

Academic Buoyancy Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Temperamen

Andia Kusuma Damayanti¹

Fakultas Psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang

Siti Maliha²

Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan, Universitas Borneo Tarakan

Diyah Putri Asari³

Fakultas Psikologi, Universitas Wisnuwardhana Malang

E-mail: andiakusuma@wisnuwardhana.ac.id

Abstract

Academic buoyancy refers to students' ability to cope with, overcome, and recover from everyday academic challenges. This capability is particularly important for junior high school students who are experiencing developmental transitions accompanied by increasing academic demands. The present study aimed to examine differences in academic buoyancy based on temperament personality types among students in private Islamic junior high schools in Malang City. This study employed a quantitative approach with a comparative research design. Participants consisted of 103 seventh- and eighth-grade students selected through purposive sampling. Data were collected using an Academic Buoyancy Scale developed from Martin's theory and a temperament personality scale based on the Hippocrates-Galenus typology developed by Florence Littauer. Data were analyzed using One-Way Analysis of Variance (ANOVA). The findings revealed significant differences in academic buoyancy across temperament personality types. Students with a Choleric temperament demonstrated higher academic buoyancy than those with a Melancholic temperament. These findings indicate that temperament characteristics play an important role in students' ability to manage everyday academic challenges. Therefore, educational and counseling services should consider students' temperament characteristics when designing interventions to enhance academic buoyancy.

Keywords: *academic buoyancy, temperament, choleric, melancholic, junior high school students*

Abstrak

Academic buoyancy merupakan kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dari berbagai tantangan akademik sehari-hari. Kemampuan ini penting dimiliki siswa Sekolah Menengah Pertama karena mereka berada pada masa transisi yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik dan perubahan perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan academic buoyancy ditinjau dari tipe kepribadian temperamen pada siswa SMP Islam swasta di Kota Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Subjek penelitian berjumlah 103 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Academic Buoyancy yang dikembangkan berdasarkan teori Martin serta skala tipe kepribadian temperamen Hippocrates-Galenus yang dikembangkan oleh Florence Littauer. Analisis data dilakukan menggunakan One-Way Analysis of Variance (ANOVA). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan academic buoyancy yang signifikan berdasarkan tipe kepribadian temperamen. Siswa dengan tipe kepribadian Koleris memiliki academic buoyancy yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tipe kepribadian Melankolis. Temuan ini



menunjukkan bahwa karakteristik temperamen berperan dalam kemampuan siswa menghadapi tantangan akademik sehari-hari. Oleh karena itu, layanan pendidikan dan bimbingan konseling perlu mempertimbangkan karakteristik temperamen siswa dalam upaya meningkatkan *academic buoyancy*.

Kata kunci: *academic buoyancy*, temperamen, koleris, melankolis, siswa SMP.

Copyright © 2026. Andia Kusuma Damayanti, Siti Maliha, Diyah Putri Asari . All Right Reserved

| Submitted: 2026-05-30

| Revised: 2026-06-17

| Accepted: 2026-07-24

| Published: 2026-07-26

Pendahuluan

Masa transisi dari Sekolah Dasar (SD) ke SMP menandai peralihan dari masa kanak-kanak akhir menuju masa remaja awal. Pada fase ini, siswa SMP dihadapkan pada perubahan seperti sistem pembelajaran mandiri dengan guru mata pelajaran yang bervariasi, peningkatan bobot materi kurikulum, serta ekspektasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat sekolah dasar. Perubahan lingkungan belajar ini sering kali diiringi dengan fluktuasi emosi yang labil, yang dipicu oleh perubahan biologis-hormonal akibat pubertas. Akibatnya, banyak siswa remaja awal yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan tuntutan baru tersebut, sehingga rentan mengalami penurunan motivasi, kecemasan ujian, prokrastinasi, hingga ketidakstabilan emosi di sekolah. Dalam kehidupan sehari-hari di sekolah, siswa tidak luput dari berbagai kendala akademis harian yang bersifat minimal namun berulang. Tantangan harian ini mencakup nilai ujian yang tidak memuaskan, tenggat waktu tugas yang menumpuk, kecemasan saat menghadapi ujian, ketidakpahaman terhadap materi pelajaran tertentu, hingga konflik interpersonal ringan dengan teman sebaya.

