

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

Fadila Sofiana<sup>1</sup>, Novi Qonitatin<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro,  
Prof. Mr. Sunario, Street, Tembalang, Semarang, Indonesia, 50275

\*[qonitatin@gmail.com](mailto:qonitatin@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 berhubungan dengan 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* sehingga memperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 185 mahasiswa. Data penelitian diperoleh menggunakan Skala *Psychological Capital* (19 aitem;  $\alpha = 0.890$ ) dan Skala Penyesuaian Akademik (24 aitem;  $\alpha = 0.908$ ). Analisis Spearman's-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. Implikasi dari penelitian ini menyoroti perlunya institusi pendidikan, khususnya fakultas, untuk mengintegrasikan program pengembangan kapasitas psikologis (seperti pelatihan efikasi diri dan resiliensi) pada masa orientasi mahasiswa baru guna meminimalkan risiko stres akademik dan mencegah putus kuliah.

**Kata kunci:** mahasiswa baru; penyesuaian akademik; *psychological capital*

### Abstract

During the transition from high school to college, students face a range of new conditions and challenges. It is essential for incoming students to make academic adjustments to succeed in the collegiate environment. Positive psychological attributes, such as *psychological capital*, may be linked to the academic adjustment of these students. This study seeks to investigate the relationship between *psychological capital* and academic adjustment among first-year students at the Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro. The study population consisted of 356 students from the class of 2024. A random sampling technique was utilized to select a sample of 185 students. 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 finding indicates that higher levels of *psychological capital* are associated with better academic adjustment among new students at the Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro. Conversely, lower levels of *psychological capital* are linked to poorer academic adjustment in this cohort. The results of this study highlight the necessity for educational institutions, particularly academic faculties, to incorporate psychological capacity-building programs, such as self-efficacy and resilience training, into new student orientation. This integration aims to mitigate the risk of academic stress and prevent student dropout.

**Keywords:** new students; academic adjustment; *psychological capital*

### PENDAHULUAN

Proses transisi dari dunia sekolah ke perkuliahan yang dialami mahasiswa baru menghadirkan berbagai perubahan yang menjadi tantangan. Perubahan tersebut termasuk perbedaan sistem

belajar, perbedaan gaya hidup, tuntutan akademik yang lebih tinggi, dan lingkungan sosial yang lebih beragam (Conley dkk., 2014; Maunder, 2018). Mahasiswa baru juga harus menjalani peran dan identitas baru, dalam beberapa kasus mahasiswa juga harus berpisah dari keluarga dan lingkungan sosial sebelumnya (Maunder, 2018). Mahasiswa dituntut untuk dapat mengatasi tantangan tersebut agar dapat beradaptasi di lingkungan kuliahnya. Ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, mahasiswa akan dihadapkan dengan stres akademik hingga keinginan untuk berhenti dari perkuliahan (Astutik dkk., 2024; Ayele, 2018; Rahayu & Arianti, 2020).

Baker dan Siryk (1984) mendefinisikan penyesuaian terhadap perguruan tinggi sebagai indikator keberhasilan mahasiswa yang mencakup aspek akademik, sosial, kestabilan emosi, serta komitmen terhadap institusi perguruan tinggi. Sama halnya dengan Schneiders (1964) yang mendefinisikan penyesuaian akademik sebagai kemampuan atau proses memenuhi kebutuhan dan tuntutan akademik dengan cara yang adekuat, sehat, memberikan manfaat, serta kepuasan. Secara umum, penyesuaian akademik mengacu pada sejauh mana mahasiswa mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang dihadapi di lingkungan perguruan tinggi. Dengan begitu, penyesuaian akademik menjadi hal yang penting dalam menentukan keberhasilan mahasiswa pada masa awal perkuliahan.

