



## Peran *Academic Buoyancy* dalam Mengatasi Masalah Akademik Mahasiswa

**Maiza Sintia<sup>1</sup>✉, Neneng Tati Sumiati<sup>2</sup>**

Program Pascasarjana Psikologi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia<sup>1,2</sup>  
e-mail : [studisintia@gmail.com](mailto:studisintia@gmail.com)<sup>1</sup>, [neneng.tati@uinjkt.ac.id](mailto:neneng.tati@uinjkt.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Pentingnya *academic buoyancy* dalam dunia akademik di perguruan tinggi merupakan modal psikologis bagi mahasiswa untuk dapat menghadapi tantangan dan rintangan akademik sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peranan *academic buoyancy* dalam menghadapi tantangan, hambatan serta kesulitan akademik sehari-hari yang dirasakan oleh mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu sistematis literatur review. Artikel yang direview berkisar tahun 2019-2024 yang ditelusuri melalui database *google scholar* dengan menggunakan metode PRISMA dengan kriteria inklusi. Berdasarkan 12 artikel penelitian yang ditinjau diketahui bahwa *academic buoyancy* berperan dalam keterhubungan dengan kecerdasan emosi, efikasi diri, *engagement* mahasiswa, *academic self-concept*, dan *esteem support*, prestasi akademik, motivasi akademik, *strategi coping*, dukungan sosial, penyesuaian diri, *self regulated learning*, *school well-being*, dan *motivational support*. Temuan penelitian ini berfokus pada mahasiswa, sehingga dapat dibedakan dengan systematic literature review lainnya yang belum membahas *academic buoyancy* terkhusus pada mahasiswa. Implikasi penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memberikan pemahaman yang berkaitan dengan peran *academic buoyancy* serta memberikan informasi dalam perkembangan keilmuan psikologi pendidikan dalam mengatasi permasalahan akademik mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Academic Bouyancy, Mahasiswa, Systematic Literature Review*

### Abstract

*The importance of academic buoyancy in the academic world in college is a psychological capital for students to be able to face daily academic challenges and obstacles. This study aims to examine the role of academic buoyancy in facing daily academic challenges, obstacles and difficulties felt by students. The method used is a systematic literature review. The articles reviewed ranged from 2019-2024 which were traced through the google scholar database using the PRISMA method with inclusion criteria. Based on the 12 research articles reviewed, it is known that academic buoyancy plays a role in the relationship with emotional intelligence, self-efficacy, student engagement, academic self-concept, and esteem support, academic achievement, academic motivation, coping strategies, social support, self-adjustment, self-regulated learning, school well-being, and motivational support. The findings of this study focus on students, so it can be distinguished from other systematic literature reviews that have not discussed academic buoyancy specifically in students. The implications of this research can be a reference in providing understanding related to the role of academic buoyancy and providing information in the scientific development of educational psychology in overcoming student academic problems.*

**Keywords :** *Academic Bouyancy, Students, Systematic Literature Review*

Copyright (c) 2025 Maiza Sintia, Neneng Tati Sumiati

✉ Corresponding author :

Email : [studisintia@gmail.com](mailto:studisintia@gmail.com)

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8040>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 7 No 2 April 2025

p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

## PENDAHULUAN

Buoyancy (Martin & Marsh, 2020) adalah kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi penurunan dan kemunduran yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Academic buoyancy sendiri menurut Martin dan Marsh (2020) didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk dapat berhasil menghadapi penurunan akademis dan tantangan sehari-hari dalam kehidupan sekolah seperti nilai yang buruk, mengejar deadline, tekanan ketika menghadapi ujian dan tugastugas sekolah yang sulit. Academic buoyancy merupakan atribut personal yang berkaitan dengan pengarahan tantangan sehari-hari dalam konteks akademik (Martin, 2013).

Menurut Comerford et al. (2015) academic buoyancy dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan tantangan sehari-hari yang khas dari kehidupan sekolah secara sukses. Martin dan Marsh (2020) berpendapat bahwa permasalahan dapat berupa permasalahan yang akut dan substantial serta permasalahan yang relative tingkat rendah dan bisa terjadi setiap hari, dan berhubungan dengan hasil yang rendah dan stress belajar. Academic buoyancy menyinggung semua orang karena pernah mengalami tantangan dengan tingkat rendah dalam kehidupan akademik. Academic buoyancy mencoba untuk memahami bagaimana murid mengatasi tekanan sehari-ari, penurunan, dan tantangan dalam kehidupan sekolah sehari-hari.

Martin et al. (2010) mengungkapkan terdapat model “5Cs” dalam konsep academic buoyancy yaitu meliputi *confidence (self-efficacy)*, *coordination (planning)*, *commitment (persistence)*, *composure (kecemasan tingkat rendah/ low anxiety)*, dan *kontrol (low uncertain control)*.

*Self-Efficacy* adalah sistem kepercayaan dalam diri seseorang bahwa mereka mampu untuk memahami dan menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Mereka merasa mampu menghadapi berbagai persoalan terkait akademik yang ada serta mampu menunjukkan kemampuan-kemampuan terbaik yang mereka milik (Martin, 2013) Confidence yang tinggi dapat berperan penting dalam keberhasilan akademik individu (Martin et al., 2010).

