

## Resiliensi Akademik Ditinjau dari Strategi Self-Regulated Learning (SLR) pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin

Masrifah<sup>1\*</sup>, Wiwin Hendriani<sup>1</sup>

Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Budaya (FISIB), Universitas Trunojoyo Madura<sup>1</sup>  
Jl. Raya Telang, Perumahan Telang Inda, Telang, Kec. Kamal, Kabupaten Bangkalan, Jawa Timur 69162

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya<sup>2</sup>  
Airlangga, Gubeng, Kec. Gubeng, Kota SBY, Jawa Timur 60286

Email: [masrifah@trunojoyo.ac.id](mailto:masrifah@trunojoyo.ac.id)

\*Correspondence

### Abstract

*Through this study, researchers wanted to find out how much influence self-regulated learning (SLR) strategies have on the academic resilience abilities of multidisciplinary postgraduate students. Researchers collected data by distributing questionnaires about SLR strategies using the theory of Zimmerman & Martines (1989) and the academic resilience scale of the theory of Martin & Marsh (2003). The data analysis used in this research is simple linear regression. The results showed that there was a significant influence between self-regulated learning (SLR) strategies and the academic resilience of multidisciplinary postgraduate students, with a significance value of 0.000 and an R value of 0.409. This means that self-regulated learning strategies contribute 16.7% to student academic resilience. The implication of this study is that the importance of improving self-regulated learning strategies in order to improve the academic resilience of graduate students*

**Key words:** *Self-Regulated Learning Strategy, Academic Resilience, Multidisciplinary Graduate Students.*

### Abstrak

Melalui penelitian ini, peneliti ingin membuktikan seberapa besar pengaruh strategi self-regulated learning (SLR) terhadap kemampuan resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana multidisiplin. Peneliti mengumpulkan data dengan menyebarkan angket tentang strategi SLR yang menggunakan teori Zimmerman & Martines (1989) serta skala ketahanan akademik dari teori Martin & Marsh (2003). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara strategi self-regulated learning (SLR) dan resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana multidisiplin, dengan nilai signifikansi 0,000 dan nilai R sebesar 0,409. Ini berarti bahwa strategi self-regulated learning memiliki kontribusi sebesar 16,7% terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Implikasi penelitian ini bahwa pentingnya peningkatan strategi self-regulated learning demi meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana

**Kata kunci:** *strategi self-regulated learning, resiliensi akademik, mahasiswa pascasarjana multidisiplin*

## 1. Pendahuluan

Anak muda hari ini harus siap menghadapi berbagai persoalan di era perdagangan bebas dan globalisasi yang semakin berkembang. Kualitas generasi muda sangat menentukan kemajuan masyarakat karena merupakan mesin penggerak bangsa dan negara. Generasi muda harus memiliki kompetensi terbaik, mampu mengembangkan diri, dan mampu berkolaborasi satu sama lain untuk memajukan negara karena tekanan serta kompetisi di tempat kerja yang kian kompetitif. Pendidikan dengan standar yang tinggi merupakan salah satu cara untuk meningkatkan standar generasi penerus.

Investasi sumber daya manusia, melalui pendidikan, merupakan metode jangka panjang. Pendidikan membutuhkan perencanaan yang matang untuk memastikan outputnya sesuai dengan harapan yang telah ditentukan sebelumnya. Pada hakekatnya keberhasilan proses pembelajaran merupakan kontribusi dari banyak pihak yang terlibat dalam proses tersebut, antara lain guru, siswa, biaya, kurikulum, waktu, sarana dan prasarana, dan beberapa komponen lainnya (Pardjono Dkk, 2013).

Dalam era persaingan pasar kerja yang semakin ketat, banyak orang yang berusaha meningkatkan jenjang pendidikannya demi meningkatkan karirnya. Yunianto, Head of Corporate Human Resources Management dari Media Group, menyatakan bahwa pendidikan adalah salah satu komponen yang penting dalam hal peningkatan jabatan bagi seseorang, tetapi tidak bisa menjamin kesuksesan seseorang. Namun demikian, Ryan A. Kaloh, Chief Marketing Officer Binus Business School, percaya bahwa pendidikan yang tinggi dan berkualitas dapat menolong seseorang dalam mengembangkan karirnya. Selain memperdalam kemampuan, program pascasarjana juga sering dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk membangun jaringan di dunia kerja (Kompas, 2016).

