

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic Buoyancy*

1) *Pengertian Academic Buoyancy*

Tokoh yang pertama kali memperkenalkan istilah *academic buoyancy* adalah Martin dan Marsh. Martin dan Marsh dikutip dalam buku Sandra L dkk menjelaskan bahwa:

“Academic buoyancy describes students’ capacity to cope effectively with everyday academic difficulties and pressures, such as receiving unsatisfactory grades, managing overlapping deadlines, dealing with examination stress, and handling challenging coursework that commonly arises in school settings.”

Artinya, *Academic buoyancy* menggambarkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan dan tekanan akademis sehari-hari secara efektif, seperti menerima nilai yang tidak memuaskan, mengelola tenggat waktu yang tumpang tindih, mengatasi stres ujian, dan menangani tugas-tugas yang menantang yang umumnya muncul di lingkungan belajar.¹⁹ Martin & Marsh mengembangkan *academic buoyancy* dengan mengacu pada teori *self-efficacy* dari Bandura, karena kemampuan mahasiswa dalam bangkit dari hambatan kecil sangat dipengaruhi oleh keyakinan pada kemampuan dirinya.²⁰ Selain itu, konsep kebutuhan psikologis dasar dari Deci & Ryan yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan dianggap

¹⁹ Sandra L. Christenson, Amy L. Reschly, and Cathy Wylie, *Handbook of Research on Student Engagement* (New York: Springer Science+Business Media, 2012), h.31.

²⁰ Albert Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (New York: Freeman, 1997), h.3.

berkontribusi terhadap ketahanan akademik sehari-hari.²¹ Menurut petter hollins dalam bukunya yang berjudul “*how to teach anything*” menyatakan bahwa orang yang tidak menyerah saat menghadapi tantangan belajar dikatakan memiliki *Academic buoyancy*.²²

David W. Putwain dkk *academic buoyancy* mencakup respons positif, adaptif, dan konstruktif pada jenis-jenis tantangan dan kemunduran yang dialami individu dalam lingkungan akademis sehari-hari yang umum.²³ Penjelasan lain dari Ross C. Anderson dkk menyatakan bahwa pelajar yang memiliki keterampilan dalam menghadapi kegagalan mampu melihat setiap kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar. Mereka memaknai kegagalan sebagai bagian dari proses pengembangan diri dan memiliki kemampuan untuk bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tantangan dalam proses belajarnya.²⁴ Di sisi lain menurut Saerom Yun, Phil Hiver, dan Ali H. Al-Hoorie, *academic buoyancy* relevan dengan masalah dan kecemasan sehari-hari yang mengganggu motivasi dan keterlibatan pelajar dalam proses pembelajaran dengan mengancam kepercayaan diri dan kegigihan mereka.²⁵ Martin dkk mengungkapkan apabila tantangan pembelajaran dalam *academic buoyancy* berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan ringan dan kemunduran yang kerap terjadi dalam

²¹ Richard M. Ryan and Edward L. Deci, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (New York: Plenum, 1985), h.7.

²² Petter Hollins, *How To Teach Anything: Break Down Complex Topics And Explain With Clarity, While Keeping Engagement And Motivation (Learning How To Learn Book 13)*. (PKCS Media, Inc., 2021), h.113.

²³ David W. Putwain et al., “Brief Report Is Academic Buoyancy Anything More than Adaptive Coping?,” *Routledge: Taylor & Francis* 25, no. 3 (2012), h.350.

²⁴ Ross C. Anderson et al., *Academic Buoyancy and Resilience for Diverse Students Around the World* (Inflexion, 2020), h.3.

²⁵ Saerom Yun, Phil Hiver, and Ali H. Al-Hoorie, “Academic Buoyancy Exploring Learners’ Everyday Resilience In The Language Classroom,” *Studies in Second Language Acquisition* 40, no. 4 (2018), h.807.

keseharian, seperti turunnya motivasi belajar, tekanan karena beban tugas yang banyak, serta tanggapan negatif terhadap hasil pekerjaan mereka.²⁶

Jadi, bisa disimpulkan bahwa *Academic buoyancy* merupakan kemampuan mahasiswa secara efektif bangkit kembali dan terus bertahan dalam menghadapi tekanan, tantangan dan hambatan akademik yang wajar dan bersifat sehari-hari dalam proses perkuliahannya.