Martin (2013) memaparkan bahwa *coordination (planning)* berkaitan dengan bagaimana dan seberapa sering pelajar merencanakan kegiatan akademiknya, menyelesaikan pekerjaan rumah (pr) dan kegiatan belajarnya serta seberapa baiknya individu dalam mengontrol dan mengamati kemajuan (*progress*) usaha yang dilakukannya. Artinya, individu yang memiliki tingkat *coordination (planning)* yang tinggi adalah individu yang mampu menetapkan tujuan yang diinginkan. Mereka mampu membuat target terkait pencapaian dalam proses akademiknya dan mampu membuat perencanaan tugas dengan baik.

Zimmerman (2008) juga mendeskripsikan planning sebagai kemampuan individu dalam menentukan tujuan yang akan dicapai dan merancang langkah-langkah untuk dapat memperoleh tujuan yang telah diinginkan. Planning terdiri atas dua komponen yaitu goal setting dan strategic planning. *Goal setting* adalah kemampuan individu dalam menetapkan tujuan Dalam konteks pelajar/ mahasiswa yang menetapkan tujuan pendidikan, tujuan tersebut dapat berupa penetapan target nilai untuk tugas kuliah, kuis, maupun ujian semester. Selanjutnya, *strategic planning* merujuk pada kemampuan individu dalam menguraikan tujuan dalam langkah-langkah perencanaan yang akurat sehingga dapat menjadi pedoman berperilaku yang sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan sebelumnya (Analya, 2014). Persistensi berhubungan dengan kemampuan individu untuk tetap terus gigih dalam mencoba mengerjakan atau memahami pekerjaan/ tugas, meskipun pekerjaan tersebut berada pada tingkat yang sulit sekalipun (Martin, 2013). Individu yang memiliki persistence tinggi mampu untuk terus berupaya dalam mengerjakan tugas atau tantangan yang diterimanya meskipun harus menghadapi berbagai kesulitan dan berada di bawah tekanan.

Kecemasan didefinisikan sebagai perasaan ketidaknyamanan yang menyakitkan dan menimbulkan kekhawatiran serta kegelisahan pikiran yang biasanya berupa antisipasi ketika hal yang tidak menyenangkan datang (Hooda & Saini, 2017). Kecemasan terdiri dari dua keadaan, yaitu merasa gugup dan khawatir. Merasa gugup didalam konteks kehidupan akademik adalah perasaan tidak enak atau tidak menyenangkan yang

dimiliki pelajar ketika mereka memikirkan tugas sekolah, tugas rumah, atau ujian. Khawatir adalah ketakutan mereka apabila mereka tidak dapat mengerjakan tugas dan atau ujian mereka dengan baik (Martin, 2013). Perasaan cemas merupakan suatu perasaan yang normal dialami oleh individu. Dalam konteks akademik, pelajar/ mahasiswa seringkali merasa takut dan khawatir bila tidak dapat mengerjakan tugas atau ujian dengan baik, dan khawatir mendapatkan nilai buruk (Ghufron & S., 2010). Tingkat kecemasan individu berhubungan dengan kinerja pengerjaan tugasnya (Hooda & Saini, 2017). Individu dengan kecemasan tinggi akan sulit untuk menyelesaikan pekerjaan dibanding individu dengan tingkat kecemasan rendah. Individu yang memiliki tingkat kecemasan rendah cenderung mampu untuk merasakan ketenangan dan tidak berlarut-larut dalam kekhawatiran terhadap output akademik yang akan didapatkannya (Vitasari et al., 2010).

Ketidakpastian (*uncertainty*) dilihat sebagai kesadaran bahwa keyakinan dan penilaian tentang dunia tidak dapat secara akurat memprediksi peristiwa yang akan terjadi di masa depan (Mushtaq et al., 2011). Kontrol mengenai ketidakpastian (*Uncertain Control*) yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu terkait dengan sikap mereka dalam mengantisipasi untuk melakukan sesuatu dengan baik atau bagaimana mereka menghindari melakukan sesuatu yang buruk/ tidak menyenangkan di kehidupan akademisnya (Martin, 2013).

Dalam dunia pendidikan tinggi, tentunya memiliki tuntutan akademis yang menuntut mahasiswa untuk mampu mencapai target-target perkuliahan dengan adanya tugas-tugas akademik yang dibebankan kepada mahasiswa tersebut dengan target waktu yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi tersebut. Tuntutan akademis ini menjadi hal yang sangat penting untuk diselesaikannya dengan baik, dengan memiliki kemandirian belajar yang lebih tinggi dan kemampuan dalam menghadapi rintangan akademik sehari-harinya, agar mampu mengikuti kegiatan-kegiatan akademik dengan baik.

