



## Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa

Elvira Dinata<sup>\*1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

E-mail: [802017241@student.uksw.edu](mailto:802017241@student.uksw.edu)

Article Info	Abstract
<b>Article History</b> Received: 2023-10-12 Revised: 2023-11-23 Published: 2023-12-06  <b>Keywords:</b> <i>Self-Regulated Learning;</i> <i>Academic Resilience;</i> <i>Students.</i>	The transition from pandemic to endemic requires students to conduct face-to-face learning. With the re-enactment of face-to-face learning, students have to adapt again to the new atmosphere. Adaptation capacity due to the pandemic gives students have good academic resilience skills to face problems and difficulties in the educational process. One factor that affects academic resilience is self-regulated learning. With self-regulated learning, students can self-regulate and achieve academic success. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic resilience in students. The method used is a quantitative method with a correlational design. The total participants in this study were 174 students studying at several universities in Indonesia using incidental sampling techniques. This study used the Academic Resilience scale ( $\alpha = 0.862$ ) and the self-regulated learning scale ( $\alpha = 0.901$ ). This study showed a significant positive relationship between self-regulated learning and academic resiliency in students ( $r = 0.333$ and $sig. = 0.000$ ). Indicates that self-regulated learning is one of the factors associated with increasing student academic resilience.
Artikel Info	Abstrak
<b>Sejarah Artikel</b> Diterima: 2023-10-12 Direvisi: 2023-11-23 Dipublikasi: 2023-12-06  <b>Kata kunci:</b> <i>Self-Regulated Learning;</i> <i>Resiliensi Akademik;</i> <i>Mahasiswa.</i>	Peralihan masa pandemi ke endemi mengharuskan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran secara tatap muka. Dengan diberlakukannya kembali pembelajaran tatap muka membuat mahasiswa harus kembali beradaptasi dengan suasana baru. Kapasitas adaptasi akibat pandemi membuat mahasiswa harus memiliki kemampuan resiliensi akademik yang baik agar dapat menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam menjalani proses pendidikan. Salah satu faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik adalah <i>self-regulated learning</i> . Dengan adanya <i>self-regulated learning</i> mahasiswa dapat mengatur dirinya sendiri dan mencapai keberhasilan akademik. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan Antara <i>self-regulated learning</i> dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain korelasional. Total partisipan dalam penelitian ini yaitu 174 mahasiswa yang berkuliah di beberapa universitas di Indonesia menggunakan teknik <i>accidental sampling</i> . Penelitian ini menggunakan <i>Academic Resilience scale</i> ( $\alpha = 0,862$ ) dan <i>self-regulated learning scale</i> ( $\alpha = 0,901$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif signifikan Antara <i>self-regulated learning</i> dengan resiliensi akademik pada mahasiswa ( $r=0,333$ dan $sig. = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa <i>self-regulated learning</i> menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya resiliensi akademik mahasiswa.

### I. PENDAHULUAN

Masa transisi dari pandemi ke endemi telah menyebabkan banyak perubahan termasuk di dalamnya sistem pendidikan yang dilakukan kembali secara tatap muka. Perubahan ini nampaknya menjadi tantangan bagi mahasiswa yang sejak awal telah melalui pembelajaran secara daring (Moustakas & Robrade, 2022). Munculnya sikap adaptif yang menuntut mahasiswa harus memiliki keterampilan dasar agar dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, namun kesulitan dalam adaptasi akademik masih saja menjadikan hambatan (Yeung & Yau, 2022).

Kiswoyo (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran tatap muka lebih tergambar dengan baik dibandingkan pembelajaran daring, yang digambarkan melalui dengan adanya kehadiran mahasiswa yang tepat waktu, perkuliahan secara teratur dan berkelanjutan, tujuan dan target perkuliahan yang baik, sikap mahasiswa yang kooperatif, terjalannya interaksi dan komunikasi mahasiswa yang baik, serta mengerjakan tugas-tugas kuliah yang tepat dan sesuai. Hal ini ditindaklanjuti oleh pandangan Kemendikbudristek (2022) yang menilai bahwa nampaknya persoalan pembelajaran daring

menyebabkan problem mental peserta didik yang sangat berisiko terhadap minat belajar, sehingga pada tahun ajaran 2022/2023 pembelajaran tatap muka 100% harus dilakukan.