Kapasitas psikologis yang dikenal dengan istilah *academic buoyancy* memegang peranan vital. Martin dan Marsh (2008) mendefinisikan *academic buoyancy* (daya apung akademik) sebagai kapasitas proaktif siswa untuk mengelola, menghadapi, dan lekas bangkit dari berbagai kesulitan serta tantangan rutin yang menjadi bagian dari dinamika harian di sekolah. *Academic buoyancy* berbeda dari resiliensi akademik (*academic resilience*), di mana resiliensi akademik merujuk pada ketahanan individu dalam menghadapi kesulitan akut, berat, atau kronis yang mengancam kelangsungan studi secara fundamental (seperti kemiskinan ekstrem, trauma keluarga, atau disabilitas belajar). Sebaliknya, *academic buoyancy* berfokus pada pencegahan proaktif stres harian agar hambatan-hambatan kecil tersebut tidak berakumulasi menjadi kegagalan akademis jangka panjang.

Kapasitas daya apung akademik ini terbukti secara empiris ditopang oleh lima pilar psikologis utama yaitu: *Confidence* (keyakinan diri akademis), *Coordination* (kemampuan koordinasi dan perencanaan belajar), *Control* (atribusi kendali internal

terhadap hasil belajar), *Composure* (rendahnya kecemasan ujian), dan *Commitment* (kegigihan atau ketekunan dalam menyelesaikan tugas). Siswa SMP yang memiliki *academic buoyancy* yang tinggi mampu merespons tekanan akademis dengan strategi koping yang adaptif, mempertahankan motivasi berprestasi, dan tidak mudah cemas saat menghadapi ujian berisiko tinggi. Penelitian oleh Chairina dan Primana (2022) mengonfirmasi bahwa efikasi diri bertindak sebagai mediator yang sangat kuat dalam memprediksi tingkat *academic buoyancy* siswa pada masa pembelajaran yang menantang. Selain itu, daya apung akademik terbukti berkorelasi positif dengan keterlibatan siswa di sekolah serta prestasi akademis yang optimal. Sebaliknya, kegagalan dalam membangun *academic buoyancy* di tingkat SMP dapat memicu stres akademik, penurunan well-being, kecemasan berlebih, hingga prokrastinasi tugas yang kronis.

Adapun faktor yang mempengaruhi *academic buoyancy* ada 2 yakni faktor proksimal dan distal. Adapun faktor proksimal meliputi faktor psikologis, faktor lingkungan keluarga, faktor sekolah dan teman sebaya Martin & Marsh (2008). a. Faktor psikologis yakni meliputi *self efficacy*, memiliki keinginan atau perasaan untuk mencapai tujuan (*sense of purpose*), dan motivasi. b. Faktor lingkungan keluarga yang dimaksud meliputi adanya dukungan yang diberikan keluarga kepada individu dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. c. Faktor sekolah meliputi adanya keterhubungan positif antara guru dan juga murid sehingga dapat membentuk siswa untuk lebih *buoyant* ketika menghadapi berbagai kesulitan akademik. d. Faktor teman sebaya meliputi adanya hubungan yang suportif dalam bidang akademik (*student academic support*) seperti saling memberikan motivasi dalam pengerjaan akademik. Kemudian juga dapat berupa esteem support berbentuk pujian sebagai hasil.

