

## Penyesuaian Akademik Mahasiswa: Peran Orientasi Tujuan dan Optimisme

Sabrina Rachmatiana<sup>1</sup>, Diah Rahayu<sup>2</sup>, Nanik Handayani<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Mulawarman, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Mulawarman, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik,  
Universitas Mulawarman, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [sabrinarachmatiana@gmail.com](mailto:sabrinarachmatiana@gmail.com)<sup>1</sup>, [diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id](mailto:diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id)<sup>2</sup>,  
[nanikhandayani@fisip.unmul.ac.id](mailto:nanikhandayani@fisip.unmul.ac.id)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Diah Rahayu, [diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id](mailto:diah.rahayu@fisip.unmul.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i2.7049](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7049)

### Abstrak

Seiring bertambahnya usia, mahasiswa diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan perguruan tinggi melalui pencapaian akademik mereka, tetapi banyak mahasiswa yang tidak melakukannya dan malah merasa tertekan oleh tuntutan yang mereka hadapi. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran orientasi tujuan dan optimisme terhadap penyesuaian akademik, menggunakan metode kuantitatif regresi berganda. Sampel terdiri dari 63 mahasiswa Universitas X Samarinda. peneliti menggunakan teknik *simple random sampling* untuk mengambil data. Skala yang terpakai, penyesuaian akademik yang terdiri dari 31 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,886, skala orientasi tujuan yang memiliki 28 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,707, dan skala optimisme yang terdiri dari 21 aitem valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,772. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari orientasi tujuan dan optimisme terhadap penyesuaian akademik, dengan keterlibatan pengaruh sebesar 15%. Implikasi praktisnya adalah orientasi tujuan tidak begitu berpengaruh terhadap penyesuaian akademik mahasiswa, tetapi optimisme memiliki peran besar dalam proses penyesuaian akademik.

**Kata Kunci:** penyesuaian akademik, orientasi tujuan, optimisme

### Abstract

*As they grow older, students are expected to adapt to college through their academic achievements, but many students do not do so and instead feel overwhelmed by the demands they face. This research aims to examine the role of goal orientation and optimism in academic adjustment, using a quantitative multiple regression method. The sample consists of 63 students from Universitas X Samarinda. The researcher used simple random sampling technique to collect the data. The scale used includes an academic adjustment scale consisting of 31 valid items with a reliability value of 0.886, a goal orientation scale with 28 valid items and a reliability value of 0.707, and an optimism scale consisting of 21 valid items with a reliability value of 0.772. The research results indicate that there is a significant influence of goal orientation and optimism on academic adjustment, with an effect size of 15%. The practical implication is that goal orientation does not significantly affect students' academic adjustment, but optimism plays a major role in the academic adjustment process.*

**Keywords:** academic adjustment, goal orientation, optimism

### Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Oktober 2024, diterbitkan April 2025



## PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu faktor yang dapat memajukan suatu bangsa. Pendidikan akan membentuk individu untuk bisa mengembangkan kemampuannya dan menambah wawasan. Untuk bisa menambah wawasan ada yang namanya proses belajar. Salah satu wadah untuk melakukan proses itu adalah melalui perguruan tinggi. Untuk dapat bisa memperoleh pengetahuan dengan baik, individu harus mengikutinya dengan sungguh-sungguh (Erindana et al, 2021). Pada umumnya setiap mahasiswa berusia 18-25 tahun akan menghadapi masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi dan harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru (Anggana & Pedhu, 2021). Perubahan tersebut memerlukan penyesuaian agar mahasiswa dapat beradaptasi dengan baik. Penyesuaian dilakukan untuk mengurangi kesulitan dan bertahan dalam lingkungan sekitar (Ilomuanya, 2018).