Permasalahan penyesuaian akademik juga berkaitan erat dengan fenomena putus kuliah. Tinto (1993) menyatakan bahwa alasan mahasiswa mengundurkan diri dari perguruan tinggi disebabkan karena ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di lingkungan akademik maupun sosial. Data Statistik Pendidikan Tinggi 2022 (Kemendikbudristek, 2022) menemukan bahwa jumlah putus kuliah pada program sarjana sebanyak 308.495 mahasiswa. Data tersebut menguatkan bahwa penyesuaian diri sangat penting untuk membantu mahasiswa menyelesaikan gelar dan mencapai kesuksesan di perkuliahan. Permasalahan mengenai putus kuliah tidak hanya berdampak bagi mahasiswa, tetapi juga pada universitas terkait. Mahasiswa yang putus kuliah akan mengalami penurunan *academic self-efficacy* dan ketidakjelasan arah karir, sementara universitas akan menghadapi potensi penurunan reputasi (Shaw & Mattern, dalam Putra dkk., 2021).

Penyesuaian akademik pada mahasiswa baru tidak dibentuk oleh proses tunggal, tetapi merupakan hasil interaksi yang dinamis antara faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi dukungan keluarga, tempat tinggal, institusi pendidikan, dan lingkungan masyarakat, sedangkan faktor internal meliputi kesehatan fisik, kematangan emosional, kemampuan intelektual, motivasi diri serta kondisi psikologis (Igirisa & Yoenanto, 2021). Sebagai mahasiswa baru yang mengalami transisi di perguruan tinggi, kondisi psikologis yang positif menjadi hal yang sangat krusial agar dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dirinya sehingga mereka dapat berperilaku efektif di dalam lingkungan barunya (Hazima & Cahyono, 2024). Salah satu kondisi psikologis positif yang komprehensif adalah modal psikologis (*psychological capital*).

Luthans dkk. (2007) mendefinisikan *psychological capital* sebagai keadaan perkembangan psikologis positif individu yang ditandai oleh empat dimensi utama, yaitu: keyakinan diri untuk mengambil tantangan (*self-efficacy*), atribusi positif terhadap kesuksesan (*optimism*), kegigihan dalam mencapai tujuan (*hope*), dan kemampuan untuk bangkit kembali saat menghadapi masalah (*resilience*). Sebagai suatu konstruk psikologi positif, *psychological capital* bukan sekadar ciri kepribadian yang statis, melainkan sebuah kapasitas yang bersifat dinamis, dapat diukur, serta dapat dikembangkan secara terbuka untuk memfasilitasi performa, adaptasi, dan keberfungsian optimal individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan (Luthans

& Youssef-Morgan, 2017). Keempat aspek tersebut membawa mahasiswa agar dapat beradaptasi, bertahan, dan mencapai kesuksesan di masa perkuliahannya. Sejumlah penelitian telah menemukan keterkaitan antara empat aspek *psychological capital* dengan penyesuaian akademik. Penelitian dari Hazima dan Cahyono (2024) menemukan bahwa efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik sehingga meningkatkan kemampuannya menyesuaikan diri dalam lingkungan perguruan tinggi.

Temuan dalam studi Demirtaş (2020) menunjukkan adanya korelasi positif antara sikap optimis dengan fleksibilitas kognitif, penyesuaian kehidupan perguruan tinggi, dan kebahagiaan mahasiswa. Korelasi yang signifikan juga ditemukan antara resiliensi dan penyesuaian akademik mahasiswa serta membantu mahasiswa bertahan dalam menghadapi tantangan yang muncul dalam masa transisi dan proses perkuliahan (Faizah dkk., 2020; Hanifa & Andayani, 2023; Olivas, 2017; Rizwan dkk., 2024). Sementara itu, harapan juga ditemukan berhubungan dengan keyakinan individu untuk mencapai tujuan di masa depan dengan perencanaan yang realistis meski dihadapkan pada berbagai hambatan. Temuan tersebut didapatkan dari studi mengenai hubungan harapan dengan penyesuaian akademik (Fallahi dkk., 2023; Lee & Fang, 2013; Liu dkk., 2017). Penelitian terdahulu yang mengkaji secara spesifik hubungan antara *psychological capital* dan penyesuaian akademik menunjukkan hasil yang konsisten (Liran & Miller, 2017; Sarif dkk., 2021).

Sebagian besar penelitian di atas dilakukan pada mahasiswa pascasarjana dan mahasiswa yang telah melewati fase transisi awal perkuliahan. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan studi yang secara khusus menelaah peran *psychological capital* pada mahasiswa baru program sarjana yang mana menghadapi tantangan perubahan terhadap penyesuaian akademik paling intens. Keterbatasan tersebut semakin nyata dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Penelitian mengenai *psychological capital* dalam ranah pendidikan masih terbatas dan lebih banyak berfokus pada konteks industri dan organisasi.

Mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro menghadapi tuntutan akademik yang khas, seperti penguasaan konsep teori-teori psikologi, tuntutan kerja kelompok, dan penekanan keterampilan berpikir kritis (Tim Penjamin Mutu Psikologi, 2024). Hal ini dapat memberikan tekanan terutama bagi mahasiswa yang belum terbiasa dengan cara berpikir ilmiah. Kondisi ini menuntut modal psikologis yang memadai agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri di ranah perguruan tinggi secara optimal. Data dan riset tersebut mendorong peneliti untuk mengkaji hubungan *psychological capital* dengan penyesuaian akademik mahasiswa baru pada program studi psikologi. Kondisi ini menuntut kesiapan psikologis yang memadai agar mahasiswa mampu beradaptasi secara optimal. Secara kolektif, *psychological capital* berperan secara konsisten sebagai sumber daya positif dalam meningkatkan keberhasilan penyesuaian akademik (Liran & Miller, 2017). Mahasiswa yang memiliki modal psikologis tinggi mampu mengurangi dampak stres akademik karena mereka dapat tetap tenang, memelihara emosi positif, dan aktif mencari solusi atas tantangan yang dihadapi (Chua et al., 2018). Lebih jauh lagi, kondisi psikologis yang tangguh ini akan mendorong keterlibatan dan dedikasi penuh mahasiswa terhadap studinya, yang pada akhirnya memengaruhi pencapaian performa akademik secara optimal (Vîrgă et al., 2020).

Mengkaji hubungan *psychological capital* dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru menjadi sangat krusial sebagai langkah preventif. Transisi pada tahun pertama merupakan periode paling rentan terhadap risiko stres akademik dan *dropout*. Dengan memetakan peran modal psikologis, fakultas dapat merancang intervensi yang tepat sasaran, tidak hanya berfokus

pada keterampilan kognitif, tetapi juga pada pembentukan ketangguhan mental mahasiswa dalam beradaptasi dengan budaya ilmiah di perguruan tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *psychological capital* dalam mendukung penyesuaian akademik mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk menguji hubungan antara *psychological capital* dan penyesuaian akademik pada mahasiswa baru. Partisipan diambil menggunakan teknik *simple random sampling* sehingga setiap mahasiswa dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk terlibat dalam penelitian. Pemilihan sampel dengan menggunakan data mahasiswa dan dirandom dengan menggunakan bantuan rumus excel. Jumlah partisipan sebanyak 185 mahasiswa baru dari 356 mahasiswa baru Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2024. Kategori partisipan termasuk diantaranya 16 (9%) laki-laki dan 169 (91%) perempuan dengan rentang usia 17-21 tahun. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua kuesioner dengan jenis skala Likert yang memiliki empat alternatif jawaban. Kuesioner pertama yang digunakan adalah Skala Penyesuaian Akademik yang dirancang berdasarkan kerangka teoritis Baker dan Siryk (1984), yang mengukur empat aspek penyesuaian: akademik, sosial, personal-emosional, dan kelekatan institusional. Skala ini terdiri dari 24 item dengan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*  $\alpha = 0.908$ . *Psychological capital* diukur menggunakan *Psychological capital Questionnaire* (PCQ) yang awalnya dikembangkan oleh Luthans, dkk., (2007). Lalu, disesuaikan dengan konteks pendidikan di perguruan tinggi Indonesia oleh Ratnaningsih dkk. (2024) yang mengukur empat dimensi utama: *self-efficacy*, *hope*, *resilience*, dan *optimism*. Item berjumlah 19 item dengan reliabilitas instrumen yang baik ( $\alpha = 0.890$ ). Data yang didapatkan akan dianalisis menggunakan *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.18.3. Sebelum pengujian hipotesis, peneliti melakukan pemeriksaan uji normalitas dan linearitas. Pengujian hubungan kedua variabel menggunakan *Pearson's Product Moment* apabila data berdistribusi normal, namun uji Spearman's Rho akan digunakan apabila data tidak berdistribusi normal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