Meskipun berbagai studi telah mengidentifikasi faktor-faktor kognitif-perilaku seperti *growth mindset* yang berkontribusi sebesar 24% terhadap variabilitas daya apung akademik dan keterlibatan teman sebaya sebagai prediktor, namun faktor bawaan yang bersifat biologis-konstitusional—yakni temperamen—masih luput dari perhatian intensif peneliti pendidikan di Indonesia. Padahal, temperamen merupakan basis biologis perkembangan kepribadian yang menentukan reaktivitas emosi, tingkat sensitivitas terhadap stres, serta kapasitas kendali penuh (*effortful control*) individu sejak dini. Penelitian longitudinal oleh Hirvonen dkk. (2020) terhadap siswa remaja awal menunjukkan bahwa kombinasi antara daya apung akademik yang rendah, kapasitas *effortful control* bawaan yang lemah, serta tingginya afektivitas negatif (*negative affectivity*) memprediksi tingkat stres sekolah yang sangat tinggi di akhir tahun ajaran. Hal ini mengindikasikan bahwa manifestasi dari dimensi dalam *academic buoyancy* tidaklah seragam pada setiap



anak, melainkan dimoderasi oleh kecenderungan temperamental bawaan masing-masing.

Menurut Hippocrates-Galenus, temperamen manusia dikategorikan menjadi empat tipe utama berdasarkan dominasi cairan tubuh, yaitu: Sanguinis (*popular*), Koleris (*strong*), Melankolis (*perfect*), dan Plegmatis (*peaceful*). Setiap tipe temperamen memiliki karakteristik biologis yang unik dalam memproses tekanan lingkungan belajar. Sebagai contoh, tipe Melankolis memiliki kecenderungan analitis dan perfeksionis, namun secara konstitusional sangat sensitif, mudah cemas, pesimistis, dan rentan terhadap ketakutan mendalam akan kegagalan (bersinggungan negatif dengan aspek *Composure* dan *Confidence*). Sebaliknya, tipe Sanguinis bersifat ramah, optimis, dan mudah bergaul, namun sering kali memiliki daya juang yang mudah goyah serta koordinasi perencanaan belajar yang kurang terorganisasi (lemah pada aspek *Coordination* dan *Commitment*). Tipe Koleris dominan, mandiri, dan berorientasi pada target akademik yang tinggi, namun cenderung impulsif dan cemas jika situasi belajar tidak berada dalam kendalinya (*Control* yang labil). Sementara itu, tipe Plegmatis dikenal tenang, stabil, dan loyal menghindari konflik, namun cenderung pasif, lamban dalam mengambil inisiatif belajar, serta membutuhkan dorongan eksternal yang kuat.

Kesenjangan penelitian (research gap) saat ini menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian *academic buoyancy* di Indonesia yang diterbitkan pada jurnal terakreditasi SINTA masih didominasi oleh subjek mahasiswa perguruan tinggi atau siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Sangat sedikit penelitian yang memetakan kapasitas daya apung akademik ini pada tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP), terlebih dengan mengintegrasikannya dengan aspek bawaan seperti tipe temperamen Hippocrates-Galenus. Sebagian besar instrumen di Indonesia baru sebatas divalidasi secara umum pada remaja tanpa melihat perbedaan profil kepribadian bawaan mereka.

Berdasarkan data hasil survei Daftar Cek Masalah siswa (DCM) yang telah dilakukan pada seluruh siswa kelas tujuh dan delapan SMP Islam Swasta di kota Malang (tahun ajaran 2023/2024). Terungkap beberapa masalah yang dihadapi oleh siswa dalam bidang akademik, seperti: pertama, 13,8% siswa dalam data hasil survei mengaku sering mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Kedua, 14,4% siswa menjawab bahwa mereka sering mendapatkan nilai yang rendah. Ketiga, kecemasan saat menghadapi ulangan menjadi salah satu kendala bagi 28,8% siswa, dan Keempat, 23,8% siswa merasakan rasa cemas ketika mereka mendapat giliran untuk mengerjakan soal didepan kelas.