Prestasi dan kinerja akademik yang bagus akan membuat mahasiswa yakin terhadap kemampuan dirinya dan mampu mengembangkan kemampuan tersebut dengan cepat (Khotimatussannah et al, 2021). Penyesuaian akademik terjadi atas jawaban dari pencapaian mahasiswa dalam melewati berbagai tuntutan dan segala aturan di dalam perguruan tinggi (Mamesah & Kusumiati, 2019). Dengan kata lain, mahasiswa diharapkan dapat memiliki pencapaian yang baik agar bisa dikatakan bahwa mahasiswa tersebut telah penyesuaian diri yang baik dalam bidang akademik di dalam perguruan tinggi tersebut. Namun kenyataannya, banyak mahasiswa yang belum bisa melakukan penyesuaian dengan baik dan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada. Penyesuaian akademik yang buruk akan menyebabkan mahasiswa mengalami perasaan kurang puas, mudah kecewa, dan pastinya stres karena tidak bisa beradaptasi (Anggana & Pedhu, 2021). Stres yang dialami bisa dikurangi dengan melakukan penyesuaian terkhususnya dalam hal akademik, bisa dengan melakukan orientasi tujuan.

Orientasi tujuan seharusnya bisa dicapai oleh mahasiswa. Namun, penyesuaian membuat mahasiswa sulit memiliki target yang akan dicapainya atau sesuatu yang bisa membangkitkan motivasi mahasiswa (Wang et al, 2021). Menurut Shi (2021) diketahui bahwa orientasi tujuan merupakan strategi dalam motivasi untuk mencapai tujuan yang berhubungan dengan pembelajaran yang dapat meningkatkan kompetensi mahasiswa yang kemudian bisa memudahkan dalam proses penyesuaian karena telah ada persiapan dalam hal tersebut. Zhen et al (2022) menjelaskan bahwa orientasi tujuan merujuk pada perbedaan setiap mahasiswa dalam pilihan tujuan melalui pencapaian yang telah diatur dan dalam hal itu akan memengaruhi hasil akademiknya.

Mahasiswa memerlukan orientasi tujuan dalam menghadapi berbagai perubahan dan segala aturan yang ada di dalam perguruan tinggi (Alasqah, 2022). Orientasi tujuan seharusnya membuat siswa lebih memperhatikan apa yang akan mereka lakukan dalam bentuk perencanaan, pengawasan, dan evaluasi, semua dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan akan membangkitkan rasa percaya diri untuk menyesuaikan diri di bidang akademik (Irham & Yuliana, 2020). Jika mahasiswa memiliki orientasi tujuan yang rendah, maka akan cenderung merasa tidak diakui, tidak percaya diri yang dikhawatirkan akan menghilangkan sikap optimis mahasiswa dalam menghadapi penyesuaian akademik (Nurmalasari & Isfahani, 2021). Penelitian terdahulu yang peneliti temukan dilakukan oleh Kavitha dan Suthanthiradevi (2022) dapat diketahui bahwa orientasi tujuan harus diperhatikan agar tidak menurun karena dalam penyesuaian akademik diperlukan motivasi dalam menghadapi setiap perubahan.

Menurut Kencana dan Muzzamil (2022) penyesuaian akademik juga dipengaruhi oleh stress dan ketika stress bisa ditangani dengan memiliki sikap optimis. Optimisme



merupakan ekspektasi dari individu bahwa semua akan terjadi dengan baik, dengan kata lain sikap optimis yang dimiliki mahasiswa artinya mahasiswa percaya bahwa sesuatu yang positif pasti akan terjadi di masa depan (Rodiyah, 2021). Perasaan optimis pada mahasiswa dapat mengarahkan mereka menuju tujuan yang diinginkan, yakni mempercayai kemampuan yang dimiliki. Hal ini akan membantu mahasiswa menemukan solusi secara cepat atas masalah yang terjadi (Sidabalok et al, 2019).

Hasil penelitian Valentsia dan Wijono (2020) menunjukkan bahwa optimisme mendorong mahasiswa untuk tidak menyerah dalam menghadapi berbagai masalah yang dapat menyebabkan ketidakberhasilan. Sebaliknya, mahasiswa cenderung berusaha mencari cara atau solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Optimisme berguna bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan dan kesulitan akademik, mahasiswa harus memiliki keyakinan akan kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan permasalahan yang terjadi (Rikumahu & Rahayu, 2022). Penelitian yang relevan diperlukan untuk fenomena penyesuaian akademik saat ini terkait dengan peran optimisme pada mahasiswa karena apabila mahasiswa memiliki optimisme yang tinggi maka penyesuaian akademik mahasiswa akan semakin baik. Penelitian yang relevan akan memiliki manfaat dalam melihat dinamika optimisme dan dampaknya pada penyesuaian akademik (Sidabalok et al, 2019).

