

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis mengenai pengaruh penyesuaian diri dan *academic bouyancy* pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Perintis Indonesia dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Kategori Penyesuaian diri mahasiswa aktif organisasi di Universitas Perintis Indonesia berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 105 mahasiswa yang menjadi responden sebanyak 86 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan presentase sebesar 82%.
2. Kategori *Academic Bouyancy* pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Perintis Indonesia berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari 105 mahasiswa yang menjadi responden sebanyak 85 mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi dengan presentase sebesar 80,5%.
3. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi .001 yaitu lebih kecil dari 0.05. hal ini menunjukkan terdapat pengaruh positif Penyesuaian diri yang secara signifikan terhadap *Academic Bouyancy* pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Perintis Indonesia.

B. Saran

1. Saran Teoritis

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperdalam kajian dan memperluas referensi terkait penyesuaian diri dan *academic bouyancy*, agar

dapat mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin memiliki hubungan atau pengaruh terhadap variabel tersebut. Penelitian lanjutan juga dapat dilakukan pada subjek dan lokasi yang berbeda, serta mempertimbangkan faktor akademik dan psikologis lainnya yang berpotensi memengaruhi penyesuaian diri dan *academic bouyancy* dalam situasi tertentu.

2. Saran Praktis

a. Untuk Mahasiswa Aktif Organisasi

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi diri dengan cara mengelola waktu secara efektif, menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan organisasi, serta membangun jejaring sosial yang mendukung. Penting juga untuk menanamkan nilai kesabaran dan tawakal dalam menghadapi tantangan, guna menciptakan ketenangan batin dan stabilitas psikologis. Mengikuti pelatihan self-regulation dan manajemen stres juga direkomendasikan untuk memperkuat daya tahan dalam menghadapi tekanan akademik.

b. Untuk Dosen dan Pembimbing Akademik

Para dosen diharapkan dapat lebih peka terhadap kondisi psikologis mahasiswa yang aktif berorganisasi, dengan menyediakan bimbingan akademik serta layanan konseling yang responsif dan adaptif. Pendekatan berbasis nilai Islam seperti pembelajaran tentang kesabaran, keikhlasan, dan tanggung jawab dapat dimasukkan ke dalam proses pendidikan guna memperkuat kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tantangan belajar dan kehidupan sosial.

c. Untuk Pengelola Organisasi Kemahasiswaan

Pengurus organisasi di lingkungan kampus diharapkan dapat menciptakan suasana yang kondusif, inklusif, serta mendukung pengembangan karakter. Organisasi seharusnya menjadi tempat pembelajaran kepemimpinan yang sehat, bukan sumber tekanan. Kegiatan seperti mentoring, pelatihan motivasi Islami, serta bimbingan spiritual dapat memperkuat keseimbangan antara tanggung jawab akademik dan organisasi.

d. Untuk Institusi Pendidikan (Universitas Perintis Indonesia)

Pihak universitas disarankan untuk merancang dan menerapkan program pembinaan karakter berbasis Psikologi Islam dalam kurikulum. Program tersebut dapat berupa pelatihan kesadaran kesehatan mental, pelatihan ketahanan spiritual, serta layanan konseling mahasiswa. Langkah ini bertujuan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan adaptasi dan memperkuat academic buoyancy mereka selama menjalani proses pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, F., & Affandi, G. R. (2023). The influence of self-regulated learning and academic buoyancy on school adjustment of students at the An-Nur Islamic Boarding School Tanggulangin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 1–12.
- Ariga, B., Muslih, I., & Andreatsya, V. H. (2023). Kategorisasi Academic Buoyancy untuk Menanggulangi Everyday Hassles pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Sains, Teknologi, Ekonomi, Pendidikan dan Keagamaan (SAINSTEKNOPAK)*, 7, Universitas Hasyim Asy'ari.
- Arum, A. R., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi. *Jurnal Psikologi FIP Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 185–193.
- Ayal Rivansyah, A., & Alrefi, A. (2025). Analisis Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 8(2), 81–101.
- Bahrodin, A. (2024). Hubungan antara peer support dan academic buoyancy dengan self regulated learning sebagai mediator pada mahasiswa rantau. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(1), 39–48.
- Bahrodin, A. (2024). Hubungan antara peer support dan academic buoyancy dengan self regulated learning sebagai mediator pada mahasiswa rantau. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 10(1), 39–48.
- Chan, H. L., Lowry, D., & Ng, S. I. (2023). Effects of primary stakeholders' support on expatriate adjustment and performance in Malaysia. *Journal of Economics and Management*, 21(2), 183–194.
- Chan, H. L., Lowry, D., & Ng, S. I. (2023). Effects of primary stakeholders' support on expatriate adjustment and performance in Malaysia. *Journal of Economics and Management*, 21(2), 183–194.
- Dita Mediasari, D., Ratu Ningrum, I. A. N., & Metra, L. A. (2025). Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNJANI dalam Pembelajaran Jarak Jauh. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 405–406.
- Fadilah, A., & Nastiti, D. (2025). Hubungan School Connectedness dan Dukungan Teman Sebaya dengan School Wellbeing pada Siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 8(1), 411–426.
- Fauzi, M. F., Ishafit, I., & Susanti, A. (2025). Analisis Bibliometrik Pengembangan Academic Hardiness melalui Transformasi Model Konseling Kognitif. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(2), 431–443.
- Handayani, P. G., Yuca, V., Hidayat, H., Hariko, R., & Febriani, R. D. (2021). Kajian self adjustment pada mahasiswa kelas internasional. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 7(1), 106–111.
- Harun, A. R., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1306–1312.

- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Universitas Medan Area*, 6(2), 98–104.
- Hasmayni, B. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan penyesuaian diri remaja. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Universitas Medan Area*, 6(2), 98–104.
- Irfan, M., & Suprpti, V. (2014). Hubungan self-efficacy dengan penyesuaian diri terhadap perguruan tinggi pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 172–179.
- Jalal, N. M. (2024). Peran dukungan orangtua terhadap academic buoyancy siswa. *Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(2), 487–495.
- Jalal, N. M. (2024). Peran dukungan orangtua terhadap academic buoyancy siswa. *Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(2), 487–495.
- Jalal, N. M. (2024). Peran peer support terhadap academic buoyancy siswa. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 7(6), 2053–2062.
- Khoiriyya 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), 244–252.
- Mahmudi, M. H., & Suroso, S. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 183–194.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Nuzula, I., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh academic buoyancy dan kontrol diri terhadap cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1–12.
- Nuzula, I., & Fahmawati, Z. N. (2024). Pengaruh academic buoyancy dan kontrol diri terhadap cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 1–12.
- Putri, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Academic Buoyancy pada Siswa SMA Kabupaten Pasaman. *Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 3(5), 1099–1109.
- Qudri, T., Ulfa, F., Susanti, R., & Agustin, L. (2025). Perceived Social Support dan Academic Buoyancy: Studi Korelasi pada Mahasiswa Rantau. *Global Perspectives in Education Journal*, 1(2), 23–37.
- Rasyid, H. A., & Chusairi, A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa Universitas Airlangga. *BRPKM (Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental)*, 1(2), 1306–1312.

- Rohnsia, M., Megarini, M. Y., & Zega, T. G. (2023). Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar sebagai Mediator antara Dukungan Dosen dan Academic Buoyancy. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 7(2), 213–222.
- Rustika, I. M., & Semaraputri, S. A. K. T. (2021). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 35–47.
- Rustika, I. M., & Semaraputri, S. A. K. T. (2021). Peran problem focused coping dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada remaja akhir yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 35–47.
- Silfia, V. D., & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru di Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Silfia, V. D., & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia: Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
- Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia: Jurnal Online Psikologi*, 8(1), 1–12.
- Uguak, U. A., Elias, H., Uli, J., & Suandi, T. (2006). Academic adjustment and psychological well-being among students in an international school in Kuala Lumpur, Malaysia. *Jurnal Pendidikan Universiti Malaya*, 21(1), 127–135.
- 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), 244–252.
- 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), 244–252.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2014). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 40–49.
- Yosarma, H. N., Yoselisa, D., Irman, & Fitriani, W. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan academic buoyancy pada mahasiswa psikologi Islam UIN Mahmud Yunus Batusangkar. *Batanang: Jurnal Psikologi*.
- Lestari, S. 2018. Peran Pendidikan Keluarga dalam Membentuk Karakter Anak di Era Globalisasi. *Jurnal Pendidikan Karakter*.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2020. Kebijakan Merdeka Belajar–Kampus Merdeka.

- Yusuf, M., & Arifin, Z. 2019. Pengaruh Lingkungan Akademik terhadap Kemandirian Belajar Mahasiswa.
- Sari, D. P., & Nugroho, A. 2021. Partisipasi Organisasi Mahasiswa dalam Mengembangkan Soft Skills.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. 2017. Organizational Behavior.
- Putri, R. A., & Handayani, T. 2022. Academic Buoyancy pada Mahasiswa.
- Heinen, I., et al. (2017). Perceived stress in first year medical students. *BMC Medical Education*.
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness training for health profession students. *Medical Education*.
- Votta, R. J., & Benau, E. M. (2019). Predictors of stress in doctor of pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*.
- Martin, A. J. (2019). Academic buoyancy: Exploring students' capacity to overcome academic adversity. *Educational Psychology*.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- Al-Abrasyi, M. A. (2000). *Dasar-dasar Pokok Pendidikan Islam*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Al-Attas, S. M. N. (1999). *The Concept of Education in Islam*. Kuala Lumpur: ISTAC.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2003). *Madarijus Salikin*. Kairo: Dar al-Hadits.
- Al-Jauziyyah, I. Q. (2003). *Madarijus Salikin*. Kairo: Dar al-Hadits.
- An-Nawawi. (2010). *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Hamka. (2002). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Al-Ghazali. (2004). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hamka. (2002). *Tafsir Al-Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. (2003). *Madarijus Salikin*. Kairo: Dar al-Hadits.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1999). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ) Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165.
- [13/02/26, 05.04.07] RARA DELIA: Astin, A. W. (1999). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Development*, 40(5), 518–529.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1999). *Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.

- Credé, M., & Niehorster, S. (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133–165.
- Haber, A., & Runyon, R. P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Homewood, IL: Dorsey Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2011). *Teori Kepribadian*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Al-Bukhari, M. I. (1907). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Muslim, I. H. (1907). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar Ihya' al-Turats al-'Arabi.
- Al-Nawawi, Y. (1999). *Syarh Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- Bai, B., & Wang, J. (2020). Academic buoyancy and student engagement. *Educational Psychology*.
- Putwain, D. W., et al. (2016). Academic buoyancy and academic outcomes. *British Journal of Educational Psychology*.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) edisi 2023