Dari data yang dipaparkan, nampak juga dialami oleh mahasiswa pada saat ini. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 10 informan mahasiswa (wawancara dilakukan selama bulan september 2022), ditemukan 7 dari 10 informan mengungkapkan bahwa dengan adanya pembelajaran tatap muka secara langsung membuat mereka lebih memiliki ketekunan untuk dapat menjalankan peran akademiknya selama kuliah. Kemudian, 8 dari 10 informan menilai bahwa dengan kembalinya sistem pembelajaran tatap muka langsung, membuat mereka dengan mudah memahami peran pentingnya sebagai mahasiswa, dan melibatkan orang-orang sekitar sebagai agen pembelajaran ketika mengalami kesulitan belajar. Bahkan, 9 dari 10 informan juga mengungkapkan bahwa selama pembelajaran daring sebelumnya membuat mereka mengalami tekanan emosional yang tidak terkontrol karena masalah jaringan, sarana digital yang digunakan, dan tidak kooperatifnya teman kelompok. Sebaliknya, ketika pembelajaran tatap muka dilakukan kembali, membuat 9 informan merasa perubahan afeksi negatif menjadi lebih baik, dan respon emosi yang stabil.

Fenomena yang dialami oleh para informan, nampaknya didukung oleh penelitian dari Mustakim, Dewi, Mulyasari, Juanto, Linda, dan Kamali (2021), bahwa pembelajaran tatap muka memberikan gambaran yang cukup baik dibandingkan dengan pembelajaran daring. Begitu juga dengan yang diungkapkan oleh Nikolopoulou (2022) bahwa dengan pembelajaran tatap muka membuat mahasiswa akan semakin kooperatif, memiliki hubungan yang kuat dengan pengajar, sosialisasi yang baik, kemampuan interaktif yang terarah, dan juga berpartisipasi aktif dalam pembelajaran. Kapasitas adaptasi dengan perubahan yang ada akibat pandemi, membuat individu harus memiliki kemampuan resiliensi (Raghunathan, Singh, & Sharma, 2022). Ramadhani dan Sagita (2022) mengungkapkan bahwa dengan cara membentuk kemampuan resiliensi akademik, sangat membantu individu untuk mampu bangkit dari kesulitan akademik selama pembelajaran berlangsung.

Resiliensi akademik merupakan kondisi yang ditunjukkan oleh individu saat menghadapi permasalahan dan kesulitan dalam menjalani proses pendidikan yang dimunculkan melalui

respon kognitif, afektif, dan perilaku (Cassidy, 2015). Sebagai mahasiswa harus dapat memunculkan kemampuan untuk berpikir, berafeksi, dan memunculkan perilaku selama mengikuti proses perkuliahan di lembaga akademik. Mahasiswa diharapkan mampu menunjukkan kemampuan resiliensi akademik walaupun dalam prosesnya mahasiswa harus menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan berusaha untuk menerima situasi apa adanya (Perez-Brena dkk., 2018).

