

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN
RESILIENSI AKADEMIK PADA MAHASISWA S1 TAHUN PERTAMA
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO**

Putri Tiara Silmi Afifah
15000118120009

Fakultas Psikologi
Universitas Diponegoro

putritiara29@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *self regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa S1 tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Self regulated learning* adalah strategi belajar untuk mengendalikan diri sendiri dalam menetapkan tujuan belajar, memantau setiap perkembangan dalam proses belajar, serta mengelola kemampuan yang dimiliki dan objek lain yang dapat membantunya agar mencapai hasil belajar yang optimal. Resiliensi akademik adalah ketangguhan seorang individu yang ditunjukkan dengan perilaku bertahan dan memecahkan masalah dalam menghadapi berbagai macam tantangan ataupun kesulitan untuk meningkatkan keberhasilan dalam *setting* akademik. Penelitian ini memiliki 361 populasi kemudian diambil 157 partisipan sebagai sampel dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala dengan model *likert* yaitu skala *self regulated learning* (17 aitem, $\alpha = 0,889$) dan skala resiliensi akademik (22 aitem, $\alpha = 0,904$). Analisis data menggunakan *spearman's rho* menunjukkan hasil adanya hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan resiliensi akademik ($r = 0,573$, $p = <0,01$). Hasil tersebut mengindikasikan semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa S1 tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Begitu juga sebaliknya, bahwa semakin rendah tingkat *self regulated learning*, maka semakin rendah pula tingkat resiliensi akademik pada mahasiswa S1 tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Dengan demikian, mahasiswa tahun pertama penting untuk memperhatikan kemampuan *self regulated learning* guna meningkatkan resiliensi akademiknya.

Kata kunci: *self regulated learning*, resiliensi akademik, mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATED LEARNING AND
ACADEMIC RESILIENCE IN FIRST YEAR PSYCHOLOGY
UNDERGRADUATE STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Putri Tiara Silmi Afifah
15000118120009

Faculty of Psychology
Diponegoro University

putritiara29@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the correlation between self regulated learning and academic resilience in first year psychology undergraduate students at Diponegoro University. Self regulated learning is a learning strategy for self control in setting learning goals, monitoring any developments in the learning process, and managing capabilities and other objects that can help them achieve optimal learning outcomes. Academic resilience is the toughness of an individual as shown by the behavior to survive and solve problems in facing various kinds of challenges or difficulties to increase success in academic settings. This study used a simple random sampling technique with 361 populations and then 157 participants were taken as a sample. Data collection in this study used the likert model with two scales, namely the self-regulated learning scale (17 item, $\alpha = 0.889$) and the academic resilience scale (22 item, $\alpha = 0.904$). Data analysis using Spearman's rho showed a significant positive relationship between self regulated learning and academic resilience ($r = 0.573$, $p = <0.01$). These results indicate that the higher the self regulated learning, the higher the academic resilience of first year psychology undergraduate students at Diponegoro University. Vice versa, the lower the level of self regulated learning, the lower the level of academic resilience in the first year psychology undergraduate students at Diponegoro University. Thus, first year undergraduate students need to pay attention to the ability of self regulated learning for increasing their academic resilience.

Keywords: self regulated learning, academic resilience, first year undergraduate students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Balakang Masalah

Pendidikan merupakan landasan bagi perkembangan diri seorang individu untuk dapat mengembangkan potensi-potensi yang dimilikinya melalui pendidikan yang ditempuh. Menurut Hasmori, dkk. (2011), pendidikan didefinisikan sebagai suatu usaha yang dilakukan individu untuk membangun potensi yang ada di dalam diri. Pada dasarnya, pendidikan seorang individu dapat ditempuh sejak taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, sampai perguruan tinggi. Individu juga dapat melaksanakan pendidikan tidak hanya melalui pendidikan formal, melainkan juga dapat melalui pendidikan informal dan nonformal. Peserta didik yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas akan melanjutkan pendidikannya ke perguruan tinggi. Sebutan siswa saat peserta didik berada pada tingkat sekolah menengah atas akan berubah menjadi mahasiswa ketika individu melanjutkan pendidikannya di tingkat perguruan tinggi. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Siswoyo, dkk. (2007), bahwa individu yang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa.