Dua jenis program yang membentuk pendidikan tingkat kedua adalah monodisiplin dan multidisiplin. Program Pascasarjana monodisiplin merupakan program pendidikan jenjang magister (S2), doktor (S3), atau spesialis (Sp) yang hanya berfokus pada satu bidang studi yang dimiliki oleh fakultas yang bersangkutan. Sedangkan program pascasarjana multidisiplin merupakan program pendidikan magister (S2) dan doktor (S3) interdisipliner yang berfokus pada beberapa mata kuliah (Direktorat Pos Unair, 2016).

Menurut informasi yang diberikan oleh administrasi dan fakultas Sekolah Pascasarjana Multidisiplin Universitas Airlangga (UNAIR), sebanyak 250 calon mahasiswa telah mendaftar untuk tahun akademik 2016-2017. Program Pascasarjana Multidisiplin adalah program khusus dengan fokus pada pengajaran multi atau lintas disiplin, menawarkan pengajaran tingkat doktoral dan master (S3). Mahasiswa magister multidisiplin adalah mahasiswa yang melanjutkan studinya untuk mendapatkan gelar magister dengan menggunakan mata kuliah nonlinier dari program sarjana sebelumnya (Pasca Unair, 2017).

Berikut adalah data mahasiswa dari bagian administrasi dan akademik Program Pascasarjana Multidisiplin angkatan 2013-2014 hingga 2016-2017:

Tabel 1

Data Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin

| No | Angkatan  | Masuk | Lulus | Belum Lulus | Tanpa Keterangan | Prosentase lulus |
|----|-----------|-------|-------|-------------|------------------|------------------|
| 1. | 2016-2017 | 149   | 9     | 138         | 2                | 6%               |
| 2. | 2015-2016 | 140   | 66    | 69          | 5                | 47 %             |
| 3. | 2014-2015 | 103   | 73    | 23          | 7                | 70 %             |
| 4. | 2013-2014 | 117   | 98    | 3           | 16               | 83 %             |
|    | Jumlah    | 509   | 246   | 233         | 30               |                  |

**Sumber: Bagian Adiministrasi & Akademik UNAIR**

Pendidikan pada tahapan strata dua/magister seharusnya dapat dijalani dalam waktu yang relatif cepat. Periode belajar mahasiswa di Program Pascasarjana Multidisiplin UNAIR dalam menempuh perkuliahan teori ialah hingga semester tiga. Oleh karena itu, bagi mahasiswa yang telah melewati semester tersebut, diasumsikan dapat menambah beberapa semester lagi untuk mengulang atau mengambil kembali mata kuliah teori. Sehubungan dengan informasi di atas, maka mahasiswa periode 2013-2014 yang semestinya tuntas pada tahun 2014 masih tertinggal tiga orang dan enam belas orang lainnya tidak ada informasi. Total awal mahasiswa periode tahun 2013 adalah 117 mahasiswa. Mahasiswa yang sudah menamatkan kuliahnya pada periode tersebut juga sebanyak 198 orang atau 83%.

Kebebasan untuk membuat keputusan mandiri harus memotivasi mahasiswa dan membuat mereka bertanggung jawab atas pilihan mereka. Namun fakta yang terjadi adalah penyelesaian tugas yang diberikan oleh dosen dan tanggung jawab di kelas kerap kali terhambat dalam mengatur waktu (Mayangsari, 2010). Permasalahan yang sering terjadi pada mahasiswa pascasarjana multidisiplin dapat bersifat akademik ataupun non akademik. Beberapa masalah akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa di antaranya adalah prokrastinasi akademik, banyaknya materi tes yang harus dipelajari, penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK), dan kasus akademik lainnya. Selain itu, stres yang datang dari sumber non-akademik seperti masalah keuangan, masalah keluarga, dan masalah interpersonal atau intrapersonal juga bisa menjadi aspek yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses belajarnya.