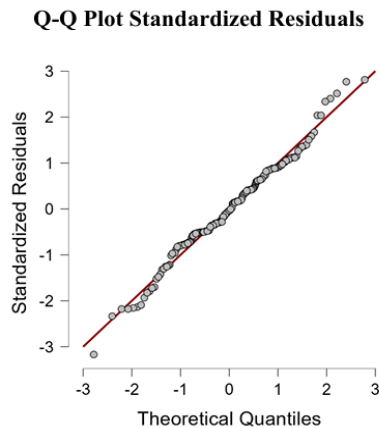
Data yang telah diperoleh peneliti dimasukkan ke dalam Microsoft Excel untuk diolah menggunakan JASP. Peneliti melakukan beberapa rangkaian analisis, seperti uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, uji hipotesis menggunakan *Spearman's Rho*, dan analisis deskriptif. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* akan dinyatakan data berdistribusi normal apabila nilai  $p > 0.05$ , begitu sebaliknya.

### **Tabel 1.**

Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	$p > 0.05$	Keterangan
Penyesuaian Akademik	0.084	0.144	Normal
<i>Psychological Capital</i>	0.103	0.041	Tidak Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel penyesuaian akademik memiliki data yang berdistribusi normal dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.144 ( $p > 0.05$ ). Sebaliknya, variabel *psychological capital* memiliki data yang berdistribusi tidak normal dengan nilai signifikansi 0.041 ( $p < 0.05$ ) sehingga uji Spearman's Rho akan digunakan untuk menguji hipotesis.



**Gambar 1.** Hasil Uji Linearitas

Terlihat dari **Gambar 1.** uji linearitas yang dilakukan mendapatkan hasil titik-titik pada Plot Q-Q berada di dekat garis diagonal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan linear dengan penyesuaian akademik.

Setelah uji asumsi, peneliti melakukan analisis korelasi *Spearman's Rho* pada variabel bebas dan variabel terikat. Hasil uji hipotesis hubungan antara variabel *psychological capital* dengan penyesuaian akademik mendapatkan nilai koefisien korelasi ( $r_s$ ) sebesar 0.0763 dan signifikansi  $p < .001$  ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara dua variabel, yaitu semakin tinggi tingkat *psychological capital* mahasiswa baru, maka semakin tinggi penyesuaian akademiknya. Demikian sebaliknya, semakin rendah tingkat *psychological capital*, maka akan semakin rendah tingkat penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

**Tabel 2.**

Uji Hipotesis Variabel *Psychological capital* dengan Penyesuaian Akademik

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi
<i>Psychological capital</i> dengan Penyesuaian Akademik	0.763	<.001

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang menghubungkan konstruk serupa meski dalam konteks negara yang berbeda (Liran & Miller, 2017; Sarif dkk., 2021). Liran dan Miller (2017) menemukan bahwa *psychological capital* berperan sebagai sumber daya positif dalam meningkatkan keberhasilan penyesuaian akademik pada 250 mahasiswa tahun kedua dan seterusnya di University of Haifa. Temuan penelitian ini memperkuat bukti bahwa *psychological capital* mampu membantu mahasiswa meningkatkan emosi positif, mengurangi dampak stres, dan meningkatkan kinerja akademik dengan cara menjaga mahasiswa agar tetap tenang, berpikiran positif, dan aktif mencari solusi dalam menghadapi tantangan perkuliahan (Chua dkk., 2018; Radack dkk., 2022). Mahasiswa yang memiliki *psychological capital* yang tinggi juga dapat mendorong keterlibatan aktif mahasiswa di ranah perkuliahan dengan meningkatkan motivasi serta dedikasinya sehingga berpengaruh terhadap pencapaian akademik mahasiswa (Vîrgă dkk., 2020). Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki modal psikologis yang tinggi lebih siap dalam menjalani transisi ke kehidupan kampus lebih baik.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis deskriptif dilakukan untuk mempermudah peneliti menentukan kategorisasi data variabel. Gambaran umum skor kedua variabel dapat dilihat pada **Tabel 3**.