Dan menurut penelitian sebelumnya, *academic buoyancy* berkaitan erat dengan hasil akademik dan psikologis seseorang yaitu kecemasan, prestasi akademik, ketakutan kegagalan dan juga pengalaman motivasi positif (Nesvita, 2021). Lebih lanjut Putwain dkk menyatakan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan *buoyancy* yang baik maka ia mampu mengatasi kesulitan untuk merespon tekanan secara positif, bertahan dengan bekerja keras, mengatur tenggat waktu, meningkatkan nilai, memulihkan motivasi dan mengatasi hubungan yang sulit dengan baik sehingga *buoyancy* merupakan aspek psikologis yang membantu seseorang untuk berkembang (Putwain et al., 2022).

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa *academic bouyancy* merupakan modal psikis yang penting dimiliki mahasiswa dalam menyelesaikan persoalan akademik sehari-hariya agar mampu menjalani kegiatan akademiknya dengan baik. dan dari ke lima aspek dari *academic bouyancy* tersebut bahwasanya *confidence (self-efficacy)*, *coordination (planning)*, *commitment (persistence)*, *composure* (kecemasan tingkat rendah/ *low anxiety*), dan *kontrol (low uncertain control)* merupakan aspek penting yang mesti dimiliki individu untuk *mencapai* kesuksesan akademik, sehingga individu tersebut mampu untuk menyelesaikan kendala-kendala dan hambatan akademiknya sehari-hari dan mampu menikmati proses akademiknya dengan cara pandang yang positif. Dalam penelitian sistematic literatur review ini berfokus kepada mahasiswa sehingga dapat menjadi riset-riset *sistematic literatur review* sebelumnya, belum membahas terkait *academic buoyancy* terkhusus pada mahasiswa. Oleh sebab itu, penelitian ini akan membahas lebih spesifik peranan *academic buoyancy* pada mahasiswa, karena *academic bouyancy* merupakan modal psikis bagi mahasiswa dalam mencapai kesejahteraan akademiknya.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi pertanyaan dalam Penelitian ini ini adalah : Bagaimanakah dampak dari temuan-temuan penelitian sebelumnya yang relevan dengan peranan *Academic Bouyancy* Dalam Mengatasi Permasalahan Akademik pada mahasiswa? serta Apa saja implikasi praktis dari temuan-temuan penelitian sebelumnya terkait peranan *Academic Bouyancy* Dalam Mengatasi Permasalahan Akademik.

