Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 7, No. 2, 140-151
P-ISSN: 1412-9426 E-ISSN: 2745-4185

Self-Control dan *Academic Buoyancy*: Kapasitas Adaptasi Akademik Mahasiswa

Aliya Himmatul Izzah[1]
Khofifah[2]
Mufidatus Sa'adah[3]
Salman Hilmi Shalahuddin[4]
Muh. Anwar Fu'ady[5]
[1-5]*Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang*
https://doi.org/10.24071/suksma.v7i2.1462

Naskah Masuk 17 Juni 2026 Naskah Diterima 27 Oktober 2026 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2026

Abstract. University students face dynamic daily academic demands, including assignment deadlines, evaluation pressures, and daily coursework schedules. Although various studies have examined academic buoyancy, limited research explicitly positions self-control as a primary statistical predictor of academic buoyancy among Indonesian university students. This study aimed to examine whether self-control statistically predicts academic buoyancy in undergraduate students. The study hypothesized that self-control would positively and significantly predict academic buoyancy among undergraduate student. Sing a quantitative cross-sectional correlational design, a total of 115 undergraduate students from Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang were recruited via purposive sampling. Data were collected using the Academic Buoyancy Scale (ABS; 4 items, Cronbach's $\alpha = 0.719$, McDonald's $\omega = 0.726$) and the Brief Self-Control Scale (BSCS; 12 items, Cronbach's $\alpha = 0.792$, McDonald's $\omega = 0.800$). Linear regression analysis indicated that self-control significantly and positively predicted academic buoyancy ($B = 0.213$, $\beta = 0.328$, $t = 3.695$, $p < 0.001$), accounting for an R^2 of 0.108. These findings suggest that self-control explains 10.8% of the variance in academic buoyancy scores within the sample. Statistically, higher self-control is associated with greater capacity to cope adaptively with daily academic obstacles. This study highlights the role of self-control as an internal self-regulatory factor supporting daily academic resilience, though generalizability remains limited to a single-institution sample.

Keywords: academic buoyancy; self-control, university students

Korespondensi Penulis
(Aliya Himmatul Izzah, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang)
Email: himmatulizzahaliya8@gmail.com

Pendahuluan

Tuntutan akademik yang tinggi dalam dunia pendidikan seperti jadwal kuliah yang padat dan banyaknya tugas berpotensi memicu *burnout* pada kalangan mahasiswa apabila tidak dikelola dengan baik (Schaufeli dkk., 2002), yang dapat berdampak pada penurunan prestasi, kesehatan mental dan motivasi belajar, bahkan dalam kasus yang serius bisa berujung pada *drop-out* (Salmela-Aro & Read, 2017). Dalam penelitian Tuasikal dan Smith (2023), menemukan bahwa 65% mahasiswa di Universitas Negeri Gorontalo mengalami *burnout* tingkat sedang dan 35% lainnya berada pada tingkat tinggi. Selaras dengan hal ini, Amarsa dkk., (2023) juga menemukan bahwa 73,3% mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia, cenderung mengalami *burnout* tingkat sedang. *Burnout* yang berlarut-larut tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu dijaga secara serius, tidak cukup hanya dengan mengurangi tuntutan akademik yang memang sulit dihindari, tetapi juga membutuhkan kemampuan internal yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan secara adaptif.