**Tabel 3.**  
Gambaran Umum Skor Variabel Penelitian

Statistik	Penyesuaian Akademik		<i>Psychological Capital</i>	
	Hipotetik	Empirik	Hipotetik	Empirik
Skor Minimal	24	43	19	28
Skor Maximal	96	90	76	72
Mean	60	68.308	47.5	55.054
Standar Deviasi	12	7.045	9.5	5.861

Hasil analisis deskriptif menghasilkan gambaran rentang skor 185 partisipan dan membuat kategorisasi skor. Hasilnya, pada variabel *psychological capital*, sebanyak 82.7% mahasiswa termasuk pada kategori tinggi dan 10.81% termasuk pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, untuk variabel penyesuaian akademik, 81.08% mahasiswa termasuk pada kategori tinggi dan 7.57% dalam kategori sangat tinggi. Hanya sejumlah kecil partisipan yang termasuk pada kategori rendah, baik pada *psychological capital* (5.41%) maupun pada penyesuaian akademik (11.35%). Tidak ditemukan partisipan yang termasuk pada kategori sangat rendah dalam hal penyesuaian akademik, dan hanya 1.08% yang termasuk pada kategori sangat rendah pada *psychological capital*.

Hasil kategorisasi tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya mengenai tingkat *psychological capital* di kalangan mahasiswa Indonesia yang beragam. Penelitian Tuwanakotta dan Kristinawati (2024) menemukan bahwa tingkat penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Wacana pada kategori tinggi. Hasil tersebut kontradiktif dengan penelitian yang membuktikan bahwa adanya masalah penyesuaian akademik pada mahasiswa baru dengan rata-rata mahasiswa berada pada kategori sedang hingga rendah (Rahayu & Arianti, 2020; Rustham dkk., 2023; Titania & Djamoer, 2023). Temuan dalam penelitian ini memperkaya literatur mengenai penyesuaian akademik yang bergantung dengan konteks penelitian dan lingkungan mahasiswa.

Meskipun penelitian ini memberikan bukti empiris mengenai peran *psychological capital*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil. Pertama, terdapat ketimpangan komposisi gender yang signifikan dalam sampel penelitian, di mana partisipan didominasi oleh perempuan (91,3%). Hal ini membatasi generalisasi temuan pada populasi mahasiswa laki-laki, mengingat adanya potensi perbedaan gender dalam strategi koping dan resiliensi akademik. Literatur menunjukkan bahwa mahasiswi cenderung memiliki strategi koping yang berfokus pada emosi dan lebih proaktif dalam mencari dukungan sosial dibandingkan mahasiswa laki-laki. Perbedaan gender dalam strategi koping di lingkungan akademik dipengaruhi secara signifikan oleh proses sosialisasi, di mana mahasiswi cenderung lebih proaktif dalam menggunakan koping berfokus emosi (*emotion-focused coping*) dan mencari dukungan sosial (*social support-seeking*) dibandingkan mahasiswa laki-laki (Matud, 2004; Tifferet, 2020). Ketika dihadapkan pada stresor transisi perkuliahan, mahasiswi lebih

adaptif dalam memobilisasi jaringan interpersonal dan mencari hubungan teman sebaya yang berfungsi sebagai katarsis emosional sekaligus faktor pelindung dari kecemasan akademik (Maunder, 2018). Kecenderungan proaktif mahasiswi dalam mengomunikasikan hambatan dan memanfaatkan dukungan sosial ini pada akhirnya berkontribusi positif terhadap penguatan aspek resiliensi mereka, yang secara langsung memfasilitasi kelancaran proses penyesuaian akademik di perguruan tinggi (Hanifa & Andayani, 2023). Kemampuan menjalin relasi sosial dan mencari bantuan ini beririsan kuat dengan dimensi resiliensi dan optimisme dalam *psychological capital*, yang pada gilirannya memfasilitasi penyesuaian akademik yang lebih mulus pada tahun pertama.