Urgensi penelitian ini sangat mendesak demi memitigasi risiko penurunan

kesehatan mental remaja awal, seperti kejenuhan belajar, kecemasan ujian yang parah, dan perilaku agresif yang dipicu oleh stres lingkungan sekolah yang tidak terkelola dengan baik. Dengan memetakan perbedaan ini, para praktisi bimbingan dan konseling (BK) di sekolah dapat merancang strategi pendampingan dan intervensi guna membantu siswa SMP mengarungi tantangan akademis harian secara adaptif.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti ingin menguji secara empiris perbedaan academic buoyancy yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian temperamen (Sanguinis, Koleris, Melankolis, dan Plegmatis) pada siswa Sekolah Menengah Pertama. Selain itu, manfaat teoritis dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi ilmiah yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan anak/remaja di Indonesia. Temuan penelitian ini akan menambah khasanah literatur pada jurnal nasional terakreditasi SINTA terkait dinamika personal (temperamen) dalam memoderasi kapasitas daya apung akademik siswa. Selain itu, integrasi antara teori temperamen klasik Hippocrates-Galenus dengan konstruk psikologi positif modern *academic buoyancy* dapat memberikan paradigma baru dalam melihat variabilitas coping adaptif siswa SMP saat menghadapi tantangan akademis harian. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan konseptual yang valid bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengembangkan program intervensi psikologis berbasis kepribadian di lingkungan sekolah.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Islam swasta di kota Malang tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 172 siswa. Pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri yang dimiliki yaitu: 1) Siswa aktif di tahun ajaran 2023/2024, 2) Siswa kelas 7 dan siswa kelas 8. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria tersebut sejumlah 103 siswa.

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel yang dapat diketahui sebagai berikut:

- a. Variabel terikat (Y) : *Academic Buoyancy*
- b. Variabel bebas (X) : Tipe Kepribadian Temperamen

Definisi Operasional dari *Academic buoyancy* didefinisikan sebagai



kemampuan psikologis siswa untuk menghadapi, mengatasi, dan bangkit kembali dalam kehidupan sehari-hari, melalui *confidence (self-Efficacy)*, *coordination (planning)*, *commitment (persistensi)*, *composure (low Anxiety)*, and *control (low uncertain control)* pada individu. Selanjutnya definisi operasional dari Tipe Kepribadian Temperamen didefinisikan sebagai pola karakteristik kecenderungan emosional, tingkat energi, dan gaya respons siswa terhadap tantangan akademis di sekolah, yang dikategorikan ke dalam kriteria Sanguinis, Koleris, Melankolis, dan Plegmatis.

Data dikumpulkan melalui proses langsung pengambilan di sekolah dengan dua skala yaitu: 1) skala Academic Buoyancy yang disusun berdasarkan teori Martin (2006) dan peneliti melakukan pengembangan skala dari peneliti sebelumnya yaitu Saffana (2023). Hasil validitas setelah try out menunjukkan koefisien korelasi rill berkisar antara 0,304 hingga 0,656 dan hasil reliabilitas setelah try out menunjukkan sebesar 0,870 berarti skala tersebut dapat dikatakan reliabel. Jenis jawaban yang dapat dipilih adalah ada 4 yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), atau Sangat Tidak Setuju (STS). 2) Tipe Kepribadian Temperamen teori Hippocrates-Galenus yang dikembangkan oleh Florence Littauer yang telah divalidasi. Dari penghitungan reliabilitas diperoleh hasil koefisien Alpha Cronbach 0,759. Petunjuk pelaksanaan skala kecenderungan kepribadian temperamen ini adalah dalam masing-masing deret empat kata kesamping berikut ini, tempatkan X dimuka satu kata yang paling sering cocok dengan anda. Teruskan sampai seluruh empat puluh baris, pastikan nomor diberi tanda.

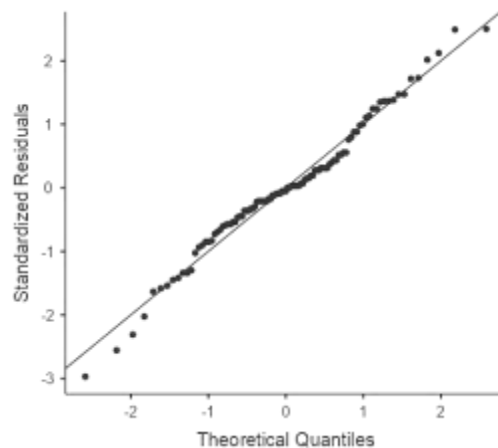
Uji hipotesa dalam penelitian ini untuk menguji apakah ada perbedaan yang secara signifikan academic buoyancy ditinjau dari tipe kepribadian temperamen dengan menggunakan one way anova.