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengungkap pengaruh yang ada dari orientasi tujuan dan optimisme dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dianalisis, masih jarang ada yang membahas orientasi tujuan dan optimisme dengan penyesuaian akademik, sehingga hal tersebut menjadi keunikan dan keterbaruan dalam studi ini. Diharapkan penelitian ini akan menunjukkan bahwa optimisme dan orientasi tujuan dapat membantu siswa menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik karena optimisme mendorong ketahanan dalam menghadapi tantangan, dan orientasi tujuan memberi mahasiswa arahan dan strategi belajar yang jelas.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Variabel dependen berupa penyesuaian akademik, sedangkan variabel independen berupa orientasi tujuan dan optimisme. Studi ini melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas X di Samarinda angkatan 2021 dan 2022. Sampel terdiri dari 63 orang yang dipilih melalui pengambilan *simple random sampling*. Alat ukur yang dipakai berupa skala akademik penyesuaian dengan 31 item dengan nilai reliabilitas 0.886, skala orientasi tujuan dengan 28 item dengan nilai reliabilitas 0.707, dan skala optimisme dengan 21 item dengan nilai reliabilitas 0.772. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Jumlah subjek dalam penelitian ini, yaitu 63 mahasiswa Universitas X di Kota Samarinda. Untuk menggambarkan kondisi sebaran data, uji deskriptif digunakan. Responden yang dikategorikan berdasarkan beberapa kelompok berdasarkan program studi dan tahun angkatan.



**Tabel 1.**  
 Karakteristik Responden

No	Program Studi	Angkatan		Frekuensi
		2021	2022	
1	Administrasi Publik	99	109	208
2	Pembangunan Sosial	90	101	191
3	Ilmu Komunikasi	102	112	214
4	Administrasi Bisnis	103	106	209
5	Psikologi	106	115	221
6	Ilmu Pemerintahan	111	126	237
7	Ilmu Hubungan Internasional	96	102	198
<b>Total</b>		<b>707</b>	<b>771</b>	<b>1.478</b>

Melalui yang terlihat pada tabel 1, dapat dikatakan responden yang telah memiliki berusia 20 tahun banyak mendominasi, program studi dari agribisnis, dan tahun angkatan, yaitu 2022. Kemudian berikut dilakukan uji statistik deskriptif dari setiap variabel,

**Tabel 2.**  
 Hasil Uji Deskriptif

Variabel	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Status
Penyesuaian Akademik	86.94	77.5	Tinggi
Orientasi Tujuan	68.10	70	Rendah
Optimisme	59.60	52.5	Tinggi

Melalui tabel 2, menunjukkan secara umum gambaran sebaran data pada subjek penelitian mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas X di Samarinda. Pengukuran didapatkan dengan hasil penyesuaian akademik dalam kategori tinggi, subjek penelitian termasuk dalam kategori rendah dalam orientasi tujuan, dan perilaku optimisme termasuk tinggi pada subjek. Berikut interval kecenderungan variabel penyesuaian akademik,

**Tabel 3.**  
 Kategorisasi Skor Skala Penyesuaian Akademik

Skor	Ket	N	%
> 101	ST	4	6.3%
85 – 101	T	33	52.4%
70 – 84	S	25	39.7%
54 – 69	R	1	1,6%
< 54	SR	0	0%
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100%</b>

Melalui tabel 3, diungkapkan bahwa dari 63 subjek yang ada, 25 diantaranya atau setara dengan 39.7% memiliki penyesuaian akademik yang sedang. Adapun berikut interval kecenderungan variabel orientasi tujuan,



**Tabel 4.**  
 Kategorisasi Skor Skala Orientasi Tujuan

Skor	Ket	N	%
> 101	ST	0	0%
85 – 101	T	1	1.6%
70 – 84	S	59	93.7%
54 – 69	R	3	4.8%
< 54	SR	0	0%
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100%</b>

Melalui tabel 4, ditunjukkan bahwa dari 63 subjek yang ada, 59 diantaranya atau setara dengan 93.7% memiliki orientasi tujuan yang sedang. Adapun berikut interval kecenderungan variabel optimism,