2) Aspek-aspek dari *Academic Buoyancy*

Peneliti dari Universitas Sydney dan Universitas Oxford telah menemukan bahwa terdapat lima aspek utama yang, apabila dikembangkan, dapat memperkuat ketahanan akademik (*academic buoyancy*). Kelima aspek tersebut mencakup ketenangan (*composure*), keyakinan diri (*confidence*), kemampuan mengatur dan menyusun kegiatan (*coordination*), ketekunan dalam komitmen (*commitment*), serta kemampuan mengendalikan situasi (*control*). Meskipun kelima karakteristik ini tidak secara khusus berkaitan langsung dengan kegiatan belajar, semuanya memiliki potensi besar untuk mendukung peningkatan dalam proses pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pandangan Martin dan rekan-rekannya, yang memperkenalkan model “5Cs” dalam *academic buoyancy*, yaitu *confidence* (keyakinan akan kemampuan diri atau *self-efficacy*), *coordination* (perencanaan yang terstruktur atau *planning*), *commitment* (ketekunan dan *persistence*), *composure* (kemampuan menghadapi kecemasan dengan tenang atau *low anxiety*), dan *control* (kemampuan mengelola diri).

²⁶ Andrew J. Martin et al., “Longitudinal Modelling of Academic Buoyancy and Motivation: Do the ‘5Cs’ Hold up over Time?,” *British Journal of Educational Psychology* 80, no. 3 (2010), h.475.

1. *Confidence* (keyakinan pada kemampuan diri atau *self-efficacy*)

Kepercayaan diri, atau efikasi diri, adalah keyakinan mendasar pada kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas. Kurangnya keyakinan ini sering kali membuat kita meremehkan diri sendiri dan menyerah pada tujuan, yang pada akhirnya justru berujung pada kegagalan. Sejatinya, menyingkirkan keraguan dan berani mencapai tujuan jauh lebih memuaskan. Untuk meningkatkan kepercayaan diri, ada dua metode utama yang bisa diterapkan: pertama, praktikkan dialog internal positif dengan melawan pikiran negatif menggunakan afirmasi yang membangun. Kedua, gunakan strategi penetapan tujuan konkret, seperti menetapkan target belajar harian atau per jam. Setiap kali berhasil mencapai tujuan-tujuan kecil ini, rayakanlah, karena hal tersebut tidak hanya mendekatkan pada penguasaan keterampilan, tetapi juga secara nyata membuktikan kemampuan dan ketekunan Anda, sehingga memperkuat kepercayaan diri.

2. *Coordination* (perencanaan yang terstruktur atau *planning*)

Koordinasi adalah kunci untuk merencanakan dan mengatur waktu secara efektif, namun sering kali kita terjebak dalam Kekeliruan Perencanaan, di mana kita secara keliru meremehkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Asumsi ini seringkali memicu kebiasaan menunda-nunda, dengan keyakinan bahwa ada cukup waktu, padahal kenyataannya hal ini sering berujung pada keterlambatan atau kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan. Terdapat beberapa langkah praktis untuk menangani masalah tersebut. Pertama, minimalkan gangguan di area kerja Anda: matikan telepon, tutup pintu, dan informasikan orang sekitar agar tidak mengganggu. Lakukan

ini segera setelah menerima tugas baru. Kedua, hindari penundaan; mulailah mengerjakan tugas secepat mungkin supaya waktu yang ada bisa dimanfaatkan dengan optimal. Terakhir, prioritaskan tugas yang paling lama dan sulit terlebih dahulu. Menunda tugas-tugas berat ini hanya akan menciptakan rasa aman yang palsu dan berisiko tugas tidak selesai tepat waktu, sementara menyelesaikannya di awal akan membuat tugas-tugas yang lebih mudah terasa ringan dan dapat diselesaikan lebih cepat. Dengan menerapkan strategi ini, Anda dapat meningkatkan koordinasi, menghindari perangkap Kekeliruan Perencanaan, dan secara signifikan meningkatkan efisiensi kerja.