Menjadi seorang pelajar untuk menunjukkan kemampuan resiliensi akademik yang baik atau buruk, harus tergambarkan melalui tiga dimensi (Cassidy, 2015). Pertama yaitu ketekunan, dimana individu mampu untuk memunculkan perilaku saat menghadapi kesulitan akademik yang dialami selama proses pembelajaran. Kedua yaitu refleksi dan mencari bantuan adaptif, dimana ketika individu mengalami kesulitan pembelajaran dapat untuk mencari bantuan dan dukungan dari orang di sekitarnya, serta mengetahui kekuatan diri yang dimiliki. Ketiga yaitu afek negatif dan respon emosional, dimana ketika individu menghadapi kesulitan selama proses pembelajaran berupa perasaan negatif seperti cemas, pesimis, kehilangan harapan dapat diatasi dengan memunculkan perasaan optimis.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan menurunkan prestasi akademiknya dan akan memengaruhi kehidupan sosial mahasiswa di perguruan tinggi baik terhadap sesama mahasiswa, dosen, maupun orang tua (Beri & Kumar, 2018). Resiliensi akademik yang rendah juga dapat membuat mahasiswa kurang mampu meregulasi stres akademik yang dialami dan merasa tidak puas akan pembelajaran yang dilakukan di lembaga akademik (Kumalasari & Akmal, 2021). Hal ini dapat berdampak pada prestasi akademik yang akan diraih selama menjadi mahasiswa. Meskipun demikian, hal ini dapat diatasi oleh mahasiswa dengan membentuk resiliensi akademik yang tinggi, karena dapat membuat mahasiswa menjadi lebih puas dalam proses perkuliahan, dapat meregulasi stres akademik, dan mengatasi tekanan yang dirasakan (Meneghel, Martinez, Slanova, & De Witte, 2019). Mahasiswa yang dapat memunculkan resiliensi akademik juga memiliki karakter diri, kompetensi yang memadai, minat belajar, komitmen, kepercayaan diri, dan pengendalian diri untuk mengatasi situasi sulit yang dihadapi selama menempuh studi di perguruan tinggi (Mufaridah & Rachmawati, 2023).

Selama proses pembelajaran, mahasiswa tidak hanya sekedar menerima dan menyerap informasi yang disampaikan oleh dosen, tetapi mahasiswa dapat melibatkan diri secara aktif dalam kegiatan pembelajaran, dapat menghadapi berbagai tuntutan tugas kuliah, dan mampu menyesuaikan dengan berbagai persoalan perubahan akan tugas-tugas yang diberikan agar hasil belajarnya lebih baik dan sempurna. Dalam proses perkuliahan mahasiswa, *self-regulated learning* pada siswa juga ada peranannya terhadap resiliensi akademik mahasiswa, karena dengan adanya *self-regulated learning* dapat membuat mahasiswa bisa mengatur dirinya untuk bisa ikut aktif dalam proses pembelajaran, sehingga suasana kelas bisa lebih kondusif (Ataai, Saleh-Sedghpour, Asadzadeh-Dahraei, & Sadatee-Shamir, 2021; Sabrillah, Laily & Sholichah., 2021). Sabrillah dkk. (2021) mempertegas bahwa *self-regulated learning* menjadi determinan tingkat resiliensi akademik mahasiswa.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Chasanah, Rejeki, dan Amelasasih (2019) pada 97 mahasiswa, menemukan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif signifikan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik ( $r_{xy} = 0,656$ ). Penelitian lain dari Saufi dkk. (2022) yang dilakukan pada 123 mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Keguruan Dan Ilmu Pendidikan pada salah satu universitas di Jember yang berusia 19-25 tahun, menemukan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif signifikan dengan resiliensi akademik ( $r_{xy} = 0,413$ ), dimana mahasiswa mampu mengontrol dan memonitor dirinya dalam belajar sehingga mampu mengatasi berbagai kesulitan yang menghambat perkembangan diri dalam proses akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Mohan dan Verma (2020) terhadap 162 remaja usia 15-20 tahun di Ludhiana (Punjab, India), menemukan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif dengan dimensi resiliensi akademik yaitu *self-belief* dan *persistence*, dan *self-regulated learning* berhubungan negatif dengan dimensi resiliensi akademik yaitu *anxiety*, *uncertain control*, dan *respectively*.