Hasil

1. Hasil Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas

Normality tests		
	statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.0864	0.425

Q-Q Plot

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai statistik sebesar 0,086 dengan taraf signifikansi sebesar 0,425. Mengacu pada kriteria pengambilan keputusan bahwa data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hasil pengujian ini menunjukkan bahwa Academic Buoyancy memiliki distribusi normal ($p = 0,425 > 0,05$). Oleh karena itu, asumsi normalitas telah terpenuhi dan data layak dianalisis menggunakan uji parametrik untuk mengetahui perbedaan Academic Buoyancy berdasarkan tipe kepribadian temperamen.

2. Uji Hipotesis

ANOVA - Academic Buoyancy

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p	η^2	ω^2
Tipe Kepribadian	602	3	200.6	2.86	0.041	0.080	0.051
Residuals	6946	99	70.2				

Berdasarkan hasil uji One-Way ANOVA diperoleh nilai **F = 2,86** dengan nilai signifikansi **p = 0,041**. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian terdapat perbedaan Academic Buoyancy yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian temperamen.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat Academic Buoyancy yang dimiliki peserta didik berbeda pada masing-masing tipe kepribadian temperamen. Dengan kata lain, karakteristik temperamen yang dimiliki individu berperan dalam membedakan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan, tekanan,



hambatan, maupun kesulitan yang muncul dalam konteks akademik sehari-hari.

Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan nilai Eta Squared (η^2) sebesar 0,080 dan Omega Squared (ω^2) sebesar 0,051. Nilai η^2 sebesar 0,080 mengindikasikan bahwa tipe kepribadian temperamen memberikan kontribusi sebesar 8,0% terhadap variasi Academic Buoyancy. Sementara itu, nilai ω^2 sebesar 0,051 menunjukkan bahwa pengaruh tipe kepribadian temperamen terhadap Academic Buoyancy berada pada kategori sedang, sehingga meskipun signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain di luar tipe kepribadian temperamen yang turut memengaruhi Academic Buoyancy individu

Karena nilai $p = 0,041 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan Academic Buoyancy yang signifikan berdasarkan tipe kepribadian temperamen.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Academic Buoyancy yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian temperamen. Temuan ini sejalan dengan teori Academic Buoyancy yang dikemukakan oleh Martin dan Marsh (2008). Academic Buoyancy merujuk pada kemampuan siswa untuk mengatasi berbagai kesulitan akademik yang bersifat rutin, seperti nilai yang rendah, tekanan tugas, kritik dari guru, maupun kegagalan dalam mencapai target akademik. Individu yang memiliki Academic Buoyancy tinggi mampu mempertahankan motivasi, tetap berusaha meskipun menghadapi hambatan, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan. Selain itu, kemampuan siswa untuk berhasil mengatasi berbagai hambatan akademik yang bersifat umum dan rutin dalam kehidupan sekolah, seperti nilai yang kurang memuaskan, tekanan tugas, ujian, tenggat waktu, kritik dari guru, maupun penurunan motivasi belajar. Academic Buoyancy menggambarkan kapasitas siswa untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik yang relatif normal dalam proses pendidikan.