Untuk dapat menjaga kesejahteraan psikologisnya, mahasiswa idealnya memiliki *academic buoyancy* (Nurdianti & Khoirunnisa, 2026). Martin dan Marsh (2008) mendefinisikan *academic buoyancy* sebagai kemampuan individu untuk tetap bertahan dan bangkit kembali saat menghadapi hambatan dan tantangan akademik harian, seperti tenggat waktu yang padat atau ujian yang sulit serta nilai yang buruk. Konstruk ini awalnya dikaji pada siswa sekolah, kemudian digunakan pula pada konteks mahasiswa, misalnya dalam kaitannya dengan *school well-being* (Rahayu dkk., 2024), dan kesejahteraan psikologis (Nurdianti & Khoirunnisa, 2026). Mahasiswa dengan *academic buoyancy* yang baik cenderung mampu mengelola tekanan harian, sehingga kecil kemungkinan menjadi kelelahan yang berkepanjangan. Sebaliknya, ketika kemampuan ini rendah, hambatan-hambatan kecil yang tidak teratasi akan terus menumpuk dan menjadi beban yang semakin berat, sehingga akan membuat mahasiswa lebih rentan mengalami *burnout* serta penurunan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, *academic buoyancy* penting dikaji sebagai salah satu faktor yang mendukung ketahanan dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Secara konseptual, penting untuk membedakan antara *academic buoyancy* dengan *academic resilience* (resiliensi akademik). Jika resiliensi akademik biasanya berkaitan dengan respons terhadap hambatan yang bersifat kronis, berat, atau mengancam keberhasilan studi secara fundamental, maka *academic buoyancy* lebih spesifik pada kemampuan menghadapi rintangan kecil sehari-hari (Martin & Marsh, 2008). Mahasiswa yang mampu mengelola hambatan hariannya cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil, motivasi belajar yang terjaga, serta keterlibatan *(engagement)* yang lebih tinggi dalam kegiatan pembelajaran (Rahayu dkk., 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Nurdianti dan Khoirunnisa (2026) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan *academic buoyancy* yang lebih tinggi cenderung melaporkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

@2026 Izzah dkk.

Menurut Ryan dan Deci (2020) dalam *Self-Determination Theory* (SDT), setiap individu pada dasarnya memiliki kecenderungan alami untuk belajar dan berkembang atas kemauannya sendiri. Kecenderungan ini berfungsi paling baik ketika mahasiswa bertindak berdasarkan regulasi yang sudah terinternalisasi. Meski demikian, dalam keseharian menjalani perkuliahan, mahasiswa tetap menghadapi berbagai godaan dan distraksi yang membutuhkan kapasitas *self-control. Self-control* perlu dibedakan dari *"control"*, dalam model Martin dan Marsh (2008), *control* merujuk pada tingkat kendali yang dirasakan mahasiswa atas hasil akademiknya. Sebaliknya, *self-control* menurut Tangney dkk. (2004) adalah kemampuan untuk menahan impuls dan godaan sesaat serta mengarahkan perilaku agar tetap sejalan dengan tujuan jangka panjang.

Peran *self-control* dalam mendukung *academic buoyancy* dapat dijelaskan melalui tiga proses, yaitu pengendalian impuls, pengelolaan distraksi, dan pemeliharaan persistensi (Baumeister dkk., 2007). Mahasiswa dengan *self-control* yang baik mampu menahan dorongan sesaat yang bertentangan dengan tujuan akademiknya, misalnya keinginan menunda tugas demi aktivitas yang lebih menyenangkan. Kemampuan ini juga membantu mereka mengelola distraksi harian, termasuk *cyberslacking*, yaitu penggunaan internet untuk kepentingan di luar belajar saat perkuliahan maupun pengerjaan tugas. Dengan menyaring berbagai gangguan tersebut, energi mental mahasiswa tidak cepat terkuras *(ego depletion)* sehingga sumber daya kognitifnya tetap tersedia untuk menghadapi tuntutan akademik (Wang, 2021). Keberhasilan mengendalikan impuls dan distraksi memungkinkan mahasiswa mempertahankan persistensi, yakni tetap bertahan mengerjakan tugas meskipun dihadapkan pada tenggat waktu yang padat atau nilai yang kurang memuaskan. Dengan demikian, mahasiswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan kecil sehari-hari, dan kapasitas *academic buyancy* mereka tetap terjaga di tengah dinamika perkuliahan.

Penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan *self-control* dan *academic buoyancy*, tetapi masih umum dikaji pada siswa sekolah, seperti penelitian yang dilakukan oleh Janjoun (2024) pada siswa sekolah menengah pertama, dan penelitian mengenai *self-control* dan *academic buoyancy* oleh Souderjani dkk. (2026) pada siswa sekolah dasar. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Nuzula dan Nur Fahmawati (2024) juga menguji kontrol diri dan *academic buoyancy* pada siswa SMA dan SMK. Temuan pada populasi siswa ini belum tentu berlaku pada mahasiswa, yang dalam proses pembelajarannya dituntut untuk lebih mandiri dalam mengatur waktu dan tugas. Di sisi lain, kajian mengenai *self-control* seringkali dikaitkan dengan perilaku bermasalah dan cenderung lebih banyak dikaitkan dengan variabel negatif seperti prokrastinasi akademik (Dewany dkk., 2023) dan *cyberslacking* (Nuzula & Nur Fahmawati, 2024). Sejauh penelusuran peneliti, studi lokal yang secara mandiri menguji terkait peran prediktor *self-control* terhadap *academic buoyancy* masih terbatas, sehingga peran positif *self-control* dalam membangun daya lenting akademik pada mahasiswa masih belum terpetakan dengan jelas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris mengenai peran prediktor *self-control* terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

@2026 Izzah dkk.

Berdasarkan keterkaitan teoritis yang telah dipaparkan, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat peran positif yang signifikan dari *self-control* terhadap *academic buoyancy* mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris dalam konteks pendidikan tinggi serta menjadi dasar bagi pengembangan dan pengujian program penguatan pengendalian diri bagi mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji peran prediktif *self-control* terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif program sarjana di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria mahasiswa aktif jenjang S1. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form* pada 25 Mei hingga 4 Juni 2026 dan memperoleh 115 partisipan yang berpartisipasi secara sukarela melalui pengisian *informed consent* (37 laki-laki dan 78 perempuan).

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen psikologis yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Variabel *academic buoyancy* diukur menggunakan Academic Buoyancy Scale (ABS) dari Martin dan Marsh (2008) versi adaptasi Sitompul (2021). Instrumen ini bersifat unidimensional (4 item) yang mengukur kemampuan mahasiswa mengatasi tantangan akademik harian *(everyday hassles)*. Respons diukur menggunakan skala Likert 7-poin (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 7 = Sangat Setuju) mengacu pada format instrumen asli Martin dan Marsh (2008), sehingga menghasilkan rentang skor teoretis 4 hingga 28. Berdasarkan hasil pengujian daya beda item menggunakan korelasi Pearson, seluruh item ABS terbukti valid dan memiliki nilai korelasi item-total yang signifikan ($p<0,001$) dengan rentang koefisien korelasi $r=0,647$ hingga 0,843 (diatas 0,3), serta nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,719 dan McDonald's omega sebesar 0,726. Variabel *self-control* diukur menggunakan Brief Self-Control Scale (BSCS) dari Tangney dkk. (2004), yang sudah adaptasi oleh Arifin dan Milla (2020). Instrumen asli terdiri atas 13 item berformat skala Likert 5-poin yang mencakup item *favorable* dan *unfavorable*, yang mana skor pada item unfavorable dibalik (*reverse scoring*) terlebih dahulu sebelum penjumlahan total skor. Berdasarkan hasil korelasi item-total menggunakan korelasi Pearson ($N=115$), evaluasi daya beda item menunjukkan bahwa dari 13 item yang diuji, terdapat 1 item (item 6) yang tidak memenuhi kriteria sehingga item ini digugurkan. Sementara itu, 12 item lainnya dinyatakan dan dipertahankan untuk analisis selanjutnya. Pengujian reliabilitas pada 12 item tersebut menghasilkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,792 dan McDonald's omega sebesar 0,800.

@2026 Izzah dkk.

Analisis data

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak JASP. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas residual, linearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan model regresi memenuhi asumsi statistik.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Data Demografi

Berdasarkan hasil data yang telah didapatkan, sebagian besar partisipan dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 78 mahasiswa (67,83%). Ditinjau dari karakteristik usia dan semester, partisipan didominasi oleh kelompok usia 20 tahun terdapat sebanyak 44 mahasiswa (38,26%) dan berada pada semester 4 yaitu sebanyak 82 mahasiswa (71,30%). Bila berdasarkan sebaran fakultas, paling banyak partisipan berasal dari fakultas psikologi yaitu sebanyak 43 mahasiswa (37,39%), serta hampir 69,57% (80 partisipan) memilih teman sebagai tempat untuk bercerita ketika mengalami kendala akademik.

Tabel 1.

