

Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Academic Buoyancy* pada Mahasiswa di Kota Bekasi

Farah Syaufika¹, Yulia Fitriani², Fathana Gina³
Prodi Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ^{1,2,3}

*Email Korespondensi: FarahSyau@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 25-06-2026
Disetujui 30-06-2026
Diterbitkan 02-07-2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between self-efficacy and academic buoyancy among university students in Kota Bekasi. Academic buoyancy refers to students' ability to cope with everyday academic challenges, while self-efficacy refers to an individual's belief in their capacity to execute actions to achieve specific goals. This study employed a quantitative correlational approach. A total of 115 active undergraduate students enrolled at universities in Kota Bekasi, taking regular classes, in semester 4, 6, or 8, and enrolled in a minimum of 20 credit units were recruited through incidental sampling using the Lemeshow formula. The instruments used were a self-efficacy scale adapted from Darmayanti et al. with 22 valid items ($\alpha = .816$) and an academic buoyancy scale developed by the researcher based on Martin and Marsh's theory with 14 valid items ($\alpha = .734$). Data were analyzed using Spearman Rank Order correlation due to non-normal data distribution. The results revealed a significant positive relationship between self-efficacy and academic buoyancy with a strong correlation strength ($\rho = .695, p < .001$). The findings show that self-efficacy and academic buoyancy have a strong positive relationship. It is recommended that students need to build confidence in managing academic demands, while universities should provide programs designed to enhance self-efficacy (for example, thru academic mentoring and counseling).

Keywords: *self-efficacy, academic buoyancy, university students, Bekasi City*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Kota Bekasi. *Academic buoyancy* merupakan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, sedangkan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel berjumlah 115 mahasiswa aktif program sarjana (S1) di universitas Kota Bekasi yang mengambil kelas reguler, berada pada semester 4, 6, atau 8, serta menempuh minimal 20 SKS, diperoleh melalui *incidental sampling* dengan rumus Lemeshow. Instrumen yang digunakan adalah skala *self-efficacy* adaptasi Darmayanti dkk. dengan 22 aitem valid ($\alpha = 0,816$) dan skala *academic buoyancy* yang disusun peneliti berdasarkan teori Martin dan Marsh dengan 14 aitem valid ($\alpha = 0,734$). Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank Order* karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat ($\rho = 0,695, p < 0,001$). Temuan menunjukkan bahwa efikasi diri dan ketahanan akademik memiliki hubungan positif yang kuat. Disarankan mahasiswa perlu membangun kepercayaan diri dalam pengelolaan tuntutan akademik, sementara universitas harus menyediakan program yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri (misalnya melalui pendampingan akademik dan layanan konseling).

Kata kunci: *self-efficacy, academic buoyancy, mahasiswa, Kota Bekasi*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Syaufika, F. ., Fitriani, Y. ., & Gina, F. . (2026). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Buoyancy pada Mahasiswa di Kota Bekasi. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 7137-7142. <https://doi.org/10.63822/8v350p13>

PENDAHULUAN

Mahasiswa saat ini dihadapkan pada berbagai tekanan dan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Data dari Chegg (2025) menunjukkan bahwa 56% mahasiswa di Indonesia mengalami *burnout* akademik akibat tekanan perkuliahan. Kondisi ini berkaitan erat dengan rendahnya *academic buoyancy*, yaitu kemampuan mahasiswa untuk bangkit dan mengatasi tantangan harian di lingkungan perkuliahan, seperti tekanan ujian, materi kuliah yang sulit dan nilai yang rendah (Martin & Marsh, 2008).

Penelitian Nurdianti dan Khoirunnisa (2026) menemukan bahwa hanya 20% mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* tinggi, artinya 80% mahasiswa belum optimal dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari. Rendahnya *academic buoyancy* dapat berdampak serius, mulai dari penurunan motivasi belajar, stres akademik, hingga risiko *dropout* (Peng & Zhou, 2025). Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkaitan dengan *academic buoyancy* mahasiswa.

Martin dan Marsh (2008) menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis internal yang berkaitan dengan *academic buoyancy*. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu (Bandura, 1997). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih, tidak mudah menyerah dan lebih mampu bertahan dalam menghadapi tekanan akademik harian.