Hasil uji lanjut mengungkapkan bahwa siswa dengan tipe kepribadian Koleris memiliki tingkat Academic Buoyancy yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tipe kepribadian Melankolis. Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik temperamen tertentu dapat memengaruhi kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan akademik sehari-hari. Karakteristik tersebut tampak lebih dekat dengan ciri-ciri individu bertemperamen Koleris yang cenderung percaya diri,

berorientasi pada pencapaian tujuan, memiliki motivasi tinggi, tegas dalam mengambil keputusan, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Martin dan Marsh (2008), siswa yang memiliki Academic Buoyancy tinggi umumnya menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (self-efficacy), kemampuan mengendalikan proses belajar (control), ketekunan dalam mencapai tujuan (persistence), kecemasan yang rendah (low anxiety), serta kemampuan untuk tetap terlibat dalam aktivitas akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan. Karakteristik Koleris memungkinkan siswa untuk memandang kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat. Ketika menghadapi nilai yang rendah atau tugas yang sulit, siswa Koleris cenderung berusaha mencari solusi dan mempertahankan fokus pada tujuan akademiknya. Kemampuan ini mencerminkan aspek persistence dan control yang menjadi komponen penting dalam Academic Buoyancy.

Disisi lain menurut Littauer (1996) menambahkan bahwa individu Koleris dikenal sebagai pribadi yang tegas, optimis, mandiri, berorientasi pada target, memiliki jiwa kepemimpinan, serta cenderung fokus pada pencapaian tujuan. Karakteristik tersebut memungkinkan individu Koleris untuk lebih mudah menghadapi hambatan akademik karena mereka memiliki kecenderungan untuk melihat masalah sebagai tantangan yang harus diselesaikan.

Sebaliknya, siswa dengan tipe kepribadian Melankolis dalam penelitian ini menunjukkan tingkat Academic Buoyancy yang lebih rendah dibandingkan siswa Koleris. Individu Melankolis umumnya memiliki karakteristik perfeksionis, sensitif terhadap kesalahan, cenderung melakukan evaluasi diri secara kritis, dan lebih mudah mengalami kekhawatiran ketika menghadapi tuntutan akademik. Karakteristik tersebut dapat meningkatkan kecemasan akademik serta mengurangi kemampuan untuk segera bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau hambatan belajar.

Dalam perspektif Martin dan Marsh (2008), kecemasan yang tinggi merupakan salah satu faktor yang dapat menghambat perkembangan Academic Buoyancy. Siswa yang terlalu fokus pada kemungkinan kegagalan atau kesalahan cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi dan kepercayaan diri ketika menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, siswa Melankolis mungkin membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memulihkan kondisi psikologisnya setelah mengalami kesulitan dibandingkan siswa Koleris.



Meskipun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok Sanguinis, Plegmatis, dan kelompok temperamen lainnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa Academic Buoyancy tidak hanya dipengaruhi oleh faktor temperamen, tetapi juga oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan yang lebih luas. Martin dan Marsh (2008) menegaskan bahwa Academic Buoyancy merupakan konstruk multidimensional yang dipengaruhi oleh faktor personal, sosial, dan akademik, seperti dukungan guru, dukungan teman sebaya, keterlibatan belajar, efikasi diri, serta strategi coping yang digunakan siswa dalam menghadapi kesulitan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung teori Martin dan Marsh (2008) bahwa kemampuan siswa untuk menghadapi tantangan akademik sehari-hari dipengaruhi oleh karakteristik individual yang dimilikinya. Dalam konteks penelitian ini, temperamen Koleris tampak lebih mendukung terbentuknya Academic Buoyancy yang tinggi dibandingkan temperamen Melankolis karena karakteristiknya yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik.

Menurut teori temperamen Hippocrates–Galenus yang kemudian dikembangkan oleh Florence Littauer (1996), setiap individu memiliki kecenderungan karakteristik psikologis yang berbeda, yaitu Sanguinis, Koleris, Melankolis, dan Plegmatis. Keempat tipe temperamen tersebut memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, bereaksi terhadap masalah, serta berinteraksi dengan lingkungannya.