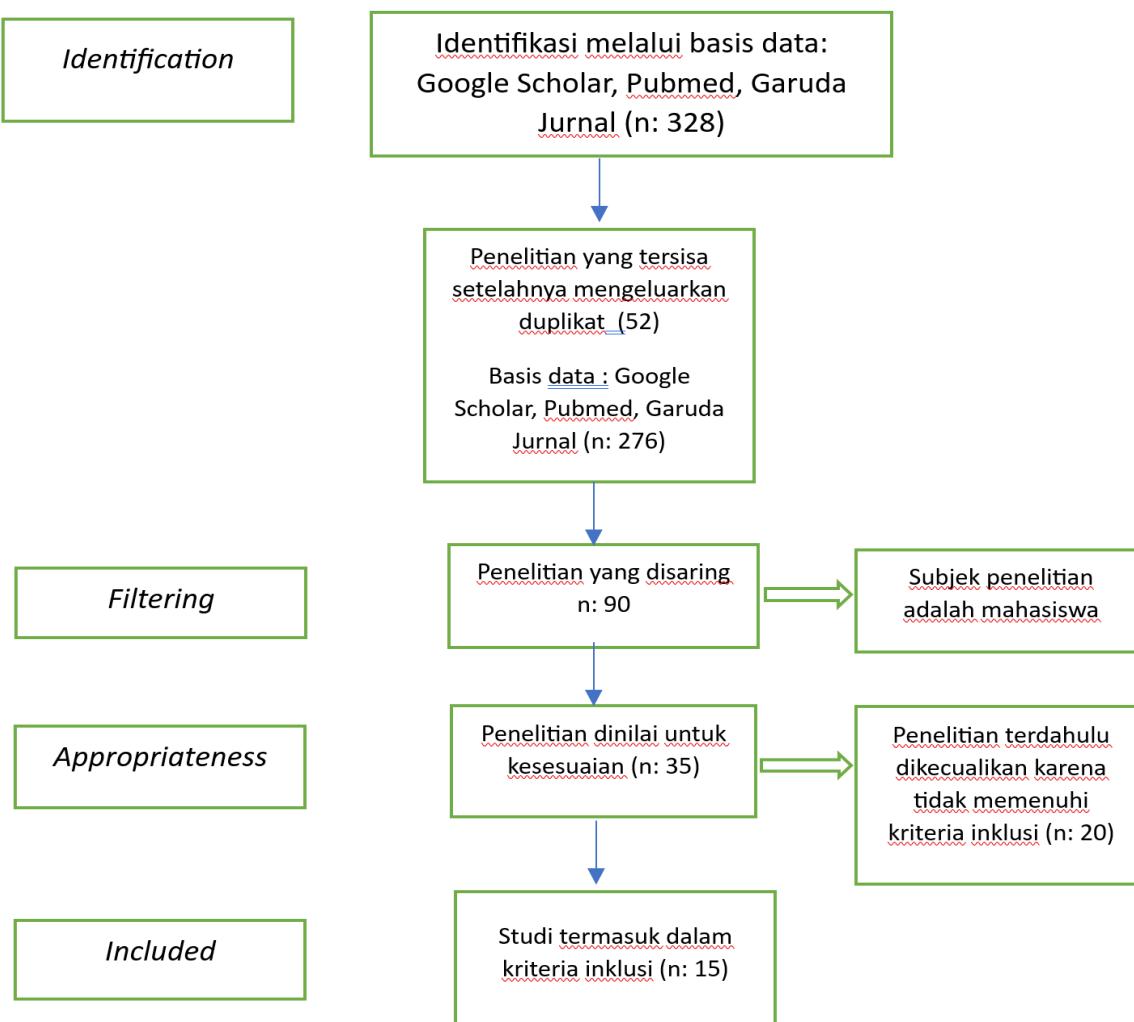
## METODE

Penelitian ini merupakan Sistematis *Literatur Review* dengan proses yang dilakukan: (a) merumuskan topic penelitian, (b) menemukan penelitian yang relevan, (c) memilih penelitian, (d) memetakan data, dan (e) menyusun, meringkas, dan mengungkapkan temuan (Arksey & O’Malley, 2005). Sistematis *literatur review* menggunakan Preferred Reporting Item for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA) yang digunakan untuk memberikan gambaran terkait topic penelitian. Pencarian literature menggunakan *google scholar*. Adapun kata kunci yang digunakan “*academic buoyancy*”, dan “*academic buoyancy mahasiswa*”. Strategi pencarian selengkapnya untuk setiap database tercantum pada Tabel 1.

**Tabel 1. Strategi Pencarian**

Databases	Syntax	Article
Google Scholar	<i>academic buoyancy on mahasiswa</i>	303
Pubmed	<i>academic buoyancy on students</i>	23
Garuda Jurnal	<i>academic buoyancy pada mahasiswa</i>	2

Peneliti memasukkan criteria inklusi, diantaranya: 1) Artikel penelitian; 2) Tahun 2019-2024 3); Jurnal nasional dan internasional; 4) Sampel penelitiannya itu mahasiswa.



- 430 *Peran Academic Buoyancy dalam Mengatasi Masalah Akademik Mahasiswa - Maiza Sintia, Neneng Tati Sumiati*  
 DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8040>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis ditunjukkan pada tabel 1 yang berhubungan dengan kata kunci yang digunakan peneliti. Peneliti mengkaji sebanyak 12 artikel jurnal nasional dan internasional yang berkaitan dengan Peranan *Academic Bouyancy* dalam Mengatasi Permasalahan Akademik pada Mahasiswa yang diperoleh dari database *google scholar* yaitu:

**Tabel 1. Hasil Penelitian Terkait Peranan *Academic Bouyancy* dalam Mengatasi Permasalahan Akademik pada Mahasiswa**

No	Penulis	Judul	Hasil
1.	Thomas dan Allen (2020)s	<i>Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement</i>	<i>Academic buoyancy</i> memediasi hubungan antara kecerdasan emosional dan komponen keterlibatan mahasiswa yaitu keterlibatan perilaku, keterlibatan emosional, dan ketidakpedulian emosional.
2	Ariga Bahrodin (2024)	Hubungan Antara <i>Peer Support</i> Dan <i>Academic Bouyancy</i> Dengan <i>Self Regulated Learning</i> Sebagai Mediator Pada Mahasiswa Rantau	<i>Self regulated learning</i> juga memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan variabel <i>academic buoyancy</i> ( $r = 0,51$ ). P
3	Rusmono dan Astrid (2024)	Perbandingan Daya Apung Akademik Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja Perbandingan Daya Apung Akademik Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja	<i>Academic buoyancy</i> memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan akademik bagi mahasiswa yang bekerja, serta mempengaruhi prestasi akademik mereka secara signifikan
4	Brigitha dan Rohinsa (2023)	Peran <i>Academic Buoyancy</i> terhadap <i>Engagement</i> dalam Aktivitas Belajar Jarak Jauh di Perguruan Tinggi	<i>Academic buoyancy</i> memberikan kontribusi sebesar 36,5% terhadap engagement, menunjukkan pentingnya kemampuan mengatasi rintangan akademik dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar
5	Thamrin et al., (2024)	<u>Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Academic Bouyancy Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja</u>	Terdapat korelasi positif yang signifikan antara kecerdasan emosi ( <i>emotional intelligence</i> ) dengan <i>academic buoyancy</i> pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja
6	Thomas dan Allen (2021)	<i>Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement"</i>	Pentingnya mengembangkan <i>academic buoyancy</i> untuk meningkatkan keterlibatan dan keberhasilan akademik mahasiswa.
7	Lesmana dan Savitri (2019)	<i>Tipe Student Academic Support dan Academic Buoyancy pada Mahasiswa</i>	Terdapat hubungan positif signifikan antara <i>academic buoyancy</i> dengan <i>esteem support</i> ( $r = 0,168$ ; $p = 0,011$ ),