Hasil penelitian sebelumnya telah menggambarkan bahwa ada keterhubungan positif dan negatif antara *self-regulated learning* dengan beberapa dimensi resiliensi akademik, sehingga masih nampak dinamika yang beragam. Maka dari itu, penelitian ini masih perlu ditinjau kembali pada mahasiswa karena melihat masa

transisi kembali ke pembelajaran tatap muka langsung yang menyebabkan berkurangnya waktu fleksibel dari mahasiswa, dan juga meningkatnya waktu untuk kegiatan akademik yang begitu padat. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa dituntut untuk memiliki strategi diri berupa *self-regulated learning* agar dapat menyesuaikan kembali dengan sistem pembelajaran dan kemudian beradaptasi dengan perubahan-perubahan akademik yang terjadi.

Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, hipotesis penelitian yang diajukan ialah terdapat hubungan positif antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

## II. METODE PENELITIAN

### A. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini telah menggunakan jenis kuantitatif dengan desain korelasional guna untuk melihat hubungan atau korelasi antara satu variabel bebas (*self-regulated learning*) dengan satu variabel terikat (resiliensi akademik).

### B. Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 174 mahasiswa yang berkuliah di beberapa universitas di Indonesia dengan menggunakan teknik insidental *sampling*.

### C. Skala Penelitian

Pada penelitian ini, prosedur pengumpulan data dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner melalui *Google Form* (<https://forms.gle/gWd2UBZ155qSsL2j9>). Kuesioner diberikan dan diisi secara daring oleh partisipan penelitian. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu, skala *self-regulated learning* dan skala resiliensi akademik. *Self-regulated learning* diukur menggunakan *Self-Regulated Learning Scale (SRLS)* yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Candra dan Rani (2022) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Skala *self-regulated learning* memiliki 36 aitem ( $\alpha = 0,846$ ) yang terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat kategori respons berdasarkan model skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Contoh itemnya adalah "Saya bersemangat untuk dapat mengikuti proses perkuliahan yang berlangsung di kelas". Dari

hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 34 aitem lolos seleksi dengan nilai validitas aitem yang berkisar antara 0,309-0,600 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,901.

Resiliensi akademik diukur menggunakan *Academic Resilience Scale (ARS-30)* dari Cassidy (2016), yang meliputi dimensi ketekunan, refleksi dan mencari bantuan adaptif, afek negatif dan respon emosional. Skala ARS-30 kemudian diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kumalasari dkk. (2020) dengan 24 aitem valid ( $\alpha = 0,891$ ) yang terdiri dari pernyataan *favorable* dengan menggunakan empat kategori respons berdasarkan model skala Likert, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Sesuai (SS). Contoh itemnya adalah "Saya akan mencoba untuk lebih memikirkan kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya belajar lebih baik lagi". Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 18 aitem lolos seleksi dengan nilai validitas aitem yang berkisar antara 0,349-0,594 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,862.

#### D. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Pengujian seluruh data dilakukan menggunakan bantuan program komputer IBM SPSS Statistic seri 21 for windows.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Analisis Deskriptif

Pada Tabel 1 skor *regulated learning* yang diperoleh oleh sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 64,4% (rata-rata 102,96 dan standar deviasi 12,936). Sedangkan, skor resiliensi akademik yang diperoleh oleh sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase 63,2% (rata-rata 55,63 dan standar deviasi 7,358).

**Tabel 1.** Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rata-rata	SD	Persentase	Ket.
<i>Self-Regulated Learning</i>	102,96	12,936	64,4%	Tinggi
Resiliensi Akademik	55,63	7,358	63,2%	Sedang

#### B. Uji Asumsi Normalitas

Dari hasil uji normalitas pada Tabel 3, diperoleh nilai K-S-Z pada variabel *self-regulated learning* sebesar 1,099 dengan

*probabilitas* (p) atau signifikansi sebesar 0,178 ( $p > 0,05$ ). Kemudian, nilai K-S-Z pada variabel resiliensi akademik sebesar 0,761 dengan signifikansi sebesar 0,608 ( $p > 0,05$ ). Variabel *self-regulated learning* dan resiliensi akademik memiliki nilai signifikan yang lebih besar dari 0,05, sehingga kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 2.** Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov-Test

	<i>Self-Regulated Learning</i>	Resiliensi Akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	1,099	0,761
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,178	0,608

#### C. Uji Asumsi Linieritas

Dari hasil uji linieritas pada Tabel 4, diperoleh nilai  $F_{linearity}$  sebesar 27,975 dengan  $sig = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa adalah linier.