*Focus Group Discussion* (FGD) yang dilakukan bersama 12 mahasiswa pascasarjana multidisiplin di UNAIR pada 21 Februari 2017 menjelaskan bahwa ada beberapa tantangan signifikan yang dialami mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik kampus, yang membutuhkan adaptasi untuk mengatasi kesulitan yang dialami. Beberapa tantangan yang disebutkan oleh beberapa siswa antara lain kesulitan dalam mengikuti jadwal kelas yang padat, banyaknya kewajiban akademik yang kompleks, kesulitan dalam mengatur jadwal antara

pekerjaan, belajar, dan keluarga, serta kurangnya referensi terkait kelas. Sebagian mahasiswa juga menunjukkan bahwa mereka kesulitan dalam membangun komunikasi dengan orang baru dari berbagai latar belakang lintas budaya dan sulit beradaptasi dengan lingkungan akademik. Masalah keuangan, orang-orang di sekitar yang tidak mendukung tujuan akademik, baik secara moral maupun materiil, juga seringkali menjadi faktor eksternal yang menyebabkan kesulitan. Data ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa pascasarjana multidisiplin dalam proses pembelajaran atau bidang akademik masih lemah.

Masalah, tantangan, dan kesulitan yang hadir merupakan fenomena kehidupan yang tidak dapat dihindari oleh manusia. Setiap individu tentunya mempunyai respon yang tidak sama atas tantangan serta permasalahan dalam hidupnya, yang sebenarnya disebabkan oleh perbedaan cara pandang terhadap masalah yang dihadapi. Salah satu aspek yang mempengaruhi tidak samanya respon ini adalah ketahanan yaitu kemampuan untuk kembali bangkit yang diperlukan individu dalam situasi sulit dalam hidup (Astuty, 2006).

Mahasiswa pascasarjana harus menghadapi banyak tantangan dan kesulitan dalam proses pembelajarannya. Mereka harus mampu menyikapi perubahan dan tantangan yang ada, yang merupakan bagian dari proses mengembangkan resiliensi. Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi berbagai masalah yang dihadapi (Corsini, 2002). Selain itu, mahasiswa pascasarjana juga harus memiliki ketahanan akademik, yang merupakan kemampuan untuk menghadapi tugas-tugas akademik di lingkungan pendidikan. Menjadi mahasiswa pascasarjana tidak mudah, namun dengan memiliki resiliensi dan ketahanan akademik yang tinggi, seseorang dapat menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan lebih baik dan mencapai kesuksesan dalam studi pascasarjana.

Ketahanan akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik dan mencari solusi untuk mengatasinya. Hal ini terkait dengan memiliki sikap positif dan optimis serta rasa percaya diri yang tinggi saat menghadapi tantangan. Seseorang yang tangguh secara akademik akan dapat terus belajar dan mengembangkan kemampuannya meskipun menghadapi kesulitan. Penelitian Wilks (2008) menunjukkan bahwa peserta didik yang resilien cenderung akan mempunyai hasil akademik yang lebih bagus dibanding dengan peserta didik yang kurang resilien. Oleh karena itu, penting untuk membangun resiliensi akademik agar individu dapat terus belajar dan berkembang secara akademik.

Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola stres dan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang positif. Menurut Bernard (1991), individu yang memiliki kompetensi sosial, kecakapan hidup yang baik, serta kemampuan berinisiatif dan berpikir kritis cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi. Mereka juga memiliki tujuan dan dapat melihat masa depan yang cerah, serta mempunyai minat, goals dan dorongan tertentu agar mencapai yang terbaik dalam proses pendidikan mereka di lingkungan sekolah. Mahasiswa membutuhkan strategi belajar mandiri yang disebut strategi self-regulated learning (SLR) untuk membantu dalam proses

belajarnya. Menurut Zimmerman (1989), strategi self-regulated learning adalah sejenis instruksi dimana tindakan dan prosedur yang dilaksanakan merupakan produk dari pemrosesan informasi yang mencakup proses organisasi, penetapan tujuan, dan kognitif.

Jika siswa mampu mempraktikkan strategi pengaturan diri dengan baik saat belajar, maka hasil belajarnya akan lebih baik. Namun, jika tidak, hasil belajar yang didapat akan terbatas (Zimmerman, 1990). Self-regulated learning (SRL) ialah sebuah proses dimana seseorang mengontrol, mengatur, serta memotivasi dirinya sendiri dalam belajar. Ini melibatkan individu yang membuat tujuan belajar yang spesifik, membuat rencana untuk mencapai tujuan tersebut, mengevaluasi kemajuan mereka, dan manajemen emosi mereka saat belajar. Menurut teori Zimmerman (1989), ada empat komponen utama dari SRL: kognitif, metakognitif, afektif, dan konatif. Komponen kognitif melibatkan kemampuan untuk mengolah informasi dan memahami konsep-konsep baru. Komponen metakognitif melibatkan kemampuan untuk memahami dan mengontrol proses pembelajaran sendiri, seperti membuat rencana dan mengevaluasi kemajuan. Komponen afektif melibatkan emosi dan motivasi yang terkait dengan belajar, termasuk keinginan untuk belajar dan kepercayaan diri dalam kemampuan belajar. Komponen konatif melibatkan tindakan yang diambil oleh individu untuk belajar, seperti membaca teks atau mencari pertolongan baik dari pendidik atau temannya.