3. *Commitment* (ketekunan atau *persistence*)

Komitmen, atau kegigihan, adalah perpaduan antara semangat dan ketekunan yang esensial untuk mencapai tujuan. Meskipun mudah untuk mempertahankan upaya belajar dalam jangka pendek, membangun kebiasaan baru sering kali terhambat oleh kecenderungan untuk bermalas-malasan, seperti menonton televisi, yang akhirnya menyia-nyiakan waktu berharga yang seharusnya bisa digunakan untuk pengembangan diri.

Untuk memperkuat komitmen, ada beberapa strategi efektif. Pertama, berbicara dengan diri sendiri (*internal self-talk*) secara persuasif sangat membantu, meyakinkan diri sendiri bahwa Anda mampu mencapai tujuan. Dukungan dari orang lain yang memotivasi Anda saat lelah juga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan menjaga momentum. Terakhir, sangat penting untuk memahami apa yang Anda perjuangkan dan korbankan. Dengan menyadari manfaat yang akan diperoleh atau kesulitan yang akan dihindari setelah menguasai informasi atau keterampilan tertentu mengenali impian yang

bisa diraih dan hambatan yang akan hilang motivasi Anda akan tetap menyala. Ingatlah selalu bahwa usaha yang Anda lakukan saat ini adalah demi pencapaian yang jauh lebih besar daripada ketidaknyamanan sementara.

4. *Composure* (kemampuan menghadapi kecemasan dengan tenang atau *low anxiety*)

Ketenangan, atau kemampuan mengelola kecemasan tingkat rendah, sangat krusial bagi pelajar. Kecemasan dalam belajar sering kali muncul dari rasa takut dipermalukan atau gagal, yang bisa terasa melumpuhkan. Ketika kecemasan tidak terkendali, rasa takut dapat membanjiri pikiran, menghambat fokus, dan mempersulit penyerapan informasi baru. Kabar baiknya, ketakutan semacam ini sering kali tidak berdasar.

Penyebab utama kecemasan adalah ketakutan akan kegagalan, yang seringkali diwujudkan melalui katastrofisasi yaitu, membayangkan skenario terburuk dan mengabaikan konsekuensi realistis. Untuk mengatasi kecenderungan ini, kuncinya adalah mengelola dialog internal. Akui kemungkinan adanya hal negatif, tetapi sadari bahwa banyak pikiran tersebut tidak rasional. Pertimbangkan penjelasan dan hasil alternatif yang lebih optimis.

Jika kekhawatiran muncul, lawanlah dengan optimisme. Ketika Anda menyalahkan diri sendiri atas kesalahan, ingatkan bahwa itu adalah kesempatan belajar dan Anda akan berkembang. Setiap pikiran negatif dapat secara efektif dilawan dengan alternatif yang positif, memaafkan, dan menerima. Seiring waktu, otak akan mulai menerima tanggapan positif ini sebagai hal yang lebih valid daripada pikiran yang menakutkan. Jika kecemasan menjadi masalah,

tetaplah gigih; ini adalah masalah yang sepenuhnya dapat diatasi, dan Anda bisa mencapai ketenangan yang diperlukan untuk unggul secara akademis.

5. *Control* (kemampuan mengelola diri).

Kontrol atau kendali merujuk pada keyakinan bahwa kita memiliki kemampuan untuk mengarahkan nasib kita sendiri. Aspek pertama dari ini adalah rasa kemampuan dan kapasitas untuk mencapai hasil belajar yang diinginkan. Seringkali, jika kita merasa tidak memiliki ini, kita merasa upaya kita sia-sia. Penting untuk dipahami bahwa, bagi sebagian besar orang, hasil yang diinginkan dapat dicapai melalui kerja keras, dan perjuangan adalah bagian tak terhindarkan dari proses tersebut ketidaknyamanan harus diantisipasi.

