

KATEGORISASI *ACADEMIC BUOYANCY* UNTUK MENANGGULANGI *EVERYDAY HASSLES* PADA MAHASISWA RANTAU

Ariga Bahrodin¹, Imam Muslih², Vian Hanes Andreastya³

¹Prodi PGMI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

²Prodi PGMI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

³Prodi PGMI, Fakultas Agama Islam, Universitas Hasyim Asy'ari

E-mail : arigabahrodin@unhasy.ac.id¹

Abstrak

Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mampu menjadi pembelajar yang mandiri sehingga tidak mengalami kesulitan akademik, kritis dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan lingkungan mereka. Masalah penyesuaian ini akan lebih menantang atau dianggap cukup sulit bagi mahasiswa pendatang. Hal ini dialami oleh para mahasiswa rantau yang mana harus berpindah meninggalkan dari daerah asalnya untuk dapat menempuh pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa para mahasiswa rantau juga mengalami berbagai permasalahan dikarenakan jauh dari keluarga dan diharuskan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Academic buoyancy merupakan kemampuan untuk berhasil dalam mengatasi tantangan maupun tekanan akademik sehari-hari, misalnya mendapatkan nilai yang buruk, mendapatkan tugas sulit, deadline singkat dalam mengerjakan tugas serta tekanan dalam ujian. Mahasiswa yang memiliki karakteristik buoyancy adalah mampu untuk mengatasi kemunduran akademik yang dialami. Mereka memiliki kemampuan untuk mencari solusi dalam memperbaiki permasalahan akademik yang mereka hadapi sehari-hari. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui kategorisasi academic buoyancy pada mahasiswa Rantau yang berkuliah di Universitas Hasyim Asy'ari. Metode Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ditemukan bahwa dengan sampel berjumlah 200 mahasiswa memiliki hasil yakni 24% termasuk kategori rendah, 67% termasuk kategori sedang dan 9% termasuk pada kategori tinggi pada tingkat academic buoyancy pada mahasiswa Rantau.

Kata kunci: Academic buoyancy, everyday hassles, mahasiswa Rantau

Abstract

Students must be able to adapt to new environments, be able to become independent learners so that they do not experience academic difficulties, be critical and responsible for themselves and their environment. This adjustment problem will be more challenging or considered quite difficult for immigrant students. This is experienced by overseas students who have to leave their home area to be able to study at university level. However, it cannot be denied that overseas students also experience various problems because they are far from their families and have to adjust to a new environment. Academic buoyancy is the ability to successfully overcome daily academic challenges and pressures, for example getting bad grades, getting difficult assignments, short deadlines for completing assignments and pressure in exams. Students who have buoyancy characteristics are able to overcome the academic weaknesses they experience. They have the ability to find solutions to improve the academic problems they face every day. The aim of this research is to determine the floating academic categorization of overseas students studying at Hasyim Asy'ari University. The research method used is quantitative descriptive. The results of the research sample found that with a total of 200 students the results were 24% in the low category, 67% in the medium category and 9% in the high category in the level of academic buoyancy of Overseas students.

Keywords: Academic buoyancy, everyday hassles, overseas students

PENDAHULUAN

Tiga fungsi pendidikan tinggi, yaitu penelitian, kontribusi kepada masyarakat dan pendidikan untuk membekali para mahasiswa dalam kehidupan akademik mereka agar mencapai keberhasilan dan membantu mereka menjadi anggota masyarakat yang memiliki fungsi penuh (V. G. Smith & Szymanski, 2013). Dengan kata lain, karakteristik lembaga pendidikan tinggi memberikan kesempatan para mahasiswa untuk menjadi lebih fleksibel. Namun, belajar dalam konteks pendidikan tinggi terdiri dari tantangan dan kegagalan akademis yang merupakan bagian yang tak terhindarkan dan memiliki ciri khas dari kehidupan perkuliahan yang umum misalnya tekanan ujian, beban kerja yang sulit, nilai yang buruk, dan tenggat waktu tugas yang singkat (A. J. Martin & Marsh, 2008).