Strategi self-regulated learning (SLR) adalah strategi yang membantu peserta didik mengontrol, mengarahkan, dan memantau proses belajar mereka sendiri. Riset yang pernah dilakukan oleh Karimi, Abedi, dan Farahbakhsh (2014) menunjukkan bahwa menggunakan strategi self-regulated learning mampu membantu anak-anak dalam memperkuat keterampilan belajar mereka di kelas. Keterampilan belajar yang dimaksud meliputi kemampuan anak untuk mengatur, memantau, dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri, dan mengambil tindakan yang diperlukan agar mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Dengan demikian, strategi self-regulated learning bisa menjadi salah satu cara yang efektif dan efisien untuk membantu anak-anak meningkatkan keterampilan belajar mereka di kelas. Hal ini disebabkan karena strategi self-regulated learning dapat memengaruhi ranah pemikiran dan dorongan berprestasi siswa, yang akhirnya dapat meningkatkan resiliensi akademik dan membuat lingkungan belajar akademik lebih efektif. Oleh karena itu, strategi self-regulated learning merupakan salah satu alternatif yang efektif dan efisien agar membantu peserta didik belajar dengan lebih baik dan tahan terhadap stress akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan strategi self-regulated learning mempunyai pengaruh terhadap resiliensi akademik peserta didik. Resiliensi akademik ialah keahlian siswa untuk menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan akademik yang dihadapi. Dengan penerapan strategi self-regulated learning, siswa mampu memperkuat keterampilan belajar mereka, serta menjadi lebih tahan terhadap stress akademik. Hal ini akan membantu siswa dalam menghadapi tantangan-tantangan akademik yang mungkin dihadapi, sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik. Melalui penelitian ini, diharapkan mampu memberikan

sumbangsih nyata bagi perkembangan dunia pendidikan yang berkaitan dengan strategi self-regulated learning dan ketahanan akademik.

## 2. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh strategi *self-regulated learning* sebagai variabel bebas dengan resiliensi akademik sebagai variabel terikat pada suatu populasi. Teknik yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan mengumpulkan data melalui kuesioner atau instrumen lain. Data yang diperoleh merupakan angka-angka yang dapat dianalisis secara statistik, baik secara deskriptif maupun inferensial. Penelitian ini mengumpulkan informasi mengenai tindakan, pengetahuan, kemauan, pendapat, perilaku, dan nilai responden

Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah mahasiswa pascasarjana multidisiplin di Universitas Airlangga, Surabaya. Pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan dengan tujuan tertentu, sesuai dengan karakteristik dan kriteria yang telah ditetapkan. Jumlah sampel yang diambil mengikuti panduan Krejcie dan Morgan, seperti yang dikutip oleh Sugiono (2013), dengan tingkat kepercayaan 95% dan dengan jumlah populasi sebanyak N (233), maka jumlah sampel yang diambil adalah 148 orang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menggunakan sampel yang representatif dan dapat dipercaya. Peneliti menggunakan alat ukur skala strategi self-regulated learning dan skala resiliensi akademik. Kedua skala ini merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat strategi self-regulated learning dan resiliensi akademik responden. Skala Likert adalah salah satu cara penskalaan yang dipakai untuk mengukur tingkat kecocokan seseorang terhadap beberapa pernyataan yang diberikan. Reliabilitas merupakan ukuran keandalan suatu skala. Nilai reliabilitas yang diperoleh dari skala strategi SLR dan skala resiliensi akademik yang digunakan oleh peneliti adalah 0,716 dan 0,737, masing-masing. Nilai reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa skala tersebut dapat diandalkan untuk mengukur apa yang diinginkan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data regresi linear sederhana untuk menentukan hubungan linier antara satu variabel dependen dan satu variabel independen. Regresi linear sederhana merupakan teknik statistik yang berguna untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Regresi linear sederhana dapat digunakan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang diketahui.