Aspek kedua adalah rasa kepemilikan atas proses belajar kita. Ketika kita merasa memiliki kendali atas pekerjaan kita, muncul rasa tanggung jawab pribadi yang memotivasi kita untuk berusaha semaksimal mungkin, bahkan saat menghadapi kemunduran. Tanpa rasa kepemilikan ini, belajar bisa terasa tidak berarti dan buang-buang waktu, seolah kita hanya disuruh melakukan sesuatu, yang dapat memperburuk perasaan negatif. Untuk mengatasi hal ini, kita perlu secara proaktif menetapkan tujuan pribadi dan menyesuaikan kegiatan belajar sehari-hari untuk mencapainya. Ini berarti mengambil alih kendali atas nasib kita dan membuat rencana sendiri. Meskipun pilihan untuk mengikuti ekspektasi atau rencana orang lain selalu ada, memiliki rencana yang

dipersonalisasi untuk diri sendiri akan menumbuhkan rasa kepemilikan dan motivasi yang lebih kuat.²⁷

3) Faktor-faktor Mempengaruhi *Academic Buoyancy*

Faktor-faktor yang memengaruhi *academic buoyancy* secara umum terbagi menjadi dua, yaitu faktor proksimal dan juga distal.²⁸ Faktor proksimal mencakup aspek psikologis, lingkungan belajar, serta dukungan dari keluarga dan teman sebaya.

1. Faktor psikologis mencakup elemen seperti keyakinan pada kemampuan diri (*self-efficacy*), kontrol diri, konsep diri (*self-concept*) tujuan hidup, serta motivasi individu.²⁹
2. Faktor lingkungan meliputi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kelas, harapan terhadap jenjang pendidikan, rasa senang berada di kampus, kualitas hubungan dengan dosen, respons dosen terhadap mahasiswa, pemberian umpan balik yang konstruktif, tingkat kehadiran, nilai-nilai yang dianut dalam lingkungan belajar, partisipasi dalam kegiatan nonakademik, serta keberadaan kurikulum yang menantang dan merangsang perkembangan.
3. Dukungan keluarga dan teman sebaya terdiri dari aspek seperti peran serta keluarga, hubungan positif dengan orang dewasa yang menunjukkan perilaku prososial, jejaring pertemanan yang terbentuk secara informal, sikap teman terhadap pentingnya pendidikan, pola pengasuhan yang otoritatif dan penuh

²⁷ Hollins, *How To Teach Anything: Break Down Complex Topics And Explain With Clarity, While Keeping Engagement And Motivation (Learning How To Learn Book 13)*, *op. cit.*, h.112-117.

²⁸ Martin and Marsh, "Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience", *op. cit.*, h.60.

²⁹ *Ibid*, h.61.

perhatian, serta keterlibatan dalam organisasi yang menjunjung nilai-nilai sosial positif.³⁰

Sementara itu, faktor distal meliputi karakteristik demografis seperti umur, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, serta bahasa yang digunakan sehari-hari. Penjelasan ini sesuai dengan pandangan yang disampaikan oleh Martin.³¹ Oleh sebab itu, sangat memungkinkan bahwa *self-concept* mempunyai pengaruh langsung terhadap tingkat *academic buoyancy* mahasiswa. Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa *self-concept* yang positif diyakini dapat meningkatkan *academic buoyancy*. Salah satunya yaitu penelitian dari Khoiriya Ulfah dkk yang berjudul “*Academic self concept and esteem support in mathematics students: do they affect academic buoyancy*” menyatakan jika ada hubungan positif juga signifikan dari *academic self-concept* dengan *academic buoyancy*, ini artinya jika *academic self concept* pada mahasiswa semakin tinggi maka akan semakin tinggi *academic buoyancy* yang dirasakan.³²

B. Self-concept

1) Pengertian Self-concept

Calhaoun dan Acocella dikutip dalam buku Ghufon dan Suminta menjelaskan *self-concept* merupakan gambaran mental yang dimiliki seseorang tentang dirinya sendiri.³³ Fitts mendefinisikan “*self-concept is the image that an individual has of himself or herself as a person*” Artinya, *self-concept* sebagai

³⁰ *Ibid*, h.61.

³¹ Martin, “Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring ‘Everyday’ and ‘Classic’ Resilience in the Face of Academic Adversity”, *op. cit.*, h.70.