**Tabel 3.** Uji Linieritas ANOVA

	F	Signifikan	Keterangan
<i>Linearity</i>	27,975	0,000	$p < 0,05$ (Linier)
<i>Deviation from Linearity</i>	2,031	0,100	$p > 0,05$ (Linier)

#### D. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan uji hipotesis pada Tabel 5, diperoleh koefisien korelasi antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik sebesar 0,333 dengan  $sig = 0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang berarti ada hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima. Semakin tinggi *self-regulated learning*, maka semakin tinggi juga resiliensi akademik pada mahasiswa. *Grit* memberikan sumbangsi terhadap meningkatnya resiliensi akademik pada mahasiswa sebesar 11,1% ( $r^2$ ).

**Tabel 4.** Uji Korelasi Karl Pearson

	<i>Self-Regulated Learning</i>	Resiliensi Akademik
<i>Self-Regulated Learning</i>	Pearson Correlation	1
	Sig. (1-tailed)	0,000
	N	174

Resiliensi Akademik	Pearson Correlation	0,333**	1
	Sig. (1-tailed)	0,000	
	N	174	174

## E. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dimana *self-regulated-learning* berhubungan positif juga dengan resiliensi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Perdana dan Wijaya (2021) yang menemukan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif signifikan dengan resiliensi akademik. Dimana semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula resiliensi akademik yang dimiliki. Hal ini dapat diartikan juga bahwa variasi meningkatnya resiliensi akademik karena adanya *self-regulated learning* yang baik dari para mahasiswa.

Resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dalam bidang akademik dengan memberikan respon yang positif dalam mengatasi dan menghadapi tuntutan akademik (Cassidy, 2016). Berdasarkan hasil penelitian deskriptif dalam penelitian ini diketahui bahwa resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa sebagian besar pada kriteria sedang dengan persentase 63% dan 6,3% memiliki resiliensi yang tinggi dan 29,3% memiliki resiliensi rendah dan yang sangat rendah dengan presentase 1,2% ini artinya mahasiswa masih kurang mampu untuk dapat menghadapi situasi yang sulit dan beradaptasi dengan tuntutan akademik. Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang rendah akan menurunkan prestasi akademiknya dan akan memengaruhi kehidupan sosial mahasiswa di perguruan tinggi baik terhadap sesama mahasiswa, dosen, maupun orang tua (Beri & Kumar, 2018).

Resiliensi akademik terdiri dari tiga dimensi yaitu ketekunan, refleksi dan mencari bantuan adaptif, afek negatif dan respon emosional. Aspek yang pertama yaitu ketekunan. Mahasiswa yang memiliki ketekunan walaupun dalam kesulitan pasti memiliki kemauan untuk terus berjuang. Selain itu, mahasiswa yang memiliki ketekunan akan menunjukkan sikap untuk tidak mudah menyerah, mau mencoba, bekerja keras, berpegang teguh pada rencana dan tujuan, dapat memecahkan masalah, dan memandang

kesulitan sebagai kesempatan Sabrillah dkk., 2021).

Aspek kedua yaitu refleksi dan mencari bantuan adaptif menggambarkan respon individu dalam menghadapi kesulitan akademik. Dari hasil penelitian menunjukkan berada di kategori sedang yang artinya mahasiswa cenderung kurang dalam melakukan refleksi diri dan cenderung pasif dalam mencari bantuan ketika mengalami kesulitan akademik. Aspek ketiga yaitu afek negatif dan respon emosional, menggambarkan juga bagaimana respon emosional individu dalam mengalami kesulitan akademik dengan menghindari respon emosional negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator tersebut berada di kategori sedang yang artinya mahasiswa juga jarang menunjukkan perilaku yang dapat meningkatkan emosi positif.