Deskripsi Data Variabel Penelitian

Variabel	*Mean*	*Std. Deviation*	*Max*	*Min*
Academic Buoyancy (Y)	20,704	3,920	28	7
Self-Control (X)	38,730	6,051	59	20

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa skor *academic buoyancy* mahasiswa berada pada angka 20,704 dari skor maksimum 28 dan minimum 7 dengan nilai standar deviasi sebesar 3,920. Sementara itu pada variabel *self-control* menghasilkan nilai rata-rata *(mean)* sebesar 38,730 dari skor maksimum 59 dan minimum 20 dengan nilai standar deviasi untuk *self -control* yakni sebesar 6,051.

Hasil Uji Asumsi

Tabel 2.

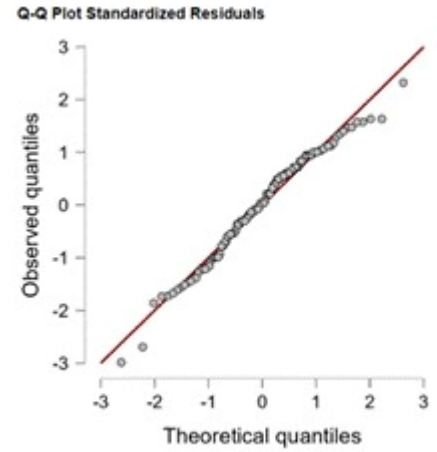
Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Shapiro-wilk*	*p-value*
Residual	0,982	0,123

Hasil uji normalitas pada residual menghasilkan nilai statistik *shapiro-wilk* sebesar 0,982 dan nilai *p value* sebesar 0,123. Karena nilai p>0,05, maka tidak terdapat bukti yang cukup untuk menolak asumsi normalitas, sehingga residual dapat diasumsikan berdistribusi normal.

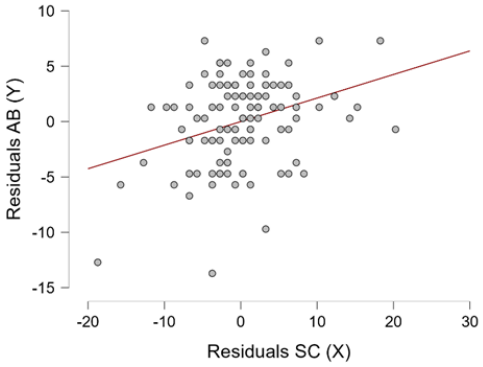
@2026 Izzah dkk.

Gambar 1. Q-Q plot residual terstandar

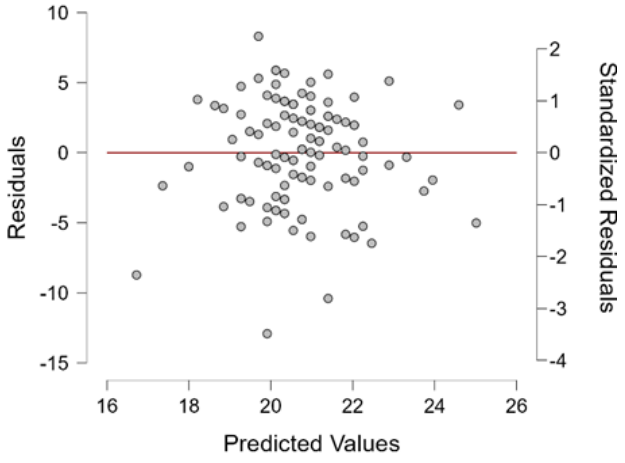


Selanjutnya pada uji linearitas melalui grafik *Partial Regression Plots*, titik-titik data cenderung menyebar mengikuti arah garis trend lurus (linear) ke kanan atas, sehingga tidak ditemukannya indikasi pelanggaran pada asumsi linearitas antara variabel *self-control* dan *academic buoyancy*.

Gambar 2. Residual vs Predicted



Gambar 3. Partial Regression



Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas melalui grafik *Residual vs. Predicted Values* juga menunjukkan titik-titik residual menyebar secara acak dan merata di sekitar garis yang menunjukkan tidak adanya indikasi heteroskedastisitas pada model tersebut. Secara keseluruhan, hasil pengujian asumsi klasik menunjukkan bahwa data telah memenuhi syarat linearitas dan homoskedastisitas, sehingga model regresi linear dapat dilanjutkan untuk pengujian hipotesis.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji peran prediktif variabel *self-control* terhadap variabel *academic buoyancy* pada mahasiswa. Adapun nilai statistik hasil uji regresi dapat dilihat dalam Tabel 3.