Beberapa penelitian terdahulu menemukan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan *academic buoyancy*. Hasil riset Suhesty dan Basuki (2022) menemukan efikasi diri berhubungan dengan ketahanan akademik. Hasil penelitian Weißenfels dkk. (2022) menemukan daya tahan akademik adalah prediktor signifikan dan hubungan ini dijelaskan melalui efikasi diri akademik, bahkan ketika mengontrol gender dan riset Haikal dkk. (2024) (2024) menunjukkan bahwa individu dengan tingkat efikasi diri akademik yang lebih tinggi juga akan lebih mampu dalam menghadapi tantangan dan tuntutan sehari-hari dari lingkungan belajar yang berfokus pada akademik. Namun, terdapat pula penelitian yang tidak menemukan hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut (Outten dkk. 2024). Inkonsistensi hasil penelitian, keterbatasan penelitian pada mahasiswa di Kota Bekasi, serta perbedaan alat ukur yang digunakan mendorong peneliti untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Kota Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang berkuliah di universitas di Kota Bekasi. Jumlah populasi tidak dapat diketahui secara pasti (*unknown population*) karena tidak tersedianya data rinci mengenai jumlah mahasiswa per universitas di Kota Bekasi. Pengambilan sampel dilakukan secara *non-random* menggunakan metode *incidental sampling* (Periantalo, 2019) dengan penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Lemeshow (1991), sehingga diperoleh sampel minimum sebanyak 96 responden. Peneliti menetapkan 115 responden sebagai data akhir yang valid.

Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program sarjana (S1) kelas reguler yang berkuliah di universitas yang berlokasi di Kota Bekasi, berada pada semester 3 hingga semester 8 dan sedang menempuh minimal 20 SKS. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang disebarluaskan melalui media sosial pada tanggal 5 hingga 10 Juni 2026.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala. Pertama, skala *self-efficacy* yang diadaptasi dari

Darmayanti dkk. (2021) berdasarkan *Academic Self-Efficacy Scale* dari Sagone dan Caroli (2014). Setelah uji coba terpakai, terdapat 22 aitem valid dari 25 aitem awal dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,816 (sangat tinggi). Kedua, skala *academic buoyancy* yang disusun peneliti berdasarkan teori Martin dan Marsh (2008) dengan empat indikator perilaku, yaitu bertahan dari tekanan akademik, mengelola tekanan akademik, mengatasi kesulitan akademik sehari-hari dan bangkit dari kegagalan akademik. Setelah uji coba terpakai, terdapat 14 aitem valid dari 24 aitem awal dengan nilai reliabilitas Alpha Cronbach sebesar 0,734 (kategori tinggi). Kedua skala menggunakan model skala *Likert* dengan 5 pilihan jawaban.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.97. Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan *scatter plot*. Karena data tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$), uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank Order*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ pada kedua variabel ($p < 0,05$), yang berarti data tidak berdistribusi normal. Hasil uji linearitas nilai sig nya sebesar $< 0,001$ dan menggunakan *scatter plot* menunjukkan bahwa hubungan antara *self-efficacy* dan *academic buoyancy* bersifat linear. Berdasarkan hasil uji asumsi tersebut, uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank Order*.

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi Self-Efficacy dan Academic Buoyancy

Variabel	Spearman's rho	Sig.
<i>Self-Efficacy – Academic Buoyancy</i>	0,695***	$< 0,001$

Berdasarkan Tabel 1, pengujian hipotesis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Kota Bekasi. Nilai *Spearman's rho* sebesar 0,695 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dan berada pada kategori kuat (Sugiyono, 2023). Dengan demikian, H_0 diterima.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-efficacy* sebesar 90,83 ($SD = 8,905$) dan *academic buoyancy* sebesar 58,54 ($SD = 5,478$), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa di Kota Bekasi memiliki tingkat *self-efficacy* dan *academic buoyancy* yang cenderung tinggi.