Mahasiswa merupakan sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi. Menurut Tangkudung (2014) mahasiswa memiliki pengertian yaitu sebagai seorang calon sarjana yang mempunyai keterikatan hubungan dengan kampus atau universitas dan menerima pendidikan sehingga dapat menjadi seseorang yang berintelektual. Selama di bangku kuliah, mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan baru yang berbeda dengan yang dirasakan sebelumnya karena pendidikan tinggi merupakan masa dimana individu perlu menjalani berbagai proses adaptasi dengan lingkungan pendidikan sosial yang baru (Misra & Castillo, 2004). Masalah-masalah tersebut misalnya seperti hubungan personal, akademik, dan interpersonal yang menuntut penyesuaian materi perkuliahan, proses pembelajaran, teman baru, jadwal kuliah, dan aturan yang ada (Apriyana, Pussu., R.L, Meithy, Intan., Tjalla, 2011).

Mahasiswa harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, mampu menjadi pembelajar yang mandiri sehingga tidak mengalami kesulitan akademik, kritis dan bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri dan lingkungan mereka. Masalah penyesuaian ini akan lebih menantang atau dianggap cukup sulit bagi mahasiswa pendatang. Wijanarko dan Syafiq (2017) bahwa hidup atau belajar dalam komunitas yang berbeda secara sosial dan budaya cenderung memiliki dampak sosial dan psikologis yang spesifik. Salah satu dampak sosial-psikologis yang biasa terjadi pada mereka adalah sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini dialami oleh para mahasiswa rantau yang mana harus berpindah meninggalkan dari daerah asalnya untuk dapat menempuh pendidikan ke jenjang perguruan tinggi (Gunarsa, 2008).

Menurut Budiman (2006) mahasiswa rantau sebutan untuk seseorang yang bertempat di daerah bukan asalnya yang mana memiliki tujuan untuk menuntut ilmu di jenjang perguruan tinggi, serta mempersiapkan diri untuk mencapai keahlian pada perguruan tinggi yaitu pada tingkat diploma, sarjana, magister, doctoral maupun keahlian profesional. Bahwasanya pada jenjang pendidikan khususnya perguruan tinggi termasuk salah satu penyebab para generasi muda untuk rela meninggalkan daerah asalnya guna menuntut ilmu di perantauan. Fenomena mahasiswa perantau ini juga merupakan pembuktian untuk kualitas diri sebagai orang dewasa yang memiliki sikap mandiri dan bertanggungjawab dalam menentukan keputusan. Dalam proses pendewasaan diri untuk dapat mencapai kesuksesan pada mahasiswa perantau diharapkan memberi kesadaran kepada orang tua untuk mengizinkan anak-anaknya menuntut ilmu di daerah lain (Sudirmanto dan Yoserizal, 2019).

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa para mahasiswa rantau juga mengalami berbagai permasalahan dikarenakan jauh dari keluarga dan diharuskan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Permasalahan akademik termasuk permasalahan yang dialami oleh para mahasiswa rantau di kehidupan sehari-hari, misalnya jadwal kuliah yang padat, intensitas pemberian tugas dengan laporan yang memiliki *deadline* singkat, pemberian tugas kelompok yang dalam satu kelompok tidak semua anggota ikut andil dalam mengerjakan, manajemen waktu, kurangnya dukungan dari orangtua, kesibukan kegiatan luar kampus yang dapat mengganggu perkuliahan serta gangguan Kesehatan yang diakibatkan menipisnya uang saku bulanan maupun makan makanan sembarangan (Lesmana & Savitri, 2019). Bahwa di bangku kuliah para mahasiswa memiliki beban yang meningkat dibandingkan pada masa SMA (Thompson & Gauntlett-Gilbert, 2008).

Menurut Martin & Marsh (2008) tantangan maupun rintangan pada dunia akademik yang dialami mahasiswa sehari-hari disebut dengan *everyday hassles*. *Everyday hassles* merupakan kumpulan dari stres dan ketegangan yang penyebabnya yaitu peristiwa-peristiwa kecil dan dialami secara rutin yang terjadi pada kehidupan sehari-hari (A. J. Martin & Marsh, 2009). Maka dari itu untuk dapat menghadapi

tantangan maupun rintangan secara akademik pada kehidupan sehari-hari, diperlukannya *academic buoyancy*. *Academic buoyancy* merupakan kemampuan untuk berhasil dalam mengatasi tantangan maupun tekanan akademik sehari-hari, misalnya mendapatkan nilai yang buruk, mendapatkan tugas sulit, *deadline* singkat dalam mengerjakan tugas serta tekanan dalam ujian (A. J. Martin & Marsh, 2008). Mahasiswa yang memiliki karakteristik *buoyancy* adalah mampu untuk mengatasi kemunduran akademik yang dialami. Mereka memiliki kemampuan untuk mencari solusi dalam memperbaiki permasalahan akademik yang mereka hadapi sehari-hari (M. Smith & Firth, 2018).