Mahasiswa tahun pertama merupakan individu yang sedang berada dalam masa transisi, dimana mahasiswa tersebut akan mengalami perpindahan aktivitas yang semula berada di tingkat sekolah menengah atas melanjutkan pendidikannya ke tingkat perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa tahun pertama, tahap penyesuaian diri akan dialami oleh individu untuk dapat menghadapi pola kehidupan yang baru

agar individu memiliki kemampuan untuk beradaptasi. Peran dan tanggung jawab yang dihadapi oleh mahasiswa akan lebih besar dibandingkan pada siswa sekolah menengah atas, sehingga dapat menimbulkan kesulitan dan pandangan yang berbeda pada permasalahan yang baru dialami. Kesulitan yang dialami akhirnya dapat menimbulkan emosi negatif dengan tingkatan yang berbeda. Bagi sebagian mahasiswa, hal tersebut dapat membuat individu lebih mudah stres.

Hasanah (2017) dalam penelitiannya menyebutkan sebanyak 81 (69.23%) mahasiswa tahun pertama mengalami stres ringan, mahasiswa sebanyak 36 (30.77%) menghadapi stres sedang, dan tidak terdapat mahasiswa dengan stres berat. Maulana, dkk. (2014) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres ringan sebanyak 4 (4.3%), mahasiswa dengan stres sedang sebanyak 66 (71.7%), serta mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 22 (23.9%). Mahasiswa tahun pertama yang mengalami stres juga diperkuat dengan penelitian Mulya dan Indrawati (2016), dimana dalam wawancara yang dilakukannya menyebutkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro tingkat pertama mengalami stres ketika mengerjakan tugas-tugas akademik. Mahasiswa tahun pertama cenderung merasa kaget terhadap tugas-tugas akademik yang lebih sulit dibandingkan masa SMA.

Rahayu dan Arianti (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat mahasiswa tahun pertama yang menyatakan bahwa dirinya menemui kesulitan dalam proses penyesuaian di perguruan tinggi, seperti kurang mampu mengerjakan tugas di perkuliahan, kurang memiliki keinginan mengerjakan tugas kuliah, kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, dan kesulitan berkomunikasi

dengan lingkungan yang baru. Serangkaian kesulitan tersebut dapat memberikan dampak terhadap kapabilitas seseorang dalam *setting* akademik atau dikenal sebagai resiliensi akademik (Martin & Marsh, 2003).

Cassidy (2016) menyebutkan bahwa resiliensi akademik merupakan kapabilitas seseorang dalam meningkatkan keberhasilan pada proses belajar meskipun dihadapi dengan permasalahan ataupun kesulitan yang signifikan. Menyambung pernyataan tersebut, Cassidy (2016) juga menyebutkan bahwa terdapat tiga aspek dalam resiliensi akademik yaitu, *perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (melakukan refleksi diri dan mencari bantuan adaptif), serta *negative affect and emotional response* (afek negatif dan respons emosional). Individu yang resilien secara akademik dapat dilihat dari kemampuan dalam berpikir kritis, berinisiatif dalam proses belajar, dan kemampuan memecahkan masalah akademik yang dimiliki (Bernard, 1991). Wilks (2008) menguatkan pendapat tersebut bahwa performa akademik yang baik juga akan dimiliki oleh individu yang resilien (Wilks, 2008). Namun, setiap individu memiliki kapasitas yang berbeda untuk menjadi resilien, dimana tingkat resilien dapat menurun ataupun meningkat dalam berjalannya waktu (Henderson & Milstein, 2003). Dengan demikian, resiliensi akademik dapat menjadi salah satu urgensi yang perlu dimiliki mahasiswa tahun pertama supaya dapat melewati masa adaptasi dengan tuntutan akademik yang terus meningkat.