**Tabel 5.**  
 Kategorisasi Skor Skala Optimisme

Skor	Ket	N	%
> 101	ST	3	4.8%
85 – 101	T	40	63.5%
70 – 84	S	20	31.7%
54 – 69	R	0	0%
< 54	SR	0	0%
<b>Total</b>		<b>63</b>	<b>100%</b>

Melalui tabel 5, terungkap bahwa dari 63 subjek yang ada, 20 diantaranya atau setara dengan 31.7% memiliki optimisme yang sedang. Sebelum melanjutkan analisis data dalam pengujian hipotesis, hal pertama yaitu uji asumsi penting untuk dilakukan yang memiliki cakupan uji normalitas dan uji linieritas. Berikut hasil uji asumsi dapat dilihat,

**Tabel 6.**  
 Hasil Uji Normalitas

Variabel	z	P	Keterangan
Penyesuaian Akademik	0.135	0.006	Tidak Normal
Orientasi Tujuan	0.099	0.200	Normal
Optimisme	0.062	0.200	Normal

Melalui tabel 6, menunjukkan hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai p untuk variabel orientasi tujuan dan optimisme adalah > dari 0,05, artinya kedua variabel tersebut mendapatkan distribusi data yang normal. Namun, variabel penyesuaian akademik memiliki nilai p kurang dari 0,05, yang menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal. Selanjutnya, dilakukan uji asumsi linearitas sebagai berikut:

**Tabel 7.**  
 Hasil Uji Linearitas

Variabel	F-hit	F-tab	P	Ket
Penyesuaian Akademik- Orientasi Tujuan	2.542	3.15	0.010	Tidak Linear
Penyesuaian Akademik- Optimisme	0.841	3.15	0.650	Linear



Melalui tabel 7, terlihat bahwa antara variabel penyesuaian akademik dan orientasi tujuan terdapat hubungan yang tidak linier ( $p < 0,05$ ), sedangkan antara variabel penyesuaian akademik dan optimisme menunjukkan hubungan yang linier ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya, berikut akan dilakukan uji hipotesis,

**Tabel 8.**

Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

Variabel	F-hit	F-tab	R <sup>2</sup>	P
Penyesuaian Akademik (Y)				
Orientasi Tujuan (X1)	5.295	3.15	0.150	0.008
Optimisme (X2)				

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh hasil yang memperlihatkan bahwa F hitung lebih besar dari F tabel dan  $p < 0,05$ . Hal tersebut menandakan orientasi tujuan dan optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik, dengan nilai  $F = 5,295$ ,  $R^2 = 0,150$ , dan  $p = 0,008$ . Hasil ini mengindikasikan bahwa hipotesis mayor diterima yang menyatakan terdapat pengaruh orientasi tujuan dan optimisme terhadap penyesuaian akademik. Selanjutnya, berikut hasil analisis regresi bertahap:

**Tabel 9.**

Hasil Uji Analisis Regresi Model Bertahap

Variabel	Beta	T-hit	T-tab	p
Orientasi Tujuan (X1)				0.889
Penyesuaian akademik (Y)	0.01	0.140	2.00	
	7		0	
Optimisme (X2)				0.002
Penyesuaian Akademik (Y)	0.39	3.230	2.00	
	0		0	

Berdasarkan tabel 9, didapatkan hasil t hitung  $< t$  tabel dan nilai  $p > 0.05$ , yang berarti orientasi tujuan mendapatkan pengaruh negatif dan tidak signifikan terhadap penyesuaian akademik ( $\beta = -0.017$ , t hitung =  $-0.140$ ,  $p = 0.889$ ). Ini menunjukkan hipotesis minor tidak diterima dan bahwa orientasi tujuan tidak berpengaruh terhadap penyesuaian akademik. Sebaliknya, optimisme memperlihatkan t hitung  $> t$  tabel, dengan pengaruh positif dan signifikan terhadap penyesuaian akademik ( $\beta = 0.390$ , t hitung =  $3.230$ ,  $p = 0.002$ ), sehingga hipotesis minor terkait optimisme diterima.