Dalam konteks Academic Buoyancy, kecenderungan Melankolis untuk terlalu memikirkan kesalahan, mengkritik diri sendiri, dan merasa khawatir terhadap kemungkinan kegagalan dapat menghambat kemampuan mereka untuk segera bangkit dari kesulitan akademik. Ketika menghadapi nilai yang rendah atau tugas yang sulit, siswa Melankolis mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk memulihkan kepercayaan dirinya dibandingkan siswa Koleris yang cenderung lebih fokus pada tindakan perbaikan dan pencapaian tujuan berikutnya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok Sanguinis, Plegmatis, dan kelompok temperamen lainnya. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa meskipun temperamen berperan dalam membentuk respons individu terhadap tekanan akademik, Academic Buoyancy tidak sepenuhnya ditentukan oleh tipe temperamen. Martin dan Marsh (2008) menjelaskan bahwa Academic Buoyancy dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti efikasi diri, keterlibatan belajar, dukungan sosial, hubungan dengan guru, strategi coping, dan lingkungan akademik yang mendukung.

Siswa bertemperamen Sanguinis misalnya, memiliki karakteristik optimis, antusias, dan mudah bergaul sehingga dapat memperoleh dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial tersebut dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik. Sementara itu, siswa bertemperamen Plegmatis

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan Academic Buoyancy yang signifikan ditinjau dari tipe kepribadian temperamen. Siswa dengan tipe kepribadian Koleris memiliki Academic Buoyancy yang lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tipe kepribadian Melankolis. Temuan ini menunjukkan bahwa karakteristik temperamen berperan dalam kemampuan siswa menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan akademik sehari-hari. Meskipun demikian, pengaruh temperamen terhadap Academic Buoyancy berada pada kategori sedang, sehingga masih terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi tingkat Academic Buoyancy siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut: 1. *Saran bagi Siswa*: Mengembangkan kemampuan Academic Buoyancy sebagai bekal dalam menghadapi berbagai tantangan akademik sehari-hari, seperti tugas yang menumpuk, tekanan ujian, maupun kegagalan dalam mencapai target belajar. Siswa yang memiliki kecenderungan temperamen Melankolis dapat meningkatkan kemampuan mengelola kecemasan, mengembangkan pola pikir yang lebih positif terhadap kegagalan, serta melatih keterampilan coping yang adaptif agar mampu bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik. Sementara itu, siswa dengan temperamen Koleris diharapkan dapat mempertahankan karakteristik positif seperti ketekunan, motivasi berprestasi, dan orientasi pada tujuan yang dapat mendukung keberhasilan akademik. 2. *Saran bagi Guru dan Sekolah*: Lebih memperhatikan karakteristik temperamen siswa dalam proses pembelajaran maupun layanan bimbingan dan konseling. Program pengembangan keterampilan belajar, pelatihan resiliensi akademik, serta layanan konseling dapat dirancang dengan mempertimbangkan perbedaan karakteristik kepribadian siswa. Khususnya bagi siswa yang memiliki kecenderungan Melankolis, guru dan konselor sekolah dapat memberikan dukungan yang lebih intensif dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengelola kecemasan akademik, serta mengembangkan strategi menghadapi kegagalan secara konstruktif. 3. *Saran bagi Orang Tua*: Memberikan dukungan emosional dan motivasi yang memadai kepada anak dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Orang tua perlu membantu anak memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar dan bukan



merupakan indikator ketidakmampuan diri. Dukungan yang positif dari keluarga dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan Academic Buoyancy yang lebih baik dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. 4. *Saran bagi Peneliti Selanjutnya*: Mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi Academic Buoyancy, seperti efikasi diri, motivasi berprestasi, grit, dukungan sosial, strategi coping, regulasi emosi, maupun iklim sekolah. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan melibatkan jenjang pendidikan yang berbeda agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Penelitian juga dapat dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika Academic Buoyancy pada masing-masing tipe kepribadian temperamen.

Referensi

Amailiyah, F., & Affandi, G. R. (2023). The influence of self-regulated learning and academic buoyancy on school adjustment of students at The An-Nur Islamic Boarding School Tanggulangin. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3).

Anderson, R. C., Beach, P. T., Jacovidis, J. N., & Chadwick, K. L. (2020). *Academic buoyancy and resilience for diverse students around the world*. Inflexio.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.