- 431 *Peran Academic Buoyancy dalam Mengatasi Masalah Akademik Mahasiswa - Maiza Sintia, Neneng Tati Sumiati*  
 DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8040>

			motivational support ( $r = 0,212$ ; $p = 0,001$ )
8	Yosarma et al. (2024)	Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan <i>Academic Buoyancy</i> pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar	Kecerdasan emosional berkorelasi secara signifikan dengan <i>academic buoyancy</i>
9	Rahayu et al. (2024)	<u>School Well Being dengan Academic Bouyancy pada Mahasiswa Bekerja di Pekanbaru</u>	Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan akademik yang tinggi ( <i>School Well-Being</i> ) cenderung memiliki daya lenteng akademik yang lebih baik ( <i>Academic Buoyancy</i> ).
10	Nabila (2022)	Gambaran Academic Bouyancy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU dimasa Pandemi COVID-19	Mahasiswa yang menunjukkan tingkat <i>academic buoyancy</i> yang sedang hingga tinggi, mereka cukup mampu menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran daring dan tantangan akademik lainnya selama pandemi. Sedangkan kelompok mahasiswa yang memiliki <i>academic buoyancy</i> rendah, yang lebih rentan terhadap stres akademik dan kesulitan dalam mengelola tantangan belajar.
11	Ulfah et al. (2024)	<u>Academic Self Concept And Esteem Support In Mathematics Students: Do They Affect Academic Buoyancy</u>	Adanya korelasi positif yang signifikan antara <i>Academic Self-Concept</i> , <i>Esteem Support</i> , dan <i>Academic Buoyancy</i> pada mahasiswa matematika.
12	Novita Maulidya Jalal (2024)	Gambaran <i>Academic Buoyancy</i> Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi	<i>Academic Buoyancy</i> pada mahasiswa di perguruan tinggi memiliki korelasi positif yang signifikan dengan <i>academic self-concept</i> , dukungan sosial, motivasi akademik, kecerdasan emosi, dan strategi coping.
13	Hu Wang et al. (2024)	<i>A study on the impact of mental health problems on the academic buoyancy of medical students and the mechanisms.</i>	Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara masalah kesehatan mental (seperti depresi, kecemasan umum, dan stres ketidakpastian) dengan <i>academic buoyancy</i> .
14	Alazemi et al. (2023)	<i>A model of academic buoyancy, L2 grit, academic emotion regulation, and personal best: An evidence from EFL context.</i>	Mahasiswa dengan ketahanan akademik yang tinggi lebih mampu mengevaluasi dan mengelola pengalaman emosional mereka dalam konteks akademik.
15	Guo et al. (2022)	<i>Doctoral students' academic performance: The mediating role of academic motivation, academic buoyancy,</i>	<i>Academic buoyancy</i> membantu menjembatani hubungan antara konsep diri akademik dan kinerja akademik. Artinya, konsep diri akademik yang kuat tidak hanya secara langsung memengaruhi

*and academic self-efficacy.*

kinerja akademik, tetapi juga melalui peningkatan ketahanan akademik mahasiswa.

#### **A. Dampak Dari Temuan-Temuan Penelitian Sebelumnya Yang Relevan Dengan Peranan Academic Bouyancy Dalam Mengatasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa**

Melalui proses Sistematis Literatur Review, hasil penelitian terkait Peranan Academic Bouyancy dalam mengatasi permasalahan akademik pada mahasiswa dengan serangkaian temuan yang signifikan. Literatur-literatur yang telah dieksplorasi secara sistematis menegaskan bahwa peranan academic bouyancy pada mahasiswa dalam kehidupan akademiknya memiliki dampak positif yang dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kesuksesannya dalam menghadapi tantangan dan rintangan akademik sehari-hari. Adapun hasil dari temuan dari penelitian sebelumnya adalah:

Temuan Utama:

1. *Academic Bouyancy* berkorelasi positif yang signifikan dengan kecerdasan emosi
2. *Academic Bouyancy* dapat memprediksi efikasi diri akademik dengan tingkat daya apung akademik yang lebih tinggi yang mengarah ke efikasi diri akademik yang lebih tinggi
3. *Academic buoyancy* dapat meningkatkan engagement mahasiswa yang menunjukkan pentingnya kemampuan mengatasi rintangan akademik dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses belajar
4. *Academic Bouyancy* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Academic Self-Concept, dan Esteem Support. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki Academic Bouyancy yang lebih tinggi juga cenderung memiliki Academic Self-Concept, dan Esteem Support yang lebih baik.
5. *Academic Buoyancy* memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan akademik bagi mahasiswa yang bekerja, serta mempengaruhi prestasi akademik mereka secara signifikan
6. *Academic Buoyancy* yang tinggi mampu melindungi prestasi mereka dalam menghadapi kesulitan akademik mahasiswa
7. *Academic buoyancy* dapat berkontribusi pada peningkatan keterlibatan dan keberhasilan akademik mahasiswa.
8. *Academic buoyancy* berkorelasi dengan self-concept, dukungan sosial, motivasi akademik, kecerdasan emosi, dan strategi coping.
9. *Academic buoyancy* yang tinggi dapat membuat mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan perubahan sistem pembelajaran daring dan tantangan akademik lainnya selama pandemi.
10. *Academic Bouyancy* memiliki hubungan positif Self regulated learning
11. *Academic Bouyancy* memiliki hubungan positif School Well-Being
12. *Academic Bouyancy* memiliki hubungan positif dengan esteem support dan motivational support
13. *Academic Bouyancy* memiliki hubungan negatif yang signifikan antara masalah kesehatan mental
14. *Academic Bouyancy* berkorelasi dengan evaluasi dan pengelolaan emosi dalam konteks akademik
15. *Academic buoyancy* dapat menjadi mediator dalam menjembatani hubungan antara konsep diri akademik dan kinerja akademik