Dijelaskan oleh A. Martin (2002; 2010) mengenai keterkaitan antara motivasi dan keterlibatan, prestasi akademik, dan ketahanan akademik yang mengarah pada pengembangan konstruksi *academic buoyancy*. Beberapa teori dan konstruksi motivasi membentuk dasar teoritis konstruksi dari *academic buoyancy*. Teori dan konstruksi dasar ini meliputi pencapaian kebutuhan, harga diri, atribusi, kontrol, efikasi diri, nilai harapan, orientasi motivasi, dan determinansi diri. Secara luas, teori motivasi yang diturunkan ini memberikan pemahaman tentang mengapa dan bagaimana para siswa melakukan apa yang mereka lakukan dan juga memberikan wawasan tentang kepercayaan diri untuk bangkit kembali setelah mengalami kemunduran atau kegagalan secara akademik (A. Martin, 2002; A. J. Martin, 2010). A. Martin (2002) juga menjelaskan bahwa motivasi memiliki peran penting untuk mendukung dalam meraih keberhasilan akademik, sedangkan kemajuan akademik dapat hilang jika para siswa tidak memiliki ketahanan dalam menangani tekanan dan tantangan sehari-hari serta mereka dapat mengalami kemunduran yang berkaitan dengan regulasi akademik. Sehingga para siswa ini memerlukan motivasi dan ketangguhan, oleh karena itu mereka membutuhkan tingkat *academic buoyancy* yang tinggi.

Terdapat konstruksi dari motivasi yakni motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Kedua konstruksi motivasi ini termasuk aspek penting dari *self determination theory* menurut model A. Martin (2002). Motivasi ekstrinsik mengacu pada atribut-atribut yang terkait dengan perilaku dan aktivitas yang dipengaruhi oleh sumber luar, seperti penghargaan, persetujuan dan penilaian. Motivasi intrinsik mengacu pada elemen-elemen yang memotivasi perilaku yang terkait dengan minat atas kemauan diri sendiri. Motivasi intrinsik juga mencakup rasa ingin tahu, kemandirian, dan keinginan untuk menghadapi tantangan.

Pada penelitian ini merujuk pada teori motivasi yakni *self determination theory* (SDT) dan fokus pada aspek motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2020). Yang mana di berbagai konsep psikologi pada cakupan motivasi intrinsik telah dianggap sesuatu yang memiliki keterkaitan terhadap proses psikologis yang dapat mendasari setiap individu untuk memiliki energi, kemudian tujuan dan termasuk juga bagaimana seseorang dalam mengatasi berbagai tantangan serta rintangan yang dihadapi (Stone dkk, 2008). Sebelumnya, telah dijelaskan bahwa *academic buoyancy* merupakan sebuah kemampuan untuk mengatasi serta menghadapi tantangan dan rintangan di dunia akademik. Sehingga selaras dengan konsep SDT bahwa jika seorang individu mempunyai motivasi intrinsik didalam dirinya yang tinggi maka individu tersebut memiliki keberfungsian yang optimal pada kehidupannya (d'Ailly & Blokhuis, 2018). Menurut SDT bahwa lingkungan memiliki peran andil dalam membentuk motivasi intrinsik setiap individu (Ryan & Deci, 2020). Maka dari itu, dapat diperoleh kesimpulan bahwa menurut peneliti SDT merupakan sebuah teori dasar yang efektif untuk mengetahui peran lingkungan dalam mendukung serta mempengaruhi kemampuan individu mengatasi dan menghadapi rintangan maupun tantangan akademik yang sedang dihadapinya. *Self determination theory* sendiri merupakan konsep psikologis yang menjelaskan mengenai Tindakan seseorang yang dilakukan atas kemauan sendiri dan Ketika melakukan sebuah perilaku juga ditentukan oleh individu itu sendiri serta dalam membuat pilihan dan memilih keputusan juga didasari oleh ketersengajaan dan kesadaran. SDT telah diterapkan dalam berbagai ilmu kehidupan individu, termasuk dalam dunia pendidikan telah diterapkan oleh para siswa maupun mahasiswa (Ntoumanis dkk, 2021)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif, yang mana penelitian ini bertujuan untuk memperoleh tingkat kategorisasi *academic buoyancy* pada mahasiswa Rantau yang berkuliah di Universitas Hasyim Asy'ari. Populasi sebanyak 904 mahasiswa dan sampel yang digunakan adalah khusus mahasiswa Rantau sehingga diperoleh sebanyak 200 mahasiswa diperoleh dari *purpose teknik sampling*. Variabel *Academic buoyancy* diukur menggunakan *Academic Buoyancy Scale* dari A. J. Martin et al., (2013) yang dinilai dengan skala Likert 7 poin (sangat tidak setuju 1 - sangat setuju 7).