Temuan hasil penelitian ini searah penyesuaian akademik dilihat dari aspek penyebab menurut Khotimatussannah et al (2021), yakni faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan proses berpikir mahasiswa yang bisa dilakukan mahasiswa untuk membuat strategi dalam orientasi tujuan. Penelitian terdahulu dari Maranressy dan Rozali (2021) mengungkapkan hasil bahwa penyesuaian akademik dapat berjalan dengan baik karena adanya strategi dalam pembelajaran yang memudahkan mahasiswa dalam menjalankan proses perkuliahan. Anggana dan Pedhu (2021) mengatakan bahwa faktor yang memengaruhi penyesuaian akademik juga merupakan adanya harga diri yang mana akan meningkatkan rasa optimisme dalam diri mahasiswa ketika menghadapi masalah.

Sebaran data berdasarkan hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas X memiliki tingkat penyesuaian akademik yang tinggi. Temuan ini konsisten dengan penelitian Laratmase et al (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan



orientasi tujuan yang jelas cenderung mampu menghadapi penyesuaian akademik dengan baik.

Penelitian oleh Nugrahadhi dan Mamahit (2022) mengungkapkan bahwa penyesuaian akademik sangat penting bagi mahasiswa, dikarenakan mencakup berbagai unsur kuliah perguruan tinggi, seperti penyesuaian metode belajar dan pengaturan belajar yang seimbang dengan jadwal perkuliahan, serta kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tantangan kehidupan yang terjadi. Selain itu, penelitian oleh Anggana dan Pedhu (2021) menyatakan mahasiswa akan meraih prestasi baik dan mendapatkan nilai tinggi, atau setidaknya memenuhi nilai minimum yang ditetapkan oleh universitas, menunjukkan bahwa mereka berhasil dalam penyesuaian akademik, yang dapat dicapai melalui strategi pembelajaran yang efektif.

Orientasi tujuan termasuk sebagai perencanaan dengan adanya target dan fokus mahasiswa untuk dapat mencapai keberhasilan dan bagaimana caranya untuk mencapai target tersebut (Fitriastuti et al, 2021). Hasil dari perencanaan dan target yang ingin dicapai tersebut yang akan membuat mahasiswa dapat menjalani penyesuaian akademik dengan baik. Menurut penelitian oleh Laratmase et al (2023) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bisa melakukan orientasi tujuan adalah mahasiswa yang fokus terhadap pembelajaran dan motivasi untuk berhasil yang akan membawa mahasiswa kepada penyesuaian akademik yang telah ditentukan.

Melalui hasil uji hipotesis analisis regresi model bertahap, didapatkan orientasi tujuan tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik sehingga hipotesis minor ditolak. Meskipun demikian, hasil ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi orientasi tujuan mahasiswa, semakin baik penyesuaian akademik yang mereka capai, dan sebaliknya, orientasi tujuan yang rendah berhubungan dengan penyesuaian akademik yang rendah.

Peneliti menemukan hasil dengan kesamaan dari studi yang dilakukan Laratmase et al (2023) menunjukkan hasil tidak adanya pengaruh signifikan dari orientasi tujuan terhadap prestasi akademik yang merupakan bagian dari penyesuaian akademik. Penelitian terdahulu lainnya oleh Haq et al (2021) mendukung tidak adanya pengaruh emotion focused coping yang merupakan salah satu faktor individu dari orientasi tujuan dengan penyesuaian akademik. Penelitian-penelitian terdahulu ini mendukung penemuan peneliti yang menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki orientasi tujuan yang rendah maka penyesuaian akademiknya akan tidak baik.

Gambaran sebaran data pengukuran skala orientasi tujuan pada mahasiswa terlihat dari hasil uji deskriptif bahwa subjek menunjukkan adanya orientasi tujuan yang rendah. Hal tersebut menunjukkan penelitian ini memiliki hasil yang didapatkan, yaitu orientasi tujuan memiliki pengaruh terhadap penyesuaian akademik, tetapi dengan nilai pengaruh yang rendah, hal ini terlihat dari hasil deskriptif sebaran data penyesuaian akademik pada subjek yang memiliki status tinggi, sedangkan orientasi tujuan memiliki status yang rendah. Orientasi tujuan memiliki banyak faktor yang dapat memengaruhi sehingga hal tersebut bisa menjadi salah satu penyebab adanya pengaruh terhadap penyesuaian akademik dengan kategori status yang rendah.