³² Ulfah, Supriandi, and Setiawan, “Academic Self Concept And Esteem Support In Mathematics Students: Do They Affect Academic Buoyancy.”

³³ Muhammad Nur Ghufon and Rini Risnawita Suminta, *Teori Teori Psikologi*, ed. Rose Kusumaningratri (Yogyakarta: AR-RUZZ MEDIA, 2010), h.13.

gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya sendiri sebagai seorang pribadi.³⁴

Carl Rogers mendefinisikan “*self-concept as an organized and consistent pattern of perceptions about how a person sees himself or herself (both as "I" and "me"), including perceptions about physics with other people and various aspects of life, along with the values attached to these perceptions.*” artinya *self-concept* ialah susunan persepsi yang terorganisasi dan konsisten tentang diri sendiri, baik dalam hal karakteristik personal maupun relasi sosial, termasuk nilai-nilai yang diberikan individu terhadap persepsi-persepsi tersebut.³⁵ Sedangkan *self-concept* menurut Shavelson dkk. adalah persepsi terorganisasi, multifaset, dan hierarkis yang individu miliki mengenai dirinya sendiri, berkembang lewat interaksi dan pengalaman terhadap lingkungan, juga berperan penting dalam mempengaruhi perilaku dan pencapaian individu dalam konteks pendidikan.³⁶

Menurut Burns, sebagaimana dikutip dalam jurnal yang ditulis oleh Tia Ramadhanti dan rekannya *self-concept* terbagi menjadi dua bentuk utama. Individu yang mempunyai *self-concept* yang positif cenderung mampu mengevaluasi dirinya dengan objektif dan juga memberikan apresiasi terhadap pencapaian yang telah diraihnyanya. Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-concept* negatif umumnya menunjukkan kecenderungan untuk meremehkan diri, mengalami perasaan rendah diri, dan kesulitan dalam menghargai nilai dirinya sendiri.³⁷ Potter & Perry, dalam kutipan yang dimuat dalam buku karya Rila Setyaningsih mengemukakan jika *self-*

³⁴ William Howard Fitts, *The Self Concept and Self Actualization* (Los Angeles: Western Psychological, 1971), h.45.

³⁵ Carl R. Rogers, *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework* (New York: McGraw-Hill, 1959), h.200.

³⁶ Richard J. Shavelson, Judith J. Hubner, and George C. Stanton, “Self-Concept: Validation of Construct Interpretations,” *Review of Educational Research* 46, no. 3 (1976), h.411.

³⁷ Tia Ramadhanti, Ecep Supriatna, and Devy Sekar Ayu Ningrum, “Gambaran Konsep Diri Siswa Kelas Xi Ipa Di Sman 4 Cimahi,” *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan* 6, no. 1 (2023), h.60.

concept ialah gambaran subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri, terbentuk dari kombinasi kompleks antar, sikap, perasaan serta persepsi baik secara sadar maupun tidak sadar. Adapun konsep ini berfungsi sebagai kerangka acuan internal yang memengaruhi cara seseorang menangani berbagai situasi serta membentuk hubungan interpersonal dengan orang lain.³⁸

Joseph A. Bailey, mendefinisikan “*self-concept as the traits or characteristics a person believes they possess, which are evaluated based on personal judgment rather than objective measurement. These traits may involve actions, such as being inclined toward empathy and kindness, or subjective attributes related to appearance, like being considered attractive or good-looking.*” Yang berarti *self-concept* sebagai "kualitas yang ada dalam diri seseorang," yang "dinilai melalui perkiraan, bukan pengukuran." Kualitas-kualitas ini dapat mencakup aspek "apa yang dilakukan seseorang (misalnya, memiliki sifat welas asih dan pertimbangan)" atau "aspek yang tidak dapat diukur dari penampilan seseorang (misalnya, cantik, tampan)."³⁹ Goñi mengartikan *self-concept* ialah cara seseorang memandang dirinya sendiri, yang mencakup tidak cukup aspek fisik, akademik atau profesional, dan sosial saja, tetapi mencakup bagian kehidupan yang paling pribadi dan mendalam juga.⁴⁰ Berdasarkan berbagai pendapat para ahli, bisa disimpulkan bahwa *Self-concept* ialah persepsi mahasiswa pada dirinya sendiri.