Kedua, pengumpulan data menggunakan metode *self-report* rentan terhadap *social desirability bias*, terutama pada variabel *psychological capital* di mana mahasiswa psikologi mungkin memiliki kecenderungan untuk menilai kondisi psikologis mereka lebih positif (tercermin dari distribusi data yang tidak normal). Penggunaan metode campuran (*mixed-method*) atau penilaian *multi-rater* di masa depan dapat memberikan gambaran yang lebih objektif. Keterbatasan yang terakhir, penelitian ini bersifat *cross-sectional*, sehingga hubungan kausalitas antara *psychological capital* dan penyesuaian akademik tidak dapat dipastikan sepenuhnya. Studi *longitudinal* direkomendasikan untuk melihat bagaimana dinamika *psychological capital* berubah dan mempengaruhi penyesuaian diri sepanjang tahun pertama perkuliahan yang penuh tekanan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini memberikan bukti empiris yang kuat bahwa *psychological capital* memiliki hubungan dengan keberhasilan penyesuaian akademik mahasiswa baru di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil analisis statistik menegaskan adanya korelasi positif yang signifikan, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi sumber daya psikologis positif yang dimiliki mahasiswa—meliputi efikasi diri, harapan, optimisme, dan resiliensi—semakin baik kemampuan mereka dalam menavigasi tuntutan akademik dan transisi sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Secara teoritis, temuan ini memperkuat literatur yang ada bahwa *psychological capital* bukan hanya relevan dalam konteks industri, tetapi juga merupakan aset vital dalam konteks pendidikan tinggi. Mahasiswa dengan modal psikologis yang tinggi terbukti lebih adaptif, mampu mengubah tekanan akademik menjadi tantangan, dan memiliki daya tahan lebih baik dalam menghadapi ketidakpastian selama masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini mendesak perlunya integrasi pengembangan aspek psikologis dalam kurikulum atau program orientasi mahasiswa baru. Institusi pendidikan, khususnya Fakultas Psikologi, disarankan untuk tidak hanya berfokus pada kesiapan teknis akademik, tetapi juga merancang intervensi yang menargetkan peningkatan *psychological capital*. Program pelatihan yang berfokus pada penguatan keyakinan diri (*self-efficacy*) dan pembentukan pola pikir resilien dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk meminimalkan risiko stres akademik dan putus kuliah (*dropout*). Bagi mahasiswa, kesadaran untuk membangun dan memelihara kondisi psikologis positif ini menjadi kunci fundamental untuk mencapai performa akademik yang optimal dan kesejahteraan psikologis selama masa studi.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan pendekatan *longitudinal* guna melacak dinamika perubahan *psychological capital* seiring berjalannya semester, sehingga hubungan

kausalitas dapat dipastikan secara lebih akurat. Selain itu, penggunaan teknik *stratified random sampling* sangat direkomendasikan agar proporsi gender lebih seimbang, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas untuk menganalisis potensi perbedaan profil penyesuaian akademik antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

## REFERENSI

- Astutik, E. W., Anjani, N. R., & Aini, D. K. (2024). Pengaruh penyesuaian diri terhadap motivasi belajar mahasiswa di Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(3), 199–205. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i3.461>
- Ayele, A. (2018). Assessing major adjustment problems of first year students. *American Journal of Educational Research*, 6(9), 1326–1332. <https://doi.org/10.12691/education-6-9-13>
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179–189. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.2.179>
- Chua, R. Y., Ng, Y. L., & Park, M. S.-A. (2018). Mitigating academic distress: The role of psychological capital in a collectivistic Malaysian university student sample. *The Open Psychology Journal*, 11(1), 171–183. <https://doi.org/10.2174/1874350101811010171>
- Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Examining the birthing process of psychological well-being: A longitudinal study of the transition to college. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 793–810. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9449-7>
- Demirtaş, A. S. (2020). Optimism and happiness in undergraduate students: Cognitive flexibility and adjustment to university life as mediators. *Anales de Psicología*, 36(2), 320–329. <https://doi.org/10.6018/analesps.381181>
- Faizah, F., Marmer, F. V., Aulia, N. N., Rahma, U., & Dara, Y. P. (2020). Self-esteem dan resiliensi sebagai prediktor penyesuaian diri mahasiswa baru di Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 335–352. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3448>
- Fallahi, V., Narimani, M., Esmaili, N., & Mousavi, S. S. (2023). The role of sense of cohesion and hope beliefs in predicting students' academic adjustment. *Journal of Clinical Psychology*, 12(3), 563–581.
- Hanifa, Z., & Andayani, B. (2023). *Peran resiliensi terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama yang merantau* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Gadjah Mada.
- Hazima, R., & Cahyono, R. (2024). Peran efikasi diri terhadap penyesuaian akademik mahasiswa tahun pertama. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(2), 85–100.
- Igirisa, S. F., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh keberfungsian keluarga terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama selama proses pembelajaran daring. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1435–1443. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.30678>
- Kemendikbudristek. (2022). *Higher education statistics 2022*. Directorate General of Higher Education, Ministry of Education and Culture.
- Lee, C. S., & Fang, W. (2013). Mediating effects of hope between leisure satisfaction and university life adjustments of Chinese students in Korea. *International Journal of Digital Content Technology and its Applications*, 7(11), 407–415. <https://doi.org/10.4156/jdcta.vol7.issue11.52>
- Liran, B. H., & Miller, P. (2017). The role of psychological capital in academic adjustment among university students. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 51–65. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9933-3>
- Liu, S. R., Kia-Keating, M., & Modir, S. (2017). Hope and adjustment to college in the context of collective trauma. *Journal of American College Health*, 65(5), 323–330.