Tabel 3.

Analisis Regresi

Model		B	SE	β	t	P	95% Cl	
							Lower	Upper
M1	(*Intercept*)	12,467	2,256	-	5,526	< 0,001	7,997	16,938
	Self-Control	0,213	0,058	0,328	3,695	< 0,001	0,099	0,327

Tabel 4.

Model Fit

r	R^2	*Adjusted* R^2	p	F	df
0,328	0,108	0,100	< 0,001	13,650	1
					113

Berdasarkan hasil analisis uji regresi yang tercantum pada Tabel 3, diperoleh model yang signifikan secara statistik, F (1,113) = 13,650, P < 0,001. Model ini memiliki nilai r = 0,328, *R-squared* (R^2)=0,108, dan *adjusted R-squared* = 0,100. Pada penelitian ini variabel *self-control* memiliki koefisien unstandardized (B)= 0,213, *Standar Error* (SE) = 0,058, *standardized coefficient* (β) = 0,328, t = 3.695, p < 0,001, dengan 95% *Confidence Interval* (CI) berkisar antara 0,099 hingga 0,327. Arah hubungan antar variabel dapat dilihat berdasarkan nilai koefisien tersebut, dimana *self-control* berhubungan positif dan signifikan dengan *academic buoyancy*. Setiap kenaikan satu poin skor pada *self-control* diikuti kenaikan skor *academic buoyancy* yang diprediksi sebesar 0,213 poin. Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) yang didapat yakni sebesar 0,108, hal ini mengindikasikan bahwa variabel *self-control* menjelaskan 10,8% variasi skor *academic buoyancy*

@2026 Izzah dkk.

dalam sampel penelitian ini. Sebagian besar sisanya yakni sebesar 89,2% merupakan variasi skor lain yang tidak dijelaskan oleh model penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan *self-control* lebih tinggi cenderung melaporkan *academic buoyancy* yang lebih tinggi. Hubungan ini dapat dipahami melalui mekanisme proses psikologis berikut. Pertama, sebagaimana yang sudah dipaparkan oleh Tangney dkk. (2004), *self-control* adalah kemampuan menahan dorongan impulsif dan mengarahkan perilaku sesuai tujuan. Dalam konteks akademik, individu yang memiliki *self-control* yang baik, akan mampu mengelola berbagai distraksi. Pertama, individu akan lebih mampu menahan berbagai godaaan seperti penggunaan gawai, distraksi media sosial, dan menunda tugas. *Self-control* berperan penting dalam membantu individu mengatasi berbagai gangguan digital serta menjaga fokus pada tanggung jawab belajar (Fadilah dkk., 2025). Kedua, individu yang mampu mengelola berbagai distraksi, akan mendukung persistensi dan orientasi pada tujuan akademik, misalnya individu tetap mengerjakan tugas yang menumpuk meskipun terasa berat. Tugas-tugas akademik seringkali dianggap kurang menyenangkan atau membosankan jika dibandingkan hiburan instan, sehingga kemampuan *self-control* akan membantu mahasiswa tetap bertahan dan tidak mudah mengalihkan perhatian pada berbagai distraksi (Duckworth dkk., 2019). Ketiga, ketika berbagai hambatan harian muncul, seperti tenggat yang padat, ujian yang sulit, atau nilai yang buruk, kemampuan individu dalam mengelola dorongan dan emosi sesaat dapat membantu mahasiswa untuk tidak larut dalam kegagalan, bangkit dan tetap melanjutkan proses pembelajaran, Mekanisme inilah yang diduga tercermin sebagai kemampuan bertahan dan bangkit dari kemunduran akademik sehari-hari atau *academic buoyancy* (Martin & Marsh, 2008).