Putri dan Laksmiwati (2022) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang rendah akan menunjukkan sikap pesimis ketika dihadapi dengan kesulitan dalam proses belajarnya. Sebaliknya, kemampuan resiliensi

akademik yang tinggi pada mahasiswa akan membentuk sikap optimis ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajarnya. Mahasiswa akan tetap berpikir positif meskipun sedang dalam situasi akademik yang sulit. Menurut Poerwanto dan Prihastiwati (2017), tinggi dan rendahnya resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari regulasi diri dalam belajar dan religiusitas. Faktor eksternal yang mempengaruhi resiliensi akademik antara lain kualitas hubungan guru dan siswa serta pola asuh orang tua. Penelitian Fatmawati (dalam Perdana & Wijaya, 2021) memperkuat pendapat tersebut, dimana ditemukan hasil pada remaja di keluarga yang bercerai bahwa individu yang kemampuan regulasi dirinya tinggi akan cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi juga. Penelitian lainnya oleh Pattynama, Sahrani, dan Heng (2019) menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar atau *self regulated learning*, keterlibatan akademik, dan resiliensi sangat diperlukan dalam proses pendidikan. Hal tersebut karena semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya selama proses belajar di perkuliahan, maka akan semakin rendah intensi mahasiswa untuk mengundurkan diri, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang sedang berada dalam masa penyesuaian.

Zimmerman (1989) menyebutkan bahwa tindakan yang mengarah pada kemampuan membuat tujuan, mengatur, dan mengolah informasi dalam strategi belajar yang dilakukan oleh individu merupakan definisi dari *self regulated learning*. Zimmerman (dalam Kadioglu, Uzuntiryaki, & Aydin, 2011) juga mengartikan perasaan, pikiran, dan tindakan yang dihasilkan diri sendiri untuk mencapai tujuan pribadi adalah definisi dari *self regulated learning*. Mahasiswa

dengan *self regulated learning* yang tinggi akan dapat menentukan strategi yang digunakan seperti mempelajari, mengingat, serta menyelesaikan masalah yang terjadi saat proses pembelajaran (Saufi, Budiono, & Mutakin, 2022). Oleh sebab itu, mahasiswa tahun pertama perlu memiliki kemampuan *self regulated learning* guna memiliki resiliensi akademik yang baik.

Pada beberapa penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa terdapat peranan *self regulated learning* terhadap resiliensi akademik. *Self regulated learning* ditemukan memiliki hubungan positif dengan resiliensi akademik, dimana semakin tinggi tingkat *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik. Masrifah dan Hendriani (2017) memperkuat pendapat tersebut dalam penelitiannya pada mahasiswa pascasarjana multidisiplin yang mendapati hasil bahwa variabel dukungan sosial dan strategi *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap variabel resiliensi akademik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyadari bahwa penelitian terkait hubungan *self regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa tahun pertama program sarjana masih tergolong minim. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengetahui korelasi antar variabel pada mahasiswa tahun pertama program sarjana dan mengangkat judul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa S1 Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro” untuk diteliti.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa S1 tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa S1 tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang dapat diambil dari penelitian ini yaitu berupa tambahan informasi di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Positif untuk memperluas pemahaman khususnya mengenai variabel *self regulated learning* maupun variabel resiliensi akademik pada mahasiswa tahun pertama.

2. Manfaat Praktis

- a. Mahasiswa dapat menjadikan penelitian ini sebagai informasi mengenai *self regulated learning* dan resiliensi akademik.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, referensi atau acuan dapat diperoleh dari hasil dalam penelitian ini untuk dapat memperluas atau mengembangkan penelitian terkait hubungan antara *self regulated learning* dengan resiliensi akademik.