Faktor yang memengaruhi orientasi tujuan menurut Amalia et al (2022) salah satunya adalah faktor konteks sosial yang mencakup usia mahasiswa. Diketahui dari penelitian ini, usia subjek penelitian berkisar 18-21 tahun. Rentang usia ini dapat masuk ke dalam kategori usia dewasa awal dan merupakan kategori usia yang dapat dikatakan mampu membuat suatu keputusan dan mengatur tujuan yang akan dicapai. Hal ini setara



dengan penjelasan dari Herawati dan Hidayat (2020) bahwa usia dewasa awal yang dilalui oleh mahasiswa dianggap mampu dalam mengatur kehidupannya secara mandiri.

Hasil uji hipotesis menggunakan metode langkah demi langkah pada analisis regresi memperlihatkan perilaku optimisme dapat menciptakan dampak positif untuk proses penyesuaian akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis minor dari penelitian ini yaitu, optimisme mempengaruhi penyesuaian akademik telah diterima. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa optimisme yang lebih tinggi dan lebih kuat terkait dengan penyesuaian akademik yang akan berjalan dengan lebih baik. Di sisi lain, optimisme yang lebih rendah dan lebih lemah berhubungan dengan penurunan dalam penyesuaian akademik.

Penelitian oleh Sari dan Eva (2021) menemukan bahwa optimisme memiliki efek yang positif dan signifikan terhadap penyesuaian akademik. Penelitian lain oleh Nathania dkk. (2018) menemukan bahwa tingkat optimisme yang lebih tinggi terkait dengan penyesuaian akademik yang mereka alami.

Uji deskriptif menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki perilaku optimisme tinggi melalui gambaran sebaran data pengukuran skala optimisme oleh mahasiswa Universitas X. Optimisme dihasilkan dari harapan dan kepercayaan mahasiswa terhadap dirinya sendiri bahwa hal baik akan tercapai dan percaya bahwa terdapat masa depan yang positif dari kehidupannya dan apapun yang dihadapi (Mafaza et al, 2021). Hal ini searah dengan penjelasan dari Lestari et al (2022) bahwa mahasiswa ketika memiliki optimisme tinggi akan mengatasi kesulitan dengan baik karena memiliki pemikiran bahwa hal buruk yang terjadi bersifat sementara dan melihat kejadian tersebut dengan pandangan yang positif.

Penelitian mengenai orientasi tujuan dan optimisme dengan penyesuaian akademik pada mahasiswa Universitas X di Kota Samarinda ini tidak lepas dari keterbatasan yang dimiliki, salah satunya masih kurang cakupan wilayah atau lokasi pengambilan data sampel penelitian sehingga jumlah sampel relatif tidak menggambarkan penelitian secara menyeluruh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa orientasi tujuan dan optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2021 dan 2022 di Universitas X, Samarinda. Namun, orientasi tujuan secara terpisah tidak menunjukkan pengaruh signifikan, sedangkan optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap penyesuaian akademik mahasiswa tersebut. Implikasi dari penelitian ini bagi mahasiswa diharapkan dapat memandang suatu hal dengan positif dan menghadapi suatu permasalahan dengan baik tanpa berlarut-larut dengan masalah tersebut sehingga dapat melakukan orientasi tujuan dan mencapai target agar bisa menjalankan penyesuaian akademik dengan lancar sesuai tuntutan yang ada. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas pandangan dalam penelitian dengan mengganti salah satu variabel bebas, yaitu variabel pertama yang memiliki potensi lebih besar dalam memengaruhi variabel tergantung. Dengan demikian, diharapkan dapat ditemukan faktor lain yang memengaruhi penyesuaian akademik saat ini. Selain itu, peneliti berikutnya dapat memperdalam penelitian dengan fokus pada ciri-ciri subjek yang lebih detail, seperti penyesuaian akademik mahasiswa yang berasal dari keluarga *broken home*.