Dalam penelitian ini, *self-control* mampu menjelaskan 10,8% variasi skor *academic buoyancy* dalam sampel, sehingga 89,2% variasi lainnya belum dijelaskan model. Artinya, *self-control* hanyalah salah satu faktor yang berkaitan dengan *academic buoyancy.* Penelitian terdahulu juga mengaitkannya dengan penyesuaian diri dan efikasi diri akademik (Suhesty & Basuki, 2022) serta *gratitude* (Wardhani dkk., 2025). Arah hubungan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Janjoun (2024) pada siswa sekolah menengah, meskipun korelasinya jauh lebih besar (r = 0,627 dan r = 0,328). Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan jenjang pendidikan, instrumen, dan skala *academic buoyancy* yang hanya empat item. Selain itu, studi eksperimen pada siswa sekolah dasar yang dilakukan oleh Souderjani dkk (2026) memberi dukungan awal bahwa pelatihan *self-control* disertai peningkatan *academic buoyancy*, tetapi hal ini belum dapat digeneralisasi pada mahasiswa. Secara teoretis, hubungannya juga mungkin dua arah pengalaman berhasil menghadapi tekanan harian dapat memperkuat kebiasaan mengendalikan diri, dan dugaan ini perlu diuji dengan desain longitudinal.

Temuan juga ini perlu ditafsirkan sesuai konteks sampel yang didominasi mahasiswa perempuan (67,83%) dan semester 4 (71,30%) dari satu universitas. Sebagai informasi pelengkap, data demografi yang menunjukkan 80 partisipan (69,57%) memilih teman sebagai tempat bercerita saat

@2026 Izzah dkk.

mengalami kendala akademik, dibandingkan beberapa pilihan jawaban lainnya, seperti dosen pembimbing akademik, keluarga dan lain-lain. Namun, data ini hanya temuan deskriptif yang tidak diukur menggunakan skala tervalidasi dan tidak diuji dalam model regresi utama, sehingga tidak bisa disimpulkan sebagai faktor dominan. Data ini lebih tepat jika dimaknai sebagai ide atau dugaan awal bagi penelitian selanjutnya untuk meneliti peran dukungan teman sebaya secara lebih mendalam, sebagaimana penelitian yang sudah dilakukan oleh Bahrodin (2024), kehadiran teman sebaya diduga menyediakan ruang emosional yang dapat membantu individu untuk mengurangi beban sementara. Secara keseluruhan, ketangguhan akademik harian (*academic buoyancy*) pada mahasiswa UIN Malang diprediksi secara bermakna oleh kapasitas internal pengaturan diri (*self-control*), di samping adanya potensi pengaruh dari variabel-variabel eksternal lain yang perlu diuji secara sistematis pada riset mendatang.

Keterbatasan Penelitian

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasi hasil temuannya. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga data yang diperoleh hanya mampu menggambarkan kondisi pada suatu waktu dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab akibat antara variabel *self-control* dan *academic buoyancy*. Selain itu, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* pada satu perguruan tinggi saja, yaitu di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Karakteristik sampel didominasi oleh mahasiswa perempuan program studi psikologi, semester empat. Hal ini memberikan batasan generalisasi temuan terhadap populasi mahasiswa yang lebih luas dan beragam.

Implikasi Praktis

Pemahaman mengenai peran *self-control* dapat pertimbangan bagi pihak perguruan tinggi dalam menyusun program pendampingan atau pelatihan regulasi diri bagi mahasiswa. Namun demikian, bentuk intervensi atau program peningkatan *self-control* perlu dikembangkan, diuji, dan divalidasi terlebih dahulu melalui studi eksperimen atau longitudinal sebelum direkomendasikan secara luas sebagai kebijakan intervensi terstruktur.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara statistik peran prediktif *self-control* terhadap *academic buoyancy* pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan hasil analisis regresi linear, hipotesis yang diajukan diterima. *Self-control* terbukti secara statistik berhubungan positif dan secara signifikan memprediksi tingkat *academic buoyancy* mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis, variabel *self-control* mampu menjelaskan *academic buoyancy* sebesar 10,8 % (R^2 = 0,108), sedangkan 89,2 % sisa variansi skor dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

@2026 Izzah dkk.