Salah satu faktor yang berpengaruh kuat yaitu *self-regulated learning*. Meningkatnya resiliensi akademik dalam penelitian ini tidak terlepas dari *self-regulated learning*. Masrifah dan Hendriani (2022) mengungkapkan bahwa resiliensi akademik yang dibentuk dengan baik, tidak terlepas dari cara seorang mahasiswa dalam membentuk strategi *self-regulated learning* dalam kegiatan akademiknya. *Self-regulated learning* yang dimiliki partisipan berada pada kategori tinggi dengan persentase 64,4% yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang baik. *Self-regulated learning* memiliki beberapa aspek yaitu keaktifan baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku dalam proses akademik.

Aspek yang pertama metakognisi, partisipan cukup mampu untuk mengatur, mendesain, merencanakan, serta mengevaluasi cara belajarnya secara mandiri. Masa transisi dari pandemi ke endemi melatih partisipan untuk dapat belajar secara mandiri sehingga partisipan terbiasa untuk membuat regulasi terhadap cara belajarnya (Wibowo & Nainggolan, 2022). Partisipan menyadari bahwa hanya usaha mereka sendirilah dapat mencapai tujuan belajar yang efektif. Aspek yang kedua motivasi, partisipan memiliki motivasi belajar yang tinggi waspada dan lebih giat belajar ketika IPKnya turun, selalu berusaha memahami materi perkuliahan meskipun sulit, dan memperhatikan. Aspek ketiga perilaku, Partisipan mencari teman sebaya atau bantuan dosen jika mereka

menemukan kesulitan dalam belajar. Jadi, apabila dirasakan oleh partisipan bahwa suatu pelajaran atau pembahasan pelajaran tidak dimengerti, maka partisipan akan lebih aktif untuk mempelajarinya. Partisipan juga bisa menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas dan situasi belajar khusus serta mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan.

*Self-regulated learning* merupakan faktor internal yang ada pada diri individu yang berperan pada pencapaian prestasi belajar yang optimal. *Self-regulated learning* menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap naik turunnya resiliensi akademik. *Self-regulated learning* adalah suatu upaya/kegiatan mengenai bagaimana seseorang dapat mengatur cara belajarnya sendiri atau sering disebut dengan belajar mandiri (Mohan & Verma, 2020). Dalam penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah responden yang sedikit, tentunya masih kurang dalam menjangkau semua universitas yang ada di Indonesia. Penyebaran kuesioner yang tidak merata ini menyebabkan peneliti kurang mengetahui bagaimana hubungan antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa.

#### IV. SIMPULAN DAN SARAN

##### A. Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini adalah, adanya hubungan positif signifikan antara *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa. *Self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori tinggi dan resiliensi akademiknya berada pada kategori sedang. *Self-regulated learning* memberikan sumbangsi sebesar 11,1% terhadap resiliensi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya resiliensi akademik mahasiswa.

##### B. Saran

Adapun saran yang perlu disampaikan yaitu bagi mahasiswa diharapkan untuk dapat berjuang menghadapi tuntutan-tuntutan akademik, serta tidak mudah menyerah ketika dihadapkan dengan berbagai kesulitan yang ada selama melakukan pembelajaran dan akan langsung bangkit ketika mendapatkan kesulitan yang tidak bisa diatasi tanpa menyerah.