Skala ini bersifat stabil dalam hal konsistensi internal dan pengujian ulang dibuktikan alfa Cronbach, 0,80, dan pengujian ulang, 0,67. Analisis data menggunakan kategorisasi dengan bantuan aplikasi SPSS Versi 22, analisis data tersebut bertujuan untuk mengetahui tingkat dari *academic buoyancy* yang dialami para mahasiswa Rantau. Sebelum dilaksanakan uji analisis data, peneliti melakukan uji prasyarat yakni uji validitas (*korelasi product moment*) dan uji reliabilitas (*alpha cronbrach*).

HASIL dan PEMBAHASAN

Untuk menghitung tingkat kategorisasi dari *academic buoyancy* pada mahasiswa Rantau mengacu pada rumus yang dikembangkan oleh Azwar (2022) sebagai berikut:

Tabel 1 Kategorisasi

Rumus	Kategori	Hasil
$X < M - 1SD$	Rendah	$X < 40$
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang	$40 \leq X < 70$
$M + 1SD \leq X$	Tinggi	$70 \leq X$

Diketahui perolehan dari hasil rumus tersebut bahwa total skor 20-39 termasuk kategori rendah, sedangkan total skor 40-69 termasuk dalam kategori sedang dan total skor 70-90 termasuk dalam kategori tinggi. Maka, Langkah selanjutnya yang dilaksanakan yakni melakukan analisis deskriptif dengan bantuan SPSS Versi 22 dan memperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2 Frekuensi Kategorisasi *Academic Buoyancy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	56	24.0	24.0	25.0
	Sedang	132	67.0	67.0	75.0
	Tinggi	12	9.0	9.0	100.0
	Total	200	100.0	100.0	

Bahwa hasil perolehan tabel diatas dijelaskan dengan sampel berjumlah 200 mahasiswa memiliki hasil yakni 24% termasuk kategori rendah, 67% termasuk kategori sedang dan 9% termasuk pada kategori tinggi pada tingkat *academic buoyancy* pada mahasiswa Rantau.

Academic buoyancy diprakarsai oleh Martin & Marsh (2006; 2008; 2009) untuk menjelaskan kompetensi siswa dalam merespon secara efektif terhadap tantangan dan hambatan sehari-hari seperti nilai yang buruk dalam ujian atau tugas yang diberikan dengan waktu pengerjaan yang singkat. Ketika siswa memiliki *academic buoyancy* yang tinggi, maka akan terlepas dari pengalaman negative dalam kehidupan akademik mereka. Yang mana mereka dapat mengatasi tantangan serta hambatan akademik sehari-hari dengan lebih efektif. Oleh karena itu, *academic buoyancy* merupakan faktor penting untuk dapat dipertimbangkan, terutama dalam pengaturan pendidikan normatif di mana siswa harus memenuhi standar yang ditetapkan secara eksternal (Aydın & Michou, 2020).

Academic buoyancy merupakan sebuah konsep dari literatur resiliensi yang didefinisikan sebagai kemampuan siswa untuk berhasil ketika mengelola kesulitan dan kegagalan akademik dalam pengaturan sekolah sehari-hari (misalnya, nilai akademik yang buruk, memenuhi tenggat waktu, tekanan ujian, tugas sekolah yang sulit) (Martin et al., 2013; Putwain et al., 2016) Berbeda dengan resiliensi akademik, yang mengacu pada kemampuan siswa untuk berhasil menghadapi kesulitan akademik kronis dan akut di lingkungan sekolah mereka, *Academic buoyancy* berfokus pada bangkit kembali dari kesulitan sehari-hari dan kesulitan ringan (Martin & Marsh, 2008).

Menurut Abdellatif (2021) mendefinisikan dimensi *Academic buoyancy* secara prosedural sebagai berikut:

- 1) Efikasi diri: Ini adalah seperangkat penilaian yang dikeluarkan dengan seorang siswa yang mengungkapkan keyakinannya tentang kemampuannya untuk belajar dan melakukan tugas yang diberikan kepadanya dengan percaya diri dan ketekunan.