Secara teoritis, temuan ini mempertegas peran *self-control* sebagai faktor regulasi diri internal yang relevan dalam menjaga ketangguhan akademik harian, bukan sekedar instrumen yang bisa mencegah perilaku menyimpang. Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan desain *cross-sectional* dan sampel tunggal dari satu institusi, sehingga memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil. Sejalan dengan keterbatasan tersebut. Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk memperluas lingkup studi dengan menggunakan desain longitudinal maupun eksperimental, melibatkan populasi dari berbagai institusi yang lebih beragam, serta menguji variabel prediktor eksternal maupun internal lainnya guna memperoleh gambaran *academic buoyancy* mahasiswa secara lebih komprehensif. Implikasi praktis dari penelitian ini menyarankan bahwa pengembangan program pelatihan pengendalian diri dapat dipertimbangkan oleh lembaga kemahasiswaan sebagai salah satu upaya prediktif dan preventif dalam mendukung kapasitas adaptasi akademik mahasiswa.

Ucapan terima kasih: Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh partisipan yang telah meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela sebagai partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama dan kontribusi yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Daftar Acuan

Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *7*(03), 395–405. https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477

Arifin, H. H., & Milla, M. N. (2020). Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, *18*(2), 179–195. https://doi.org/10.7454/jps.2020.18

Bahrodin, A. (2024). Hubungan antara peer support dan academic bouyancy dengan self regulated learning sebagai mediator pada mahasiswa rantau. *Risâlah Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, *10*(1), 39–48. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v10i1.1000

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science, 16*(6), 351-355. https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x

Dewany, R., Nurfarhanah, N., Hariko, R., Asnah, M. B., & Karina, A. A. (2023). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *7*(5), 5269–5282. https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i5.5000

Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 373–399.

Fadilah, N., Marliansyah, Z., Sari, J., Nathasya Putri, R., Juanda, P., & History, A. (2025). Self-control pada mahasiswa prodi pendidikan guru madrasah ibtidaiyah. *Jurnal Dirgantara Pendidikan*, *1*(2),

69–77. https://digamed.net/index.php/JDP/index

Janjoun, M. Z. H. (2024). The structural model of the correlations between achievement motivation, self-control, and academic buoyancy among middle school students. *Journal of University of Anbar for Humanities The*, *21*(2).

Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008a). 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. (2008b). 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*(01), 316–324. https://doi.org/10.26740.cjpp.316-324

Nuzula, I., & Nur Fahmawati, Z. (2024). Pengaruh academik buoyancy dan kontrol diri terhadap cyberslacking pada siswa sekolah menengah atas dan sekolah menengah kejuruan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(1), 588–602. https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6059

Rahayu, D., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2024). School well being dengan academic buoyancy pada mahasiswa bekerja di Pekanbaru. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, *1*(1), 48–57.

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*(April), 101860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, *7*(November), 21–28. https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Sitompul, M. R. (2021). Reliabilitas dan validitas konstruk academic buoyancy di Indonesia. *Humanitas*, *5*(3), 389–397.

Souderjani, I. E., Ghazanfari, A., & Sharifi, T. (2026). Comparison of the effectiveness of self-esteem training and self-control skills training on academic emotions and academic buoyancy among isxth-grade male elementary school students in Falavarjan Iman. *KMAN Counseling & Psychology Nexus*, (April), 218–227.

Suhesty, A., & Basuki, Z. N. (2022). Penyesuaian diri dan efikasi diri akademik terhadap academic buoyancy. *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 3736–3746.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment,

@2026 Izzah dkk.

less pathology, better grades, and interpersonal success. *In Journal of Personality*, *72*(2). Blackwell Publishing.

Tuasikal, J. M. S., & Smith, M. Bin. (2023). Academic burnout mahasiswa dalam pembelajaran online pasca covid 19. *Superior Education Journal*, *1*(1), 11–17.

Wang, L. (2021). The role of students' self-regulated learning, grit, and resilience in second language learning. *Frontiers in Psychology*, *12*(December). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800488

Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Prathama Siswadi, A. G. (2025). Analisis hubungan gratitude dan academic buoyancy sebagai kekuatan karakter mahasiswa perguruan tinggi negeri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *13*(1), 630–640. https://doi.org/10.29210/1146800

@2026 Izzah dkk.