Bagi penelitian selanjutnya disarankan dapat menambahkan jumlah subjek penelitian serta melakukan penelitian yang lebih dalam seperti apakah jenis kelamin berpengaruh pada *self-regulated learning* dan resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu peneliti selanjutnya disarankan dapat lebih mengembangkan penelitian dengan pokok bahasan yang sama baik dari segi metode (seperti metode kualitatif), teori, maupun alat ukurnya.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Ataai, M., Saleh-Sedghpour, B., Asadzadeh-Dahraei, H., & Sadatee-Shamir, A. (2021). Effect of self-regulation on academic resilience mediated by perceived competence. *International Journal of Behavioral Sciences*, 15(3), 156-161. <https://doi.org/10.30491/IJBS.2021.269390.1463>
- Beale, J. (2020). Academic resilience and its importance in education after COVID-19. *Eton Journal for Innovation and Research in Education*, 4, 1-6. [https://www.academia.edu/download/64824889/Academic\\_Resilience\\_and\\_its\\_Imporrtance\\_in\\_Education\\_after\\_Covid\\_19.pdf](https://www.academia.edu/download/64824889/Academic_Resilience_and_its_Imporrtance_in_Education_after_Covid_19.pdf)
- Beri, N., & Kumar, D. (2018). Predictors of academic resilience among students: A meta analysis. *Journal on Educational Psychology*, 11(4), 37-44. <https://doi.org/10.26634/jpsy.11.4.14220>
- Candra, I., & Rani, M. (2022). Pengaruh self regulated learning, grit terhadap stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi COVID-19 pada mahasiswa di Kota Padang berbasis teknologi informasi. *Jurnal Psikohumanika*, 14(1), 26-40. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i1.1431>
- Cassidy, S. (2015). Resilience building in students: The role of academic self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>
- Cassidy, S. (2016). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(1787), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>

- Chasanah, D. U., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2019). Peranan self regulated learning dalam mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa program studi teknik informatika dan teknik elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 14(2), 102-114. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i2.1272>
- DiFrancesca, D., Nietfeld, J. L., & Cao, L. (2016). A comparison of high and low achieving students on self-regulated learning variables. *Learning and Individual Differences*, 45, 228-236. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.11.010>
- Kemendikbudristek. (2022). Kemendikbudristek dorong PTM 100% pada tahun ajaran 2022/2023. Diakses dari [https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/kemendikbudristek-dorong-ptm-100-pada-tahun-ajaran-2022-2023#:~:text=Kemendikbudristek%20Dorong%20PTM%20100%25%20pada%20Tahun%20Ajaran%202022%2D2023,-18%20Juli%202022&text=Tahun%20ajaran%20baru%202022%2F2023,muka%20\(PTM\)%20100%20persen](https://ditpsd.kemdikbud.go.id/artikel/detail/kemendikbudristek-dorong-ptm-100-pada-tahun-ajaran-2022-2023#:~:text=Kemendikbudristek%20Dorong%20PTM%20100%25%20pada%20Tahun%20Ajaran%202022%2D2023,-18%20Juli%202022&text=Tahun%20ajaran%20baru%202022%2F2023,muka%20(PTM)%20100%20persen)
- Kiswoyo. (2020). Keaktifan mahasiswa dalam pembelajaran tatap muka di Program Studi Guru Sekolah Dasar Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. *Malih Peddas*, 10(2), 192-197. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v10i2.11216>
- Kumalasari, D., & Akmal, S. Z. (2021). Less stress, more satisfaction with online learning during the COVID-19 pandemic: The moderating role of academic resilience. *Psychological Research on Urban Society*, 4(1), 36-44. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i1.115>
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis faktor adaptasi instrumen resiliensi akademik versi Indonesia: Pendekatan eksploratori dan konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 9(2), 84-95. <https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06>
- Lewallen, T. C., Hunt, H., Potts-Datema, W., Zaza, S., & Giles, W. (2015). The whole school, whole community, whole child model: A new approach for improving educational attainment and healthy development for students. *Journal of School Health*, 85(11), 729-739. <https://doi.org/10.1111/josh.12310>
- Mahmoodimehr, E., Hafezi, F., Bakhtiarpour, S., & Fard, R. J. (2022). The correlation between health-oriented academic lifestyle and academic well-being: The mediating role of academic resilience. *International Journal of School Health*, 9(3), 160-167. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2022.957.53.1238>
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2023). Resiliensi akademik ditinjau dari strategi self-regulated learning (SLR) pada mahasiswa pascasarjana multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(2), 95-105. <https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.8233>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & De Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875-890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Mohan, V., & Verma, M. (2020). Self-regulated learning strategies in relation to academic resilience. *Voice of Research*, 9(3), 27-34.
- Moustakas, L., & Robrade, D. (2022). The challenges and realities of e-learning during COVID-19: The case of university sport and physical education. *Challenges*, 13(1), 9. <https://doi.org/10.3390/challe1301009>
- Mufaridah, H., & Rachmawati, I. (2023). Resiliensi akademik mahasiswa pesantren. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(1), 1-6. <https://doi.org/10.47453/coution.v4i1.611>
- Mustakim, U. S., Dewi, R., Mulyasari, A., Juanto, A., Linda, & Kamali, A. S. (2021). Efektifitas pembelajaran tatap muka terbatas dimasa pandemi COVID-19 (Studi empiris terhadap mahasiswa di STKIP Syekh Manshur). *Jurnal Al-Miskawaih*, 2(2), 171-178