- 2) *Resisting pressures*: kemampuan siswa menghadapi tekanan yang dihadapinya secara luwes dan tenang, serta mengatasi kesulitan yang dihadapinya secara positif.
- 3) *Academic engagement*: Ini mengacu pada ketekunan, kenikmatan belajar, partisipasi kelas, dan hubungan baik dengan guru dan rekan kerja.
- 4) *Plan*: Kemampuan siswa untuk menentukan tujuannya secara akurat dan berusaha untuk mencapainya berdasarkan langkah-langkah praktis yang bijaksana.

Martin dan Marsh (2008) menjelaskan bahwa *academic buoyancy* membentuk karakteristik pribadi ketahanan dalam menghadapi kesulitan sehari-hari di dunia akademik, mulai dari interaksi negatif kecil dengan pendidik hingga penurunan motivasi. Penerapan *Academic buoyancy* membutuhkan ketenangan, manajemen stres dan tekanan, serta kepercayaan diri dari peserta didik (Martin & Marsh, 2008). Sedangkan *Academic buoyancy* berkaitan dengan penurunan kecil dalam ketahanan akademis, di sisi lain, *Academic buoyancy* relevan dengan pengalaman yang sangat merugikan seperti tantangan personal atau di lingkungan masyarakat, prestasi rendah yang kronis, perilaku merugikan diri sendiri yang kronis, dan bencana alam, seperti penutupan sekolah karena pandemi COVID-19 pada beberapa tahun yg lalu (Anderson et al., 2020). Untuk mempertimbangkan pengembangan ketahanan akademik peserta didik dapat dimulai *Academic buoyancy* sebagai kuncinya. Martin (2013) menemukan bahwa *Academic buoyancy* memiliki pengaruh langsung dan positif terhadap hasil negatif tingkat rendah, seperti kecemasan dan kontrol yang tidak pasti dalam kinerja akademik. Namun, peran akademisi untuk mengurangi *Academic buoyancy* tingkat tinggi dengan hasil negatif melalui *self-handicapping* dan *disengagement* di sekolah.

Studi lain menemukan bahwa *academic buoyancy* terkait dengan rendahnya tingkat kecemasan ujian untuk sampel siswa sekolah menengah dari Inggris (Putwain, Connors, Symes, & Douglas-Osborn, 2012). Namun, *academic buoyancy* berbeda dari beberapa lainnya strategi coping yang digunakan siswa, seperti mempersiapkan diri secara mental untuk ujian dan mencari dukungan sosial. *Academic buoyancy* memiliki hubungan paling kuat dengan tingkat yang lebih rendah dimensi emosional dan fisiologis dari kecemasan perasaan ketegangan dan gejala tubuh tetapi juga terkait dengan tingkat yang lebih rendah pada kekhawatiran dan pikiran yang mengganggu, seperti memikirkan kegagalan. Selain itu, kecemasan memainkan peran negatif yang paling kuat dalam memprediksi peran dalam studi longitudinal tentang *academic buoyancy* (Martin, Colmar, Davey, & Marsh, 2010). Singkatnya, khawatir, takut, dan pengalaman stres dan kecemasan pada tubuh memiliki dampak yang kuat pada motivasi dan strategi untuk merespons baik terhadap kemampuan *academic buoyancy*.

Academic buoyancy adalah konstruksi psiko-edukasi yang relatif baru yang diinformasikan oleh hal positif perspektif psikologi, dan berbeda dari konstruksi kognitif ketahanan. Sedangkan ketahanan mengacu pada kapasitas individu untuk menghadapi kesulitan akut dan/atau kronis, *Academic buoyancy* berupaya memahami bagaimana siswa mengatasi tekanan 'sehari-hari', kemunduran dan tantangan yang khas dalam kehidupan sekolah (Martin & Marsh, 2008) termasuk pengalaman seperti mendapatkan nilai lebih rendah dari yang diharapkan, mengelola tenggat waktu yang bersaing dan mengatasi tekanan penilaian. Pengalaman seperti ini bersifat sementara misalnya penurunan motivasi dan keterlibatan (Martin & Marsh, 2008). Yang mendasari teori tentang *Academic buoyancy* adalah argumen dari psikologi positif, yang berpendapat bahwa dimensi positif kehidupan individu penting untuk membantu mereka untuk menavigasi dimensi yang kurang positif atau menantang (Martin & Marsh, 2008). Fredrickson (2001) memperluas dan membangun teori emosi positif mengusulkan bahwa emosi positif dan proses dapat bertindak untuk memperluas repertoar pemikiran-tindakan individu, serta meningkatkan potensi seseorang untuk mengembangkan sumber daya pribadi. Martin dan Marsh (2008) berpendapat bahwa fokus pada *Academic buoyancy* akan membangun kekuatan dan menekankan proaktif daripada tanggapan reaktif terhadap tantangan. Fokus seperti itu juga akan 'menekankan katalis utama untuk meningkatkan hasil pendidikan yang mencakup lingkungan sekolah yang sehat, adaptif faktor intrapersonal, motivasi dan keterlibatan positif serta minat konstruktif dan sikap. Relevansinya dengan penelitian ini bahwa *Academic buoyancy* pada mahasiswa Rantau dalam menghadapi tantangan sehari-hari sangat diperlukan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ditemukan bahwa dengan sampel berjumlah 200 mahasiswa memiliki hasil yakni 24% termasuk kategori rendah, 67% termasuk kategori sedang dan 9% termasuk pada kategori tinggi pada tingkat *academic buoyancy* pada mahasiswa Rantau.