Diskusi

Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Kota Bekasi, dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat ($\rho = 0,695$, $p < 0,001$). Temuan ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Martin dkk. (2010) yang menyebutkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis internal yang berkaitan dengan *academic buoyancy*. Mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan dirinya, sehingga lebih mampu bertahan dan juga bangkit saat menghadapi tekanan akademik (Bandura, 1977). Hasil analisis deskriptif mengindikasikan bahwa mahasiswa di Kota

Bekasi memiliki tingkat *self-efficacy* dan *academic buoyancy* yang cenderung tinggi. Temuan ini juga konsisten dengan penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan *academic buoyancy*.

Analisis tambahan berdasarkan karakteristik demografis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat *self-efficacy* dan *academic buoyancy* berdasarkan jenis kelamin, semester, jumlah SKS, rumpun fakultas dan status tempat tinggal. Namun terdapat perbedaan berdasarkan tahun kelahiran dan asal universitas yang mengindikasikan bahwa faktor usia dan lingkungan universitas turut berperan dalam membentuk *self-efficacy* dan *academic buoyancy* mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, teknik *incidental sampling* yang digunakan menyebabkan hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan untuk seluruh mahasiswa di Indonesia. Kedua, penggunaan metode *self-report* bergantung pada kejujuran dan kondisi subjektif responden saat pengisian. Ketiga, populasi penelitian yang bersifat *unknown* menyebabkan representasi sampel tidak dapat dipastikan proporsional.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa di Kota Bekasi dengan kekuatan hubungan yang tergolong kuat. Artinya, semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *academic buoyancy*-nya. Temuan ini menegaskan pentingnya *self-efficacy* sebagai upaya meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik harian. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif serta mempertimbangkan variabel lain yang berkaitan dengan *academic buoyancy* seperti regulasi diri dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Chegg. (2025). *Global student survey 2025*. <https://www.chegg.org/global-student-survey-2025>
- Darmayanti, K. K. H., Angraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021). Confirmatory factor analysis of the academic self-efficacy scale: An Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/JP3I.V10I2.19777>
- Haikal, M., Nur, M. H., Rahman, N. N., & Ramadhani, A. (2024). The influence of student adaptability and academic self-efficacy on academic buoyancy. *Eduvest: Journal of Universal Studies*, 4(12), 12231–12237. <https://doi.org/10.59188/EDUVEST.V4I12.50203>
- Lwanga, S. K., & Lemeshow, S. (1991). *Sample size determination in health studies: A practical manual*. World Health Organization.
- Martin, A. J., Colmar, S. H., Davey, L. A., & Marsh, H. W. (2010). Longitudinal modelling of academic buoyancy and motivation: Do the “5Cs” hold up over time? *British Journal of Educational Psychology*, 80(3), 473–496. <https://doi.org/10.1348/000709910X486376>

- 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>
- Nurdianti, R., & Khoirunnisa, R. N. (2026). Hubungan antara academic buoyancy dengan psychological well-being pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 13*(1), 316–324. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V13N01.P316-324>
- Outten, B., Ford, C., & Remedios, R. (2024). What is the relationship between academic buoyancy, self-efficacy, and statistics anxiety? *The Psychology of Education Review, 48*(2). <https://doi.org/10.53841/bpsper.2024.48.2.17>
- Peng, Y., & Zhou, S. (2025). Can emotion regulation pave the way to academic buoyancy? Evidence from Chinese university students in EMI programs. *System, 135*, 103856. <https://doi.org/10.1016/j.system.2025.103856>
- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Locus of control and academic self-efficacy in university students: The effects of self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 114*, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.). Alfabeta.
- Suhesty, A., & Basuki, Z. N. (2022). Penyesuaian diri dan efikasi diri akademik terhadap academic buoyancy. *Jurnal Basicedu, 6*(3), 5456–5466. <https://doi.org/10.31004/BASICEDU.V6I3.2763>
- Weißenfels, M., Hoffmann, D., Dörrenbächer-Ulrich, L., & Perels, F. (2022). Linking academic buoyancy and math achievement in secondary school students: Does academic self-efficacy play a role? *Current Psychology, 42*(27), 23422–23436. <https://doi.org/10.1007/S12144-022-03488-Y>