## 3. Hasil

Dalam melakukan analisis regresi linear sederhana, ada beberapa asumsi yang wajib terpenuhi, yakni uji normalitas, uji linieritas, serta uji heterokedastisitas. Penilaian ini dilakukan untuk memastikan bahwa penggunaan regresi linear sederhana dalam menganalisis data memenuhi syarat asumsi klasik. Model linear akan lebih tepat digunakan dan menghasilkan perhitungan yang lebih akurat jika asumsi-asumsi tersebut terpenuhi dengan benar.



### 1. Uji normalitas

Jika hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dependen (Y) dan variabel independen (X) masing-masing adalah 0.177 dan 0.148, maka kedua variabel tersebut dapat dikatakan memiliki distribusi normal atau mendekati normal. Ini artinya bahwa data yang digunakan dalam model regresi memenuhi asumsi normalitas, sehingga model regresi dapat digunakan untuk menjelaskan resiliensi akademik berdasarkan variabel bebasnya.

### 2. Uji linearitas

Jika hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, maka kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y). Nilai signifikansi yang didapat dari output tabel linearitas adalah 0.439, yang lebih besar dari 0,05. Ini artinya ada hubungan linear secara signifikan antara variabel X dan Y. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan untuk memprediksi Y berdasarkan X memenuhi asumsi linearitas.

### 3. Uji heteroskedastisitas

Dari tabel *output* hasil uji heterokedastisitas Glejser, didapatkan hasil signifikansi 0.170 pada variabel X. Nilai ini lebih besar dari 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heterokedastisitas pada data. Ini berarti bahwa model regresi yang digunakan tidak terpengaruh oleh adanya variasi yang tidak seimbang dalam distribusi error.

### Uji hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan proses untuk menentukan apakah hipotesis yang diajukan terbukti atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan dengan menganalisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana. Regresi linier sederhana digunakan untuk memprediksi keadaan variabel dependen berdasarkan manipulasi variabel independen sebagai predictor (Sugiono, 2015). Ada beberapa uji hipotesis yang dapat digunakan dalam analisis regresi sederhana, yaitu uji F dan analisis determinasi (adjusted R square).

**Tabel 2**  
**Hasil Uji F**

| ANOVA <sup>a</sup> |            |                |     |             |        |                   |
|--------------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|-------------------|
| Model <sup>b</sup> |            | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      | Sig.              |
| 1                  | Regression | 1863.743       | 1   | 1863.743    | 29.275 | .000 <sup>b</sup> |
|                    | Residual   | 9294.980       | 146 | 63.664      |        |                   |
|                    | Total      | 11158.723      | 147 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: Resiliensi Akademik

b. Predictors: (Constant), Self-Regulated Learning

Ketahanan akademik (Y) dan strategi *self-regulated learning* (X) memiliki hubungan yang

substansial, yang ditunjukkan dengan nilai Sig. menjadi 0,000 dan kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa dalam hal resiliensi akademik terdapat perbedaan yang cukup besar antara kelompok yang menggunakan mekanisme belajar mandiri atau dikenal dengan SLR dan kelompok yang tidak menerapkannya.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Determinasi (R<sup>2</sup>)**

| Model Summary |                   |            |               |                   |        |        |     |        |      |
|---------------|-------------------|------------|---------------|-------------------|--------|--------|-----|--------|------|
| Model         | R                 | Adjusted R | Std. Error of | Change Statistics |        |        |     |        |      |
|               | Square            | Square     | the Estimate  | R Square          | F      | df1    | df2 | Sig. F |      |
|               |                   |            |               | Change            | Change |        |     | Change |      |
| 1             | .409 <sub>a</sub> | .167       | .161          | 7.979             | .167   | 29.275 | 1   | 146    | .000 |