Dan adapun efek psikologis dari hasil temuan penelitian sebelumnya ini adalah:

1. *Academic bouyancy* dapat memberikan efikasi diri akademik bagi mahasiswa, dalam hal ini mahasiswa dapat berpikiran positif terhadap dirinya untuk dapat menyelesaikan persoalan kehidupan akademiknya. Hal ini berkaitan dengan penelitian Ulfah et al. (2024) bahwa terdapat hubungan antara *Academic Self Concept, Esteem Support* dengan *Academic Buoyancy*.

2. *Academic boyancy* dapat meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademiknya sehingga mampu menjalankan tugas akademik dan berpartisipasi pada kegiatan-kegiatan akademik di perguruan tinggi tersebut dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Yosi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa siswa yang dilatih untuk meningkatkan *academic buoyancy* mereka cenderung lebih aktif terlibat dalam kegiatan akademik dan mampu menjalankan tugas dengan lebih baik, menunjukkan hubungan langsung antara *academic buoyancy* dan keterlibatan akademik.
3. *Academic bouyancy* dapat meningkatkan kecerdasan emosi sehingga mahasiswa dapat meregulasi emosinya dengan baik ketika adanya tantangan akademiknya sehari-hari, dikarenakan *academic bouyancy* dapat membentuk pola pikir yang positif dan optimis dalam menjalani kehidupan akademik tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian Saffana (2023) bahwa kecerdasan emosional berhubungan secara positif dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. *Academic bouyancy* secara otomatis dapat mempengaruhi kekuatan mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik sehingga dapat mempertahankan prestasi mereka. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wardani (2024) bahwa mahasiswa yang buoyant diharapkan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, tidak menganggap kegagalan sebagai ancaman, mampu mengatasi derajat stres saat mengerjakan tugas perkuliahan sehari-hari, sehingga mahasiswa akan mampu mengatasi tantangan akademik dan kemunduran akademik.
5. *Academic bouyancy* juga dapat melatih pembentukan *self regulated learning* secara otomatis pada mahasiswa, disebabkan untuk mampu menghadapi tantangan akademik sehari hari, mahasiswa harus mampu meregulasi dirinya untuk perencanaan kegiatan akademiknya dengan baik. Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Arafah dan Sumiati (2024) bahwa mahasiswa yang mampu mengatur proses belajar mereka dengan baik cenderung memiliki tingkat *academic buoyancy* yang lebih tinggi, yang memungkinkan mereka untuk lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan merencanakan kegiatan akademik secara efektif
6. Dengan adanya kemampuan *academic bouyancy* secara alam bawah sadar mahasiswa akan menuntut untuk lebih fleksibel dalam perubahan situasi dalam akademiknya, sehingga mahasiswa tersebut mampu melakukan penyesuaian diri dengan perubahan sistem pembelajaran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang mengatakan bahwa adaptabilitas berhubungan positif dengan efikasi diri akademik dan *academic buoyancy* (Yosi et al., 2024).
7. *Academic bouyancy* dapat meningkatkan efikasi diri akademik, disebabkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi rintangan akademik, sehingga menambah kepercayaan diri mahasiswa untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik. Hal ini berkaitan kembali dengan penelitian Ulfah et al. (2024) bahwa terdapat hubungan antara *academic self concept, esteem support* dengan *academic bouyancy*
8. *Academic bouyancy* dapat memberikan dukungan harga diri dan dukungan motivasi pada mahasiswa untuk berpandangan optimis dalam akademiknya. Hal ini sesuai dengan penelitian Ulfah et al. (2024) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri akademik dan dukungan harga diri terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa pendidikan matematika.
9. *Academic buoyancy* dapat membentuk self-concept, yang baik pada mahasiswa, peningkatan motivasi akademik dan serta kemampuan mahasiswa dalam strategi coping disetiap permasalahan akademiknya. Hal ini merupakan modal psikis yang akan membentuk mahasiswa mampu mengatasi permasalahan akademik dan merupakan modal untuk mencapai kesuksesan akademiknya tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian Colmar et al. (2019) yang menemukan hubungan signifikan antara konsep diri akademik dan *academic buoyancy*. Dengan koefisien korelasi  $R = 0.593$  dan signifikansi  $p < 0.001$ , penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan konsep diri akademik yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dalam perkuliahan.