- Nikolopoulou, K. (2022). Face-to-face, online and hybrid education: University students' opinions and preferences. *Journal of Digital Education Technology*, 2(2), ep2206. <https://doi.org/10.30935/jdet/12384>
- Pardo, A., Han, F., & Ellis, R. A. (2016). Combining university student self-regulated learning indicators and engagement with online learning events to predict academic performance. *IEEE Transactions on Learning Technologies*, 10(1), 82-92. <https://doi.org/10.1109/TLT.2016.2639508>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran regulasi diri dalam belajar dan keterlibatan akademik terhadap intensi mengundurkan diri dengan resiliensi sebagai mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 307-317. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629>
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi diri dalam belajar sebagai prediktor resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Psycho Idea*, 19(2), 186-198. [10.30595/psychoidea.v19i2.10711](https://doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.10711)
- Perez-Brena, N. J., Sang, S., Kuo, S. I. C., Rodríguez De Jesús, S. A., Updegraff, K. A., Umaña-Taylor, A. J., & McHale, S. M. (2018). Patterns of academic risk and resilience: Post-high school educational pathways in the context of the 2007 economic recession. *Journal of Adolescent Research*, 34(4), 351-380. <https://doi.org/10.1177/0743558418810842>
- Raghunathan, S., Singh, A. D., & Sharma, B. (2022). Study resilience in learning environments during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Education*, 6, 677625. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.677625>
- Ramadhani, D. P., & Sagita, D. D. (2022). Academic resilience of students in the limited face to face learning period (PTM-T). *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 3(4), 519-527. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v3i4.210>
- Sabrillah, J., Laily, N., & Sholichah. (2021). The effect of self-regulated learning strategy on academic resilience. *UMGCINMATIC: 1st Rethinking Education During COVID-19 Era: Challenge and Innovation*, 1(2), 323-330. <https://dx.doi.org/10.30587/umgeshic.v1i2.3400>
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Self regulated dengan resiliensi akademik. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(1), 67-75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Wibowo, D. H., & Nainggolan, E. Y. (2022). Evaluasi belajar daring: Bagaimana peran regulasi diri terhadap kepuasan belajar dari rumah selama pandemi? *Jurnal Psikologi*, 15(1), 160-171. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i1.586>
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2020). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review*, 33, 1319-1351. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>
- Yeung, M. W., & Yau, A. H. (2022). A thematic analysis of higher education students' perceptions of online learning in Hong Kong under COVID-19: Challenges, strategies and support. *Education and Information Technologies*, 27, 1-28. <https://doi.org/10.1007/s10639-021-10656-3>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip41022>