a. Predictors: (Constant), Self-Regulated Learning

R<sup>2</sup> atau koefisien determinasi merupakan indikator yang dipakai untuk mengukur seberapa baik model penelitian dapat memaparkan variasi dari variabel dependen dengan memakai variabel independen. R<sup>2</sup> dihitung dengan membagi varians variabel dependen yang dijelaskan oleh model dengan varians total variabel dependen. Jika R<sup>2</sup> bernilai 1 atau 100%, itu artinya model penelitian bisa menjelaskan seluruh variasi dari variabel dependen dengan menggunakan variabel independen. Sebaliknya, jika R<sup>2</sup> bernilai 0 atau 0%, maka model penelitian tidak mampu menjelaskan variasi dari variabel dependen dengan menggunakan variabel independen. Berdasarkan tabel, R<sup>2</sup> sebesar 16.7% menunjukkan bahwa model penelitian hanya dapat memaparkan sebesar 16.7% sumbangsih dari variabel dependen (resiliensi akademik) dengan menggunakan variabel independen (strategi *self-regulated learning*). Sisanya, yaitu 83.3%, dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam model penelitian ini.

#### 4. Diskusi

Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari strategi *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik. Hal Ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang didapatkan pada analisis regresi, yakni  $0,008 < 0,05$ . Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel X (strategi *self-regulated learning*) dan variabel Y (resiliensi akademik). Selain itu, koefisien regresi yang bernilai positif sebesar 0,091 juga menunjukkan bahwa strategi *self-regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi akademik. Artinya, semakin meningkat strategi *self-regulated learning*, maka akan meningkat pula resiliensi akademik. *Self-regulated learning* merupakan proses di mana seseorang memajemen dan memonitoring proses belajarnya sendiri. Strategi *self-regulated learning* dapat membantu seseorang dalam mengatur, mengevaluasi, dan memodifikasi proses belajar secara efektif, sehingga dapat meningkatkan resiliensi akademik.



Resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi, mengatasi, dan belajar dari kesulitan atau hambatan akademik yang dihadapinya. Dengan kemampuan yang tinggi dalam menghadapi, mengatasi, dan belajar dari kesulitan atau hambatan akademik, seseorang akan dapat terus berusaha dan belajar meskipun dihadapkan pada tantangan tersebut.

Santrock (2014), menyatakan Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bisa memulihkan diri dari kesulitan atau stres yang dihadapinya, dan kembali ke keadaan normal atau bahkan lebih baik dari sebelumnya. Resiliensi dapat dianggap sebagai kemampuan seseorang untuk bisa mengelola dan mengatasi tekanan, masalah, atau tantangan yang dihadapi dengan cara yang positif dan efektif. Resiliensi dapat membantu seseorang untuk tetap berfokus pada tujuannya, mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah, dan terus belajar dari pengalaman hidupnya. Resiliensi juga dapat membantu seseorang untuk tetap terhubung dengan orang lain dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, yang dapat memberikan dukungan dan bantuan dalam menghadapi tekanan atau masalah.

Hasil uji regresi menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana. Artinya, dengan mempraktikkan strategi *self-regulated learning*, mahasiswa pascasarjana dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi, mengatasi, dan belajar dari tantangan akademik. *Self-regulated learning* merupakan proses dimana seseorang secara aktif terlibat dalam mengelola dan mengontrol proses belajar mereka sendiri. Hal ini meliputi tindakan seperti menetapkan tujuan belajar yang spesifik, mencari sumber belajar yang tepat, serta mengevaluasi kemajuan yang telah dicapai dalam belajar. Dengan menggunakan strategi self-regulated learning, mahasiswa pascasarjana dapat mengembangkan kemampuan untuk mengelola tekanan akademik, mengatasi masalah yang dihadapi, dan terus belajar untuk meningkatkan prestasi akademik mereka. Hal ini ditunjukkan pada tabel 3 hasil uji t didapat  $t$  hitung sebesar  $4,568 > t$  tabel  $1,655$  dan nilai sig.  $0,000 < 0,05$ .

Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik, seperti yang telah ditunjukkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Karimi, Abedi, dan Farahbakhsh (2014). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan mempraktikkan strategi self-regulated learning, siswa dapat meningkatkan keterampilan belajar dan resiliensi akademik mereka. Resiliensi akademik sendiri merupakan kemampuan siswa untuk menghadapi, mengatasi, dan belajar dari hambatan atau kesulitan akademik. *Self-regulated learning* adalah suatu proses di mana siswa memanfaatkan strategi-strategi yang sesuai untuk mengatur, mengelola, dan memonitoring proses belajar mereka sendiri. Dengan demikian, siswa memiliki peran aktif dalam mengelola proses belajar mereka, bukan hanya sebagai penerima informasi saja. swa untuk terus belajar dan beradaptasi terhadap tantangan yang dihadapi di lingkungan belajar akademik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning memiliki pengaruh yang