SARAN

Pada hasil penelitian ini hanya mengkategorisasikan *academic buoyancy* pada skala kecil, kiranya pada penelitian selanjutnya dapat dilaksanakan pada skala besar. Dan pada penelitian ini tidak menjelaskan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* siswa dan cara-cara untuk mengatasi *academic buoyancy* pada mahasiswa rantau.

DAFTAR RUJUKAN

- Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, J. N., & Chadwick, K. L. (2020). Academic Buoyancy and Resilience for Diverse Students Around the World. *Inflexion, August, August*, 56. <https://ibo.org/globalassets/publications/ib-research/policy/academic-resilience-policy-paper-en.pdf>
- Apriyana, Pussu., R.L, Meithy, Intan., Tjalla, A. (2011). Gambaran Penyesuaian Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Insight Jurnal*, 81–86. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1694>
- Aydın, G., & Michou, A. (2020). Self-determined motivation and academic buoyancy as predictors of achievement in normative settings. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/bjep.12338>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar. *Creating Autonomus.Pdf*. (n.d.).
- d'Ailly, H., & Blokhuis, J. C. (2018). Book review: Richard M. Ryan and Edward L. Deci, Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness . *Theory and Research in Education*, 16(3), 378–381. <https://doi.org/10.1177/1477878518807841>
- Lesmana, J., & Savitri, J. (2019). Tipe Student Academic Support dan Academic Buoyancy pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 3(3), 179–200. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v3i3.2266>
- Martin, A. (2002). Motivation and academic resilience. *Australian Journal of Education*, 46(1), 34–49.
- Martin, A. J. (2010). The motivation and engagement scale. *Retrieved January, 12, 2015*.
- Martin, A. J., Ginns, P., Brackett, M. A., Malmberg, L. E., & Hall, J. (2013). Academic buoyancy and psychological risk: Exploring reciprocal relationships. *Learning and Individual Differences*, 27, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.06.006>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.01.002>
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2009). Academic resilience and academic buoyancy: Multidimensional and hierarchical conceptual framing of causes, correlates and cognate constructs. *Oxford Review of Education*, 35(3), 353–370. <https://doi.org/10.1080/03054980902934639>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mohamed Sayed Abdellatif, M. (2021). Academic Buoyancy As A Predictor Of The Prince Sattam Bin Abdul-Aziz University Students' Attitudes Towards Using The Blackboard System In E-Learning. *Multicultural Education*, 6(5), 20–24. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4408553>
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Lonsdale, C., & Williams, G. C. (2021). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2), 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

- Putwain, D. W., Daly, A. L., Chamberlain, S., & Sadreddini, S. (2016). “Sink or swim’: buoyancy and coping in the cognitive test anxiety–academic performance relationship.” *Educational Psychology*, 36(10), 1807–1825. <https://doi.org/10.1080/01443410.2015.1066493>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Smith, M., & Firth, J. (2018). Psychology in the Classroom. *Psychology in the Classroom*. <https://doi.org/10.4324/9781315163420>
- Smith, V. G., & Szymanski, A. (2013). Critical Thinking : More Than Test Scores. *NCPEA International Journal of Educational Leadership Preparation*, 8(2), 16–26.
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa FISIP UNSRAT. *Unsrat*, III(4), 1–11.
- Thompson, M., & Gauntlett-Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: Effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395–407. <https://doi.org/10.1177/1359104508090603>
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2017). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p79-92>