Indonesia Berdaya Saing di Era Global*. ISSN : 2476-9002.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. 1992. *Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 755-765.
- Azwar, S. 1986. *Reliabilitas dan Validitas: Interpretasi dan Komputasi*. Yogyakarta :Liberty.
- Brissette, I., Scheier, M., & Carver, C.S. 2002. *The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82,102-111.
- Boman, P. 2002. *Optimism, Pessimism, Anger, And Adjustment In Adolescents*. University of South Australia.
- Calaguas, G,M. 2011. *Academic Achievement And Academic Adjustment Difficulties Among College Freshmen*. *Journal of Arts, Science, and Commerce*. E-ISSN 2229-4686.
- Chang, E. C. 1998b. *Does dispositional optimism moderate the relation between perceived stress and psychological wellbeing?: A preliminary investigation*. *Personality and Individual Differences*, 25, 233-240.
- Chang, E. C. 1998c. *Dispositional optimism and primary and secondary appraiser of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.
- Chang, E. C., & Sanna, L. J. 2001. *Optimism, pessimism, and positive and negative affectivity in middle-aged adults: A test of a cognitive-affective model of psychological adjustment*. *Psychology and Aging*, 16(3), 524-531.

- Friedenberg, Lisa, 1995. *Psychological Testing : Design, Analysis and Use*. Boston: Allyn & Bacon.
- Guilford, J.P. 1973. *Fundamental Statistic in Psychological & Education*. 5th Edition. New York: McGraw Hill Book Co.
- Gulo, W. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Grasindo.
- Gunarsa & Gunarsa. 2000. *Psikologi Praktis : Anak Remaja dan Keluarga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Harju, B. L., & Bolen, L. M. 1998. *The effects of optimism on coping and perceived quality of life of college students*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13(2), 185-200.
- Koizumi, R. 1995. *Feelings of optimism and pessimism in Japanese students' transition to junior high school*. *Journal of Early Adolescence*, 15(4), 412-428.
- Kumar, R. 1999. *Research Methodology*. SAGE Publication.
http://www.sociology.kpi.ua/wp-content/uploads/2014/06/Ranjit_Kumar-Research_Methodology_A_Step-by-Step_G.pdf diakses pada tanggal 29 April 2017 pada pukul 22.54 WIB
- Mazaya, N. I. 2013. *Pengaruh Penyesuaian Diri Akademik terhadap Kecenderungan Somatisasi di SMA Al Islam 1 Surakarta*.
- Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J. S., & Seligman, M. E. P. 1986. *Helplessness in children: A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 435-442.
- Peterson, C., & Barrett, L. C. 1987. *Explanatory style and academic performance among university freshmen*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 603-607.
- Ross, S. E. B., Niebling, C., & Heckert, T. M. 1999. *Sources of Stress Among College Students*. *College Students*, 33, 312-318.
- Santrock. 2011. *Life-Span Development 13th ed*. New York : McGraw Hill.
- Schneider, A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart, and Winston.
- Seligman, Martin E.P. 2006. *Learned Optimism*. New York: Simon & Schuster, Inc.
- Stipek, D. J., Lamb, M. E., & Zigler, E. F. 1981. *OPTI: A measure of children's optimism*. *Educational and Psychological Measurement*, 41, 131-142.

- Sitepu, Nirwana, S. K. 1995. *Analisis Korelasi & Regresi*. Bandung : Unit Pelayanan Statistika jurusan Statistika, FMIPA, Universitas Padjajaran.
- Stipek, D. J., Lamb, M. E., & Zigler, E. F. 1981. *OPTI: a measure of children's optimism*. Educational and Psychological Measurement, 41, 131-143.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Edisi Kelima. Bandung: Tarsito.
- Vanden Belt, A., & Peterson, C. 1991. *Parental explanatory style and its relationship to the classroom performance of disabled and nondisabled children*. Cognitive Therapy and Research, 15 331-341.
- Wasito, H. 2004. *Pengaruh Self-Efficacy dan Penyesuaian Akademik terhadap Prestasi Akademik*. Jurnal Pendidikan
- Zakiyah, dkk. 2010. *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Berasrama SMPN 3 Peterongan Jombang*. Jurnal Psikologi Undip
- Ziegler, D. J., & Hawley, J. L. 2001. *Relation of irrational thinking and the pessimistic explanatory style*. Psychological Reports, 88, 483-488.

Daftar Rujukan

- Anonim. 2015. *Fakultas Psikologi*. <https://www.maranatha.edu/wp-content/uploads/2015/02/Fakultas-Psikologi.pdf> diakses pada tanggal 19 Maret 2017 pada pukul 12.04 WIB.
- Humas Unusa. 2016. *(Seminar Pendidikan Dalam Era MEA) Belajar yang Paling Penting Adalah Mengalami*. <http://unusa.ac.id/seminar-pendidikan-dalam-era-mea-belajar-yang-paling-penting-adalah-mengalami/> diakses pada tanggal 20 Maret 2017 pada pukul 10.17 WIB.
- Republik Indonesia. 2003. *Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. http://www.bnn.go.id/portal/_uploads/perundangan/2006/09/04/20-ttg-sisdiknas.pdf diakses pada tanggal 19 Maret 2017 pada pukul 11.06 WIB.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, 55(1), 5-14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>