10. *Academic buoyancy* dapat menciptakan perasaan nyaman di lingkungan kampus, karena kesejahteraan akademik yang tinggi akan membuat mahasiswa percaya akan kemampuan dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan akademik yang ada di lingkungan kampus tersebut. Hal ini berkaitan dengan hasil penelitian Ananda (2025) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan dukungan sosial orang tua dengan *academic buoyancy*.
11. *Academic buoyancy* yang tinggi dapat menentukan kesehatan mental dalam konteks akademik, sehingga hal ini akan menjadikan mahasiswa tetap optimis dalam menjalankan kegiatan akademiknya tersebut. Hal ini juga berkaitan dengan hasil penelitian Ananda (2025) bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dan dukungan sosial orang tua dengan *academic buoyancy*.

## **B. Implikasi Praktis Dari Temuan-Temuan Penelitian Sebelumnya Terkait Peranan Academic Bouyancy Dalam Mengatasi Permasalahan Akademik Pada Mahasiswa**

Implikasi praktis dari temuan yang ditemukan melalui sistematis literatur review mengenai peranan *academic bouyancy* dalam mengatasi permasalahan akademik pada mahasiswa. Praktisi psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan dapat mengembangkan *academic bouyancy* dalam dunia akademik agar para mahasiswa mampu dalam mengatasi tantangan dan hambatan akademik sehari-hari, seperti memberikan seminar-seminar dan sosialisasi kepada mahasiswa serta diskusi-diskusi yang dapat meningkatkan *academic bouyancy* mahasiswa dalam melaksanakan tugas-tugas perkuliahan, sehingga membentuk pandangan optimis mahasiswa dalam menjalankan kehidupan akademiknya. Implementasi *academic bouyancy* ini juga memberikan manfaat kepada pembacanya dalam memahami pentingnya peranan *academic bouyancy* dalam meningkatkan motivasi dan prestasi mahasiswa untuk membentuk kualitas kehidupan akademik yang lebih positif agar tercapainya pembelajaran yang optimal dan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa. Penelitian terkait *academic bouyancy* perlu mendapatkan perhatian yang lebih baik lagi untuk penelitian selanjutnya agar lebih kompleks lagi membahas terkait peranan *academic bouyancy* dalam dunia akademik.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan sistematis literatur review terkait peranan *academic bouyancy* dalam menghadapi permasalahan akademik mahasiswa pada kesejahteraan psikologis dalam kehidupan dapat diambil kesimpulan bahwa *academic bouyancy* memiliki potensi dan dampak yang positif dalam meningkatkan kesuksesan mahasiswa dalam menghadapi segala tantangan dan rintangan akademik sehari-hari. Dalam hal ini kampus-kampus dapat memperhatikan aspek psikologi mahasiswa-mahasiswa dengan mengadakan seminar-seminar terkait pentingnya *academic buoyancy* pada mahasiswa, dan para dosen dapat mengadakan diskusi-diskusi dikelas dengan mahasiswa terkait pentingnya meningkatkan *academic buoyancy* mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademiknya, sehingga mahasiswa dapat berpandangan positif terhadap proses pembelajarannya di perguruan tinggi. Disebabkan *academic buoyancy* berhubungan dengan *psychological capital* maka hal ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu dalam kehidupan, terutama dalam kehidupan akademiknya baik cara pandang, integritas akademik maupun pemikiran serta tindakan-tindakan positif yang telah membuat individu tersebut lebih mampu untuk bertahan dalam kondisi akademik yang kurang menyenangkan serta tantangan dan rintangan yang harus dihadapi dengan baik. Penelitian selanjutnya dapat lebih mengkaji lebih mendalam lagi faktor-faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* pada mahasiswa dan dapat juga mengembangkan penelitian terkait perbedaan *academic buoyancy* pada mahasiswa sesuai stratanya (mahasiswa yang berkuliah pada tingkat sarjana, pasca sarjana, dan mahasiswa doktoral).

- 435 *Peran Academic Buoyancy dalam Mengatasi Masalah Akademik Mahasiswa - Maiza Sintia, Neneng Tati Sumiati*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8040>