- <https://doi.org/10.1080/07448481.2017.1312412>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541–572. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x>
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195187526.001.0001>
- Luthans, F., & Youssef-Morgan, C. M. (2017). Psychological capital: An evidence-based positive approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 4(1), 339–366. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113324>
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010>
- Maunder, R. E. (2018). Students' peer relationships and their contribution to university adjustment: The need to belong in the university community. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 756–768. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1311996>
- Olivas, N. (2017). *Predicting adjustment to college: The role of protective factors*. Colorado State University.
- Psikologi Universitas Diponegoro. (2024). *Buku informasi akademik program sarjana psikologi 2024*. Psikologi Universitas Diponegoro.
- Putra, D. F. D., Suhanda, Y., & Susanti, M. (2021). Sistem informasi prediksi mahasiswa putus kuliah menggunakan metode data mining dengan algoritma chaid. *Jurnal Ilmiah FIFO*, 13(2), 133. <https://doi.org/10.22441/fifo.2021.v13i2.003>
- Radack, B., Lockett III, T., Fish, W., & Austin, G. (2022). The predictive relationship between psychological capital and academic burnout in postgraduate students. *Internet Journal of Allied Health Sciences and Practice*, 20(4). <https://doi.org/10.46743/1540-580x/2022.2156>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.2668>
- Ratnaningsih, I. Z., Prihatsanti, U., Prasetyo, A. R., & Sumintono, B. (2024). Validation of the Indonesian version of the Psychological capital Questionnaire (PCQ) in higher education: A Rasch analysis. *Journal of Applied Research in Higher Education*. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2023-0480>
- Rizwan, M., Abdi, S. K., Haider, F., Rashid, A., & Zaheer, A. (2024). Bullying-victimization, resilience, and adjustment in college students. *JAIMC: Journal of Allama Iqbal Medical College*, 21(4), 313–319. <https://doi.org/10.59058/jaimc.v21i4.89>
- Rustham, A. T. P., Ismail, N. S., & Eurika, G. (2023). College adjustment mahasiswa tahun pertama di kota makassar : Self regulation sebagai prediktor. *Jurnal Mirai Management*, 8(1), 283–299.
- Sarif, N., Ngasainao, G., & Vandana. (2021). Psychological capital and academic adjustment among first-year university students in meghalaya, north-east india. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 11(1/2), 211–224.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Holt, Rinehart and Winston.
- Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(4), 199–209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
- Tinto, V. (1993). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition* (2<sup>nd</sup> ed.). The University of Chicago Press.
- Titania, M. D., & Djamhoer, T. D. (2023). Pengaruh college adjustment terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru di masa pandemi. *Bandung Conference Series:*

- Psychology Science*, 3(1), 397–406. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.5435>
- Tuwanakotta, M., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa baru fakultas psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(5), 3155–3170.
- Vîrgă, D., Pattusamy, M., & Kumar, D. P. (2020). How psychological capital is related to academic performance, burnout, and boredom? The mediating role of study engagement. *Current Psychology*, 41(10), 6731–6743. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01162-9>