³⁸ Rila Setyaningsih, *Psikologi Komunikasi Suatu Pengantar Dan Perspektif Islam*, ed. Ahad Hidayatullah Zarkasyi (Ponorogo: UNIDA Gontor Press, 2019), h.131.

³⁹ Joseph A. Bailey, “Self Image, Self-Concept, And Self-Identity Revisited,” *Journal Of The National Medical Association* 95, no. 5 (2003), h.385.

⁴⁰ Goñi et al., “Structure of the Personal Self-Concept (PSC) Questionnaire”, *op. cit.*, h.510.

2) Aspek-Aspek dari *Self-concept*

Calhoun dan Acocella dikutip dalam buku Ghufroon dan Suminta mengemukakan tiga dimensi atau aspek *self-concept* yaitu:

1. Pengetahuan

Pengetahuan diri merujuk pada gambaran individu mengenai siapa dirinya, yang mencakup karakteristik fisik, identitas sosial, latar belakang budaya, peran, serta kemampuan yang dimiliki. Pada mahasiswa tingkat akhir, pengetahuan diri tidak hanya berkaitan dengan identitas personal, tetapi juga mencakup pemahaman terhadap peran akademik, kompetensi yang telah dikembangkan selama masa studi, serta posisi dirinya dalam lingkungan sosial dan akademik. Identitas ini dapat berubah seiring dengan pengalaman baru dan keterlibatan individu dalam berbagai kelompok atau peran sosial yang berbeda.

2. Harapan

Selain memahami siapa dirinya saat ini, individu juga memiliki gambaran mengenai diri yang diharapkan di masa depan. Aspek harapan ini mencerminkan pandangan individu tentang kondisi ideal yang ingin dicapai. Bagi mahasiswa tingkat akhir, harapan diri sering kali berkaitan dengan keberhasilan menyelesaikan studi, kesiapan memasuki dunia kerja, serta pencapaian peran profesional dan sosial tertentu. Diri ideal yang diharapkan dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, tergantung pada nilai, minat, dan tujuan hidup yang dimiliki.

3. Penilaian

Aspek penilaian menggambarkan proses evaluasi individu terhadap dirinya sendiri dengan membandingkan kondisi diri saat ini dengan standar atau harapan pribadi. Pada mahasiswa tingkat akhir, penilaian diri sering muncul dalam bentuk evaluasi terhadap capaian akademik, kemampuan menghadapi tuntutan akhir studi, serta kesiapan menghadapi masa depan. Tingkat kesesuaian antara kondisi diri yang dirasakan dengan harapan yang dimiliki akan memengaruhi harga diri individu. Semakin besar ketidaksesuaian antara keduanya, semakin besar pula kemungkinan munculnya penilaian diri yang negatif.⁴¹

3) Karakteristik *Self-concept*

1) Karakteristik Positif

Berdasarkan berbagai pandangan ahli dan hasil dari penelitian yang sudah diuraikan bisa disimpulkan jika karakteristik *self-concept* yang dianggap sehat ialah:

a. Percaya diri dalam menghadapi tantangan

Individu dengan *self-concept* yang baik mempunyai keyakinan terhadap kemampuan dalam menangani masalah yang muncul.

b. Merasa setara dengan sesama

Mereka memandang diri sendiri sama dengan orang yang lain, tanpa merasa lebih rendah ataupun lebih unggul.⁴²

⁴¹ Ghufroon and Suminta, *Teori Teori Psikologi*, op. cit., h.17-18.