signifikan dan sedang terhadap resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana. Sebagian besar variasi resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh strategi self-regulated learning, yaitu sebesar 16,7%. Ini menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning memegang peran penting dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana. Selain itu, kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut juga termasuk dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning tidak sepenuhnya menjelaskan variasi resiliensi akademik, tetapi masih ada faktor lain yang mempengaruhinya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa strategi self-regulated learning memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana, namun pengaruh tersebut tidak sepenuhnya menjelaskan variasi dari resiliensi akademik. Ada faktor lain yang ikut mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana, seperti dukungan sosial dan karakteristik individu. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana dan bagaimana strategi self-regulated learning dapat ditingkatkan untuk meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa pascasarjana. Studi yang dilakukan oleh Rojas (2015) dan Brown dan Bums (2008) menemukan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan ketahanan akademik dan mengatasi tantangan. Secara khusus, bimbingan dan dukungan dari keluarga, serta kesempatan untuk keterlibatan keluarga, dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan. Selain itu, karakteristik individu seperti optimisme, ketekunan, dan motivasi juga dapat berkontribusi pada hasil yang positif.

Menurut Benard (1991), resiliensi pada anak ditandai dengan memiliki kompetensi sosial dan kecakapan hidup seperti pemecahan masalah, berpikir kritis, dan berinisiatif. Anak-anak ini juga cenderung memiliki tujuan yang jelas dan pandangan positif tentang masa depan mereka, serta minat khusus, tujuan hidup, dan motivasi yang kuat untuk unggul dalam pendidikan mereka.

## 5. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang disajikan dalam penelitian ini, terdapat korelasi yang signifikan antara strategi *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik pada mahasiswa pascasarjana multidisiplin. Hasil uji determinasi mengungkapkan bahwa 16,7% varian resiliensi akademik dapat dijelaskan oleh strategi belajar mandiri, yang ditunjukkan dengan nilai  $R^2$  sebesar 0,167. Hasil uji determinasi  $R$  sebesar 0,409 menunjukkan bahwa hubungan antara strategi *self-regulated learning* dengan resiliensi akademik adalah sedang.

## Daftar Pustaka

Astuty, E. (2006). *Gambaran Resiliensi Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama Perguruan Tinggi di Asrama Universitas Indonesia*. Universitas Indonesia. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- 
- Benard, B. (1991). *Resiliency: What We Have Learned*. San Fransisco: WesEd.
- Brown, R. G., & Bums, T. (2005). *Lecture Notes Dermatologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Chemers, M. H., Li-tze, & Garcia, B. F. (2001). Academic Self-Efficasy and firts-Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of educational psychology, Vol 93*, 55-64.
- Corsini, R. (2002). *The Dictionary of Psychology*. New York : Brunner Roudledge.
- Gunawan, M. A. (2013). *Statistik untuk Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Henderson, N., & Mike, M. M. (2003). *Resiliency in schools: Making it Happens for Students and Educators*. USA: Corwin Press, Inc.
- Karimi, M., Abedi, A., & Farahbakhsh, k. (2014). The Effect of Self Regulatory Learning Strategies for the Academic Resiliency of Female Hight School Shahed Students in the City of Eshafan (2013-2014). *International Journal of Basic Sciences & Applied Research, Vol 3 (SP)*, 83-89.
- Mayangsari, M. D. (2010). Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Metode Pengajaran Dosen Dengan Kecenderungan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan, 12*, 03-12.
- Pardjono, Muhyadi, Nuchron, & Widarto. (2013). Analisis Faktor Penghambat Studi Mahasiswa Pascasarjana UNY. *PPs UNY*, 1-26.
- Rojas, L. F. (2015). Factors Affecting Academic Resilience in Middle School Student: A Case Study. *Gist Education And Learning Research Journal*, 63-78.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th Ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Triatmi, T. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Remaja di Panti Asuhan Keluarga Yatim Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wilks. (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support Among Social Student. *Journal of Advances in Social Work, Vol 1*, 106-125.
- Zainuddin, M. (2014). *Metodologi Penelitian Kefarmasian dan Kesehatan*. Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan Unair (AUP).
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology, Vol 81*, 329-339.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Construct validation of a strategy of Strategy Model of Student Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology, Vol. 80*, 284-290.