Collie, R. J., Ginns, P., Martin, A. J., & Papworth, B. (2017). Academic buoyancy mediates academic anxiety's effects on learning strategies: An investigation of English- and Chinese-speaking Australian students. *Educational Psychology*, 37(8), 947–964. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1291910>

Coolican, H. (2009). *Research methods and statistics in psychology* (5th ed.). Hodder & Stoughton.

Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP dan SMA*. PT Remaja Rosdakarya.

Eccles, J. S., & Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 225–241. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00725.x>

Furnham, A., & Heaven, P. (1999). *Personality and social behavior*. Arnold.

Goodwin, C. J. (2010). *Research in psychology: Methods and design* (6th ed.). Wiley.

Hardiyanto, C. (2018). Jurnal Al-Makrifat. *Al-Makrifat*, 3(2).

Hiunata, C., & Linda, L. (2019). Academic buoyancy pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di Jakarta. *Psibernetika*, 11(2). <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i2.1434>

Jahedizadeh, S., Ghonsooly, B., & Ghanizadeh, A. (2021). A model of language students' sustained flow, personal best, buoyancy, evaluation apprehension, and academic achievement. *Porta Linguarum*, 35, 257–275. <https://doi.org/10.30827/portalin.v0i35.15755>

Jalal, N. M. (2024). Peran dukungan orangtua terhadap academic buoyancy siswa. *Esensi Pendidikan Inspiratif*, 6(2).

Liu, Y., & Lu, Z. (2012). Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: Gender and school climate as moderators. *Stress and Health*, 28(4), 340–346. <https://doi.org/10.1002/smi.2418>

Littauer, F. (1996). *Personality plus: How to understand others by understanding yourself*. Revell.

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93–105. <https://doi.org/10.1037/mot0000127>

Martin, A. J. (2006). Personal bests (PBs): A proposed multidimensional model and empirical analysis. *British Journal of Educational Psychology*, 76(4), 803–825. <https://doi.org/10.1348/000709905X55389>

Martin, A. J., Collie, R. J., Mok, M. M. C., & McInerney, D. M. (2016). Personal best goal structure, individual PB goals, engagement, and achievement: A study of Chinese- and English-speaking background students in Australian schools. *British Journal of Educational Psychology*, 86(1), 75–91. <https://doi.org/10.1111/bjep.12092>

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., & Liem, G. A. D. (2010). Academic personal bests (PBs), engagement,



and achievement: A cross-lagged panel analysis. *Learning and Individual Differences*, 20(3), 265–270. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.01.001>

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>

Olendo, R. A., Koinange, W. C., & Mugambi, D. (2019). Relationship between self-efficacy and academic buoyancy among form three students in selected secondary schools in Migori County, Kenya. *International Journal of Research and Scientific Innovation (IJRSI)*, 6(10).

Putwain, D. W., Connors, L., Symes, W., & Douglas-Osborn, E. (2012). Is academic buoyancy anything more than adaptive coping? *Anxiety, Stress & Coping*, 25(3), 349–358. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.582459>

Shirkavand, N., Fooladi, A., Arabsalari, Z., & Ashoori, J. (2023). The effect of academic buoyancy education on academic self-concept and engagement in ninth grade male students. *International Journal of Education and Cognitive Sciences*, 4(1), 12–20. <https://doi.org/10.61838/kman.ijecs.4.1.2>

Widhiarso, W. (2010). *Membuat kategori skor hasil pengukuran dari skala*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Winarsunu, T. (2017). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. UMM Press.

Yu, K., & Martin, A. J. (2014). Personal best (PB) and “classic” achievement goals in the Chinese context: Their role in predicting academic motivation, engagement and buoyancy. *Educational Psychology*, 34(5), 635–658. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.895297>

Yun, S., Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2018). Academic buoyancy: Exploring learners' everyday resilience in the language classroom. *Studies in Second Language Acquisition*, 40(4), 805–830. <https://doi.org/10.1017/S0272263118000037>