⁴² Jahju Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia* (Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana, 2018), h.70.

c. Mampu menerima apresiasi

Pujian atau pengakuan dapat diterima tanpa merasa canggung atau tidak pantas.

d. Memahami keberagaman diri

Mereka menyadari jika setiap seseorang mempunyai keinginan, perilaku, dan perasaan yang mungkin tidak selalu sesuai dengan norma atau persetujuan umum.

e. Mengenali dan berupaya memperbaiki diri

Individu mampu mengidentifikasi kekurangan dalam dirinya dan memiliki inisiatif untuk memperbaikinya.⁴³

2) Karakteristik Negatif

self-concept yang negatif menunjukkan beberapa karakteristik utama:

a. Sangat sensitif terhadap kritik lingkungan

Individu cenderung menerima kritik dan membiarkan orang lain meremehkan pencapaiannya. Terkadang, mereka tampak keras kepala, namun lebih sering mendengarkan penilaian orang lain daripada memegang teguh prinsip hidupnya sendiri. Kegagalan mempertahankan pendapat pribadi ini dapat mengarah pada pemikiran yang salah dan logika yang keliru, menjadi ciri khas *self-concept* negatif.

b. Terlalu responsif terhadap pujian,

Individu lebih bersemangat menerima pujian dari orang lain daripada memprioritaskan penilaian diri⁴⁴ sendiri. Padahal, perkembangan

⁴³ *Ibid*, h.71.

⁴⁴ *Ibid*, h.72.

diri seharusnya bisa terjadi tanpa harus selalu bergantung pada validasi eksternal.

- c. Terlalu kritis terhadap diri sendiri berdasarkan pendapat orang lain

Pemikiran negatif mengenai celaan atau kritik dari orang lain menjadi pertimbangan utama dalam perilakunya selama berinteraksi sosial. Ini menyebabkan individu terlalu fokus pada persepsi negatif orang lain terhadap dirinya.

- d. Merasa tidak disenangi orang lain

Individu sering melihat orang lain sebagai pembenci atau bahkan musuh dalam hidupnya. Hal ini mungkin timbul karena merasa kurang diperhatikan dalam interaksi sosial, sehingga beranggapan bahwa dirinya menjadi korban dalam kelompok sosial dengan tidak adil.

- e. Pesimis dan Memiliki Daya Kompetitif Rendah

Individu merasa tidak memiliki kekuatan atau kemampuan untuk unggul dibandingkan orang lain. Akibatnya, mereka merasa⁴⁵ rendah diri dan kurang mampu bersaing dalam berbagai aspek kehidupan.⁴⁶

4) Komponen *Self-concept*

Self-concept terdiri dari beberapa komponen utama yang membentuk cara individu memandang dirinya:

- a. *Body Image* (Citra Tubuh)

Citra tubuh ialah sikap sadar ataupun tidak sadar, yang dimiliki individu terhadap fisiknya. Ini mencakup persepsi tentang ukuran dan bentuk tubuh di

⁴⁵ *Ibid*, h.73.

⁴⁶ *Ibid*, h.74.

masa lalu atau saat ini. Citra tubuh bersifat dinamis, seiring berjalannya pengalaman dan persepsi baru bisa terus berubah.

b. Ideal Diri

Ideal diri ialah pandangan seseorang mengenai bagaimana seharusnya ia berperilaku, didasarkan pada standar pribadinya. Ideal diri pembentukannya diawali mulai masa kanak-kanak. Harapan atau tuntutan dari orang-orang terdekat akan sangat mempengaruhi.⁴⁷

c. Harga Diri

Harga diri ialah evaluasi diri pada pencapaian seseorang dengan mengukur seberapa jauh perilakunya selaras dengan ideal dirinya. Harga diri mulai terbentuk sejak dini melalui penerimaan dan perhatian yang diterima, dan cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

d. Peran

Peran mengacu pada susunan pola perilaku, sikap, tujuan, dan nilai yang diinginkan masyarakat terkait fungsi seseorang dalam suatu kelompok sosial.⁴⁸

C. Variabel Penelitian

Jenis variabel dalam penelitian ini mencakup variabel independen serta variabel dependen, dengan rincian sebagai berikut:

- Variabel Independen / bebas (X): *Self-Concept*
- Variabel Dependen/ terikat (Y): *Academic buoyancy*

⁴⁷ Setyaningsih, *Psikologi Komunikasi Suatu Pengantar Dan Perspektif Islam*, op. cit., h.132.

⁴⁸ *Ibid*, h.133.