## DAFTAR PUSTAKA

- Alazemi, T. A. F., Heydarnejad, T., Ismail, S. M., & Gheisari, A. (2023). A model of academic buoyancy, L2 grit, academic emotion regulation, and personal best: An evidence from EFL context. *Helion*, 9(2), e13149. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13149](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13149)
- Analya, P. (2014). Studi deskriptif mengenai derajat academic buoyancy pada siswa kelas XII di SMA "X" Bandung. *Humanitas*, 1(1), 45–54.
- Ananda, S. S. (2025). *Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Yang Bekerja*. UIN Raden Intan Lampung.
- Arafah, S. M., & Sumiati, N. T. (2024). Intentional Self-Regulation and Schools Climate Effects on Academic Buoyancy Mediated by Positive Youth Development. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 115–124.
- Bahrodin, A. (2024). Hubungan antara peer support dan academic buoyancy dengan self regulated learning sebagai mediator pada mahasiswa rantau. *dan Studi Islam. Risalah: Jurnal Pendidikan*, 10(1), 39–48.
- Brigitha, V., & Rohinsa, M. (2023). Peran Academic Buoyancy terhadap Engagement dalam Aktivitas Belajar Jarak Jauh di Perguruan Tinggi. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 1–10.
- Colmar, S., Liem, G. A. D., Connor, J., & Martin, A. J. (2019). Exploring the relationships between academic buoyancy, academic self-concept, and academic performance: a study of mathematics and reading among primary school students. *Educational Psychology*, 39(8), 1068–1089.
- Comerford, J., Batteson, T., & Tormey, R. (2015). Academic Buoyancy In Second Level Schools: Insight from Ireland. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 197, 98–103. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.07.061>
- Ghufron, M. N., & S., R. R. (2010). Teori-Teori Psikologi (Efikasi diri). *BRQ Business Research Quarterly*, 21(2), 80–81.
- Guo, H., Zhou, Z., Ma, F., & Chen, X. (2022). Doctoral students' academic performance: The mediating role of academic motivation, academic buoyancy, and academic self-efficacy. *Helion*, 10(12), e32588. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32588>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Hu, B., Wang, Y., Zhou, H. T., Li, M., & Zheng, L. (2024). A study on the impact of mental health problems on the academic buoyancy of medical students and the mechanisms. *Frontiers in Public Health*, 11, 1229343. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1229343>
- Jalal, N. M. (2024). Gambaran Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Esenyi Pendidikan Inspiratif*, 6(1), 584–598. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.8040>
- Lesmana, J., & Savitri, J. (2019). Tipe student academic support dan academic buoyancy pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(3), 179–200.
- Martin, A. J. (2013). Academic buoyancy and academic resilience: Exploring "everyday" and "classic" resilience in the face of academic adversity. *School Psychology International*, 34(5), 301–312. <https://doi.org/488-500>. [https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0143034312472759](https://doi.org/10.1177/0143034312472759)
- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the "5Cs" hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80(3), 473–496. <https://doi.org/https://doi.org/10.1348/000709910X486376>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2020). Investigating the reciprocal relations between academic buoyancy and academic adversity: Evidence for the protective role of academic buoyancy in reducing academic

- 436 *Peran Academic Buoyancy dalam Mengatasi Masalah Akademik Mahasiswa - Maiza Sintia, Neneng Tati Sumiati*  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i2.8040>

adversity over time. *International Journal of Behavioral Development*, 44(4), 301–312.

Mushtaq, F., Bland, A. R., & Schaefer, A. (2011). Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*, 2(9), 1–14. [https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249)

Nabila, D. (2022). *Gambaran Academic Bouyancy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi USU dimasa Pandemi COVID-19*. Universitas Sumatera Utara.

Nesvita, M. D. (2021). *Peran Growth Mindset Terhadap Academic Buoyancy Pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama Pembelajaran Daring*. Skripsi, [Universitas Sriwijaya Inderalaya]. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>

Putwain, D. W., Beaumont, J., & Gallard, D. (2022). Adaptability vs. buoyancy: Which offers the greater protection against test anxiety and could relations be reciprocal? *Learning and Individual Differences*, 1(10), 101. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2022.102247>

Rahayu, D., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2024). School Well Being dengan Academic Buoyancy pada Mahasiswa Bekerja di Pekanbaru. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 11(1), 48–57.

Rusmono, D., & Astrid, W. R. (2024). Academic Buoyancy Mahasiswa yang Bekerja dan Tidak Bekerja. *Wacana*, 16(1), 1–14.

Saffana, N. A. (2023). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan academic buoyancy mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Thamrin, W. P., Putri, G., & Andaritidya, A. (2024). Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Academic Bouyancy Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 3(1), 28–34.

Thomas, C. L., & Allen, K. (2020). Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*, 45(1), 107–119.

Thomas, C. L., & Allen, K. (2021). Driving engagement: investigating the influence of emotional intelligence and academic buoyancy on student engagement. *Journal of Further and Higher Education*, 45(1), 107–119.

Ulfah, K., Supriandi, A., & Setiawan, N. A. (2024). Academic Self Concept And Esteem Support In Mathematics Students: Do They Affect Academic Buoyancy. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 4(3), 244–256. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i3.3321>

Vitasari, P., Wahab, A. M. N., Othman, A., & Awang, M. G. (2010). The use of Study Anxiety Intervention in Reducing Anxiety to Improve Academic Performance among University Students. *International Journal of Psychological Studies*, 2(1), 89–95. <https://doi.org/https://doi.org/10.5539/ijps.v2n1p89>

Wardani. (2024). *Analisis Academic Buoyancy pada Mahasiswa di Institut Agama Islam Negeri Metro*. Institut Agama Islam Negeri Metro.

Yosarma, H. N., Yoselisa, D., Irman, I., & Fitriani, W. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Academic Buoyancy pada Mahasiswa Psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 3(2), 1–14.

Yosi, A., Savitri, J., & Rohinsa, M. (2024). Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(2), 150-160.

Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.3102/0002831207312909>