## DAFTAR PUSTAKA

- Alasqah, S. S. (2022). Goal orientation and its impact on university students' academic achievement during the covid-19 pandemic. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221093617>
- Amalia, I., Anastasya, Y. A., & Suzanna, E. (2022). Gambaran orientasi masa depan mahasiswa tingkat akhir penerima kartu indonesia pintar kuliah di universitas Malikussaleh. *PSIKODIMENSIA*, 21(1), 84–94. <https://doi.org/10.24167/psidim.v21i1.4561>
- Anggana, W. T., & Pedhu, Y. (2021). Hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa angkatan 2019 program studi bimbingan dan konseling, fakultas pendidikan dan bahasa, universitas katolik indonesia atma jaya. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, Dan Konseling*, 19(1), 105–115.
- Erindana, F. U., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18.
- Fitriastuti, N., Mustami'ah, D., & Arya, L. (2021). Self efficacy, goal orientation dan self regulated learning pada mahasiswa. *JURNAL PSIKOLOGI POSEIDON*, 4(2), 2021.
- Haq, W. M., Djunaidi, A., Rasni, D., & Yuanita, A. (2021). Pengaruh coping stress dan college adjustment terhadap academic achievement pada mahasiswa unpad tingkat pertama. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 80–101.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Ilomuanya, Dr. A. B. ikechukwu. (2018). Effect of study skill counseling programme on academic adjustment of slow learners in secondary schools in nsukka local government area of enugu state. *The Educational Psychologist*, 11(1).
- Irham, M., & Yuliana, A. M. (2020). Perbandingan prestasi belajar mahasiswa pada mata kuliah aljabar linier ditinjau dari orientasi tujuan. *Lectura: Jurnal Pendidikan*, 11(1), 1–14.
- Kavitha, P., & Suthanthiradevi, J. (n.d.). A study on goal orientation and academic achivement of higher secondary school students in Thanjavur district. *Journal of Positive School Psychology*, 2022(4), 6692–6698. <http://journalppw.com>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), 353–361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Khotimatussannah, N., Khairunisya, N., Pitaliki, T., & Anggraeni, A. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap penyesuaian akademik di masa pembelajaran online pada mahasiswa universitas muhammadiyah Bandung. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1), 27–36.
- Laratmase, A. J., Mahendika, D., & Dewi, R. A. P. K. (2023). Peran kecerdasan emosional, persepsi stres dan orientasi tujuan pada prestasi akademik mahasiswa di Bogor. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(2), 64–75.
- Lestari, Rr. H. S., Maslahah, W., & Wahyudi, A. (2022). Hubungan antara optimisme dan self efficacy dengan resiliensi warga dusun Jamberejo dan Krajangsae di masa pandemi covid 19 desa Beji kecamatan Junrejo kota Batu. *Open Journal Systems*, 17(4), 704–712. <https://binapatria.id/index.php/MBI>
- Mafaza, N., Kawuryan, F., & Pramono, R. B. (2021). Kebahagiaan mahasiswa ditinjau dari optimisme dan student engagement. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2). <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>



- Mamesah, T. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2019). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru provinsi NTT yang merantau di universitas kristen satya wacana salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 317–329.
- Maranressy, Y. A. A., & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh self regulated learning terhadap penyesuaian akademik siswa. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1), 78–90.
- Nathania, K., Edwina, O. I. P., & Fanuel, M. (2018). Hubungan antara optimism dan academic adjustment mahasiswa semester tiga fakultas psikologi di universitas “X” Bandung. *Humanitas*, 2(1), 49–62.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring? *Jurnal Imiah Psikologi*, 10(3), 575–584. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3>
- Rodiyah. (2021). Optimism and psychological distress among first year students during the covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 20(1), 1–9.
- Sari, A. T., & Eva, N. (2021). Hubungan optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa fresh graduate yang sedang mencari pekerjaan: Sebuah literature review. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora*, 1(1), 143–148.
- Shi, H. (2021). Examining college-level ELLs’ self-efficacy beliefs and goal orientation. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 13(2), 83–97. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v13i2.2949>
- Sidabalok, R. N., Marpaung, W., & Manurung, Y. S. (2019). Optimisme dan self esteem pada pelajar sekolah menengah atas. *Philanthropy Journal of Psychology*, 3(1), 1–74.
- Valentsia, G. K. D., & Wijono, S. (2020). Optimisme dengan problem focused coping pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2, 15–22. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>
- Wang, H., Xu, M., Xie, X., Dong, Y., & Wang, W. (2021). Relationships between achievement goal orientations, learning engagement, and academic adjustment in freshmen: Variable-centered and person-centered approaches. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.767886>
- Zhen, M., Cao, J., & Wang, M. (2022). How does goal orientation affect employees’ innovation behavior: Data from China. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890062>