D. Kerangka Teoritis

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase perkembangan dewasa awal dan berada dalam fase penting dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, serta tuntutan untuk merencanakan masa depan. Dalam kehidupan kampus, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai bentuk tekanan akademik seperti tugas kuliah banyak, padatnya jadwal ujian, kesulitan mengerjakan tugas serta harapan untuk mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi. Tekanan-tekanan semacam ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental dan motivasi belajar. Di sinilah pentingnya kemampuan untuk bangkit dari tekanan akademik ringan dan bersifat sehari-hari, yang disebut sebagai *academic buoyancy*.

Academic buoyancy ialah kemampuan mahasiswa untuk bangkit kembali dan terus bertahan dalam menghadapi tantangan yang wajar dan bersifat sehari-hari dalam proses perkuliahannya.⁴⁹ Tekanan akademik yang dimaksud dibatasi pada permasalahan akademik yang bersifat ringan, rutin, dan umum dialami mahasiswa, seperti tenggat waktu yang sulit, nilai yang buruk, pelajaran yang sulit, serta tekanan saat ujian.⁵⁰ Permasalahan tersebut tidak termasuk masalah akademik berat atau traumatis, seperti kegagalan akademik ekstrem, gangguan psikologis berat, maupun kondisi yang menghambat keberlangsungan studi. Oleh karena itu, konsep *academic buoyancy* digunakan untuk menggambarkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari tersebut.⁵¹ Mahasiswa yang mempunyai

⁴⁹ Martin and Marsh, "Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience", *op. cit.*, h.53.

⁵⁰ Nurul Wardhani et al., "Analisis Hubungan Gratitude Dan Academic Buoyancy Sebagai Kekuatan Karakter Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri," *Jurnal Konseling dan Pendidikan* 13, no. 1 (2025), h.633.

⁵¹ Andrew J. Martin, "Academic Buoyancy and Academic Resilience: Exploring 'Everyday' and 'Classic' Resilience in the Face of Academic Adversity," *School Psychology International* 34, no. 5 (2013), h.488.

academic buoyancy bagus tidak mudah menyerah terhadap hambatan tersebut dan tetap menunjukkan upaya untuk menyelesaikan studinya secara konsisten.

Salah satu faktor penting yang diyakini berpengaruh terhadap tingkat *academic buoyancy* adalah *self-concept*.⁵² *self-concept* mengacu pada persepsi mahasiswa terhadap dirinya sendiri.⁵³ Mahasiswa yang memiliki *self-concept* positif cenderung merasa mampu menghadapi tantangan, percaya diri dalam membuat keputusan serta bisa beradaptasi dengan tekanan yang dihadapi.⁵⁴ Dalam konteks akademik, *self-concept* berfungsi sebagai pondasi psikologis yang mendukung semangat juang dan keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini berangkat dari asumsi teoritis jika ada pengaruh positif yang signifikan *self-concept* terhadap *academic buoyancy*. Jadi semakin tinggi *self-concept* mahasiswa, akan semakin tinggi pula kemampuan mereka untuk bangkit dari tekanan akademik sehari-hari. Berdasarkan hal ini, kerangka berpikir penelitian diarahkan untuk menguji sejauh mana *self-concept* berpengaruh terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa program studi psikologi islam UIN Syekh Wasil Kediri angkatan 2024. Penelitian ini juga mempertimbangkan bahwa lingkungan pendidikan Islam yang religius turut membentuk *self-concept* mahasiswa, sehingga dapat memberikan pemahaman tambahan mengenai hubungan kedua variabel tersebut.

⁵² Martin and Marsh, "Academic Buoyancy: Towards an Understanding of Students' Everyday Academic Resilience", *op.cit.*, h.64.

⁵³ Rogers, *A Theory Of Therapy, Personality, And Interpersonal Relationships, As Developed In The Client-Centered Framework*, *loc. cit.*

⁵⁴ Ramadhanti, Supriatna, and Ningrum, "Gambaran Konsep Diri Siswa Kelas Xi Ipa Di Sman 4 Cimahi", *op. cit.*, h.60.

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis Pengaruh *Self-Concept* terhadap *Academic Buoyancy*

