



Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Academic Hardiness pada Mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry

Raudhatul Munawwarah¹, Elviana²

^{1,2} Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

Corresponding Author: ✉ 210213050@student.ar-raniry.ac.id

ABSTRACT

Ketahanan akademik mahasiswa menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan untuk menghadapi tekanan akademik yang semakin kompleks. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola diri, merancang strategi belajar, serta mempertahankan motivasi di tengah tantangan akademik yang dinamis. Salah satu faktor yang diyakini memiliki kontribusi terhadap ketahanan akademik adalah kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL), yakni kemampuan belajar secara mandiri yang mencakup aspek kognitif, metakognitif, dan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh SRL terhadap *Academic hardiness* mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Sampel berjumlah 144 mahasiswa yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Instrumen berupa angket dengan skala Likert empat poin yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan hubungan antara SRL dan *Academic hardiness* bersifat linear. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang kuat dan signifikan ($r = 0,726$; $p < 0,001$), dan hasil regresi menunjukkan bahwa SRL berpengaruh signifikan terhadap *Academic hardiness* dengan kontribusi sebesar 52,7% ($p < 0,001$). Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan SRL dalam mendukung ketahanan akademik mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan agar lembaga pendidikan tinggi mengintegrasikan pelatihan SRL dalam kurikulum guna memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa.

ARTICLE INFO

Article history:

Received
07 June 2025
Revised
25 June 2025
Accepted
03 July 2025

Key Word

Self-Regulated Learning, Academic Hardiness, Mahasiswa

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a
[Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi saat ini tidak hanya berfungsi sebagai wahana transfer ilmu, tetapi juga menjadi arena penting dalam pembentukan ketahanan psikologis mahasiswa untuk menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Di Indonesia, tekanan akademik yang tinggi menjadi fenomena umum, terutama pada masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan

tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu belajar secara mandiri, beradaptasi sosial, serta mengelola emosinya dalam lingkungan baru yang penuh tantangan. Ketidakmampuan menghadapi tekanan ini seringkali berdampak pada stres berkepanjangan, penurunan motivasi, bahkan kelelahan akademik (Febriana & Simanjuntak, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti daya tahan akademik atau *Academic hardiness* sangat penting untuk dikembangkan.

Academic hardiness mengacu pada ketangguhan individu dalam menghadapi kesulitan akademik, dan telah terbukti menjadi indikator penting keberhasilan studi mahasiswa (Bartone dkk., 2020). Namun, beberapa studi menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia masih cenderung rendah dalam kemampuan ini (Anthonysamy dkk., 2020). Di sisi lain, kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL), yaitu pembelajaran yang diatur sendiri oleh mahasiswa, terbukti memiliki pengaruh besar dalam memperkuat ketahanan akademik. SRL mencakup aspek metakognisi, motivasi, pengaturan emosi, pengaturan waktu dan perilaku (Zimmerman, 2020). Mahasiswa dengan SRL yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu, menyusun strategi belajar, serta menjaga motivasi intrinsik mereka (Fitrianti & Cahyono, 2021a).

Penelitian terbaru seperti Kirana & Juliartiko (2021) serta Mubarak Mubarak & Hermaleni (2021), menegaskan pentingnya SRL dalam menekan stres akademik dan meningkatkan daya tahan mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran daring. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik menyoroti keterkaitan antara SRL dan *Academic hardiness* pada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling, yang menghadapi tantangan ganda, menjadi mahasiswa yang sukses secara akademik sekaligus mempersiapkan diri sebagai konselor yang tangguh. Hal ini membuka celah penting dalam literatur yang perlu dijawab.

Beberapa penelitian terkini memperkuat pemahaman mengenai hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan *Academic hardiness*. Zimmerman & Schunk (2023), menjelaskan bahwa SRL adalah proses multidimensi yang melibatkan regulasi kognitif, motivasi, dan perilaku yang memungkinkan mahasiswa mengatasi hambatan belajar secara mandiri. Dörrenbächer-Ulrich, Dilhuit, & Perels (2023), melalui studi review sistematis menunjukkan bahwa pengembangan SRL secara signifikan berkorelasi positif dengan peningkatan daya tahan akademik, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di era digital. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi strategi SRL dalam pembelajaran untuk memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa, terutama di tengah perubahan model pembelajaran akibat pandemi.

Hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Academic hardiness* dapat dijelaskan melalui beberapa teori utama yang saling melengkapi. SRL merujuk pada kemampuan individu untuk secara aktif mengelola proses belajarnya melalui penetapan tujuan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi terhadap strategi belajar yang digunakan. Kemampuan ini diyakini berkontribusi langsung terhadap terbentuknya ketangguhan akademik atau *Academic hardiness*, yakni sikap bertahan, berkomitmen, dan tangguh dalam menghadapi tekanan akademik.

Salah satu teori utama yang menjelaskan hal ini adalah *Social Cognitive Theory* dari Bandura, khususnya dalam aspek self-regulation. Dalam kerangka ini, Bandura menekankan bahwa individu belajar dan bertindak berdasarkan interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (*triadic reciprocal determinism*). Salah satu aspek kunci dalam SRL adalah *self-efficacy*, yaitu kepercayaan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk mencapai tujuan tertentu. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mampu mengatur perilaku belajarnya secara efektif dan menghadapi tantangan akademik dengan lebih percaya diri, yang pada akhirnya memperkuat karakteristik *hardiness*, khususnya dalam aspek kontrol dan komitmen terhadap tujuan akademik (Bandura, 2024).

Teori lain yang turut menjelaskan hubungan ini adalah *Control-Value Theory of Achievement Emotions* yang dikembangkan oleh Pekrun. Teori ini menyatakan bahwa emosi yang dirasakan dalam konteks akademik bergantung pada sejauh mana siswa merasa memiliki kontrol terhadap hasil belajar dan bagaimana mereka menilai nilai atau signifikansi dari tugas akademik tersebut. SRL berperan penting dalam meningkatkan persepsi kontrol melalui strategi belajar yang terencana, yang pada gilirannya dapat memunculkan emosi akademik yang positif, seperti antusiasme atau kebanggaan. Emosi positif ini berkontribusi terhadap daya tahan dan keuletan siswa dalam menghadapi tantangan akademik, yang merupakan bagian dari *hardiness* (Pekrun, 2021).

Selain itu, konsep *Hardiness Theory* yang diperkenalkan oleh Maddi menekankan bahwa individu yang tangguh secara akademik cenderung memiliki tiga karakteristik utama, yaitu *control*, *commitment*, dan *challenge*. Ketiganya memungkinkan seseorang untuk menginterpretasi situasi yang penuh tekanan sebagai hal yang dapat dikelola dan bermakna. Dalam konteks ini, SRL menjadi sarana aktualisasi karakter *hardiness* karena melibatkan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, keterlibatan aktif dalam pembelajaran, serta kesiapan dalam menghadapi kegagalan sebagai bagian dari proses belajar Maddi, 2007; dikutip dalam studi terkini oleh (Simanjuntak dkk., 2023).

Dengan demikian, berdasarkan ketiga teori tersebut, dapat disimpulkan bahwa SRL berperan sebagai determinan penting bagi pengembangan *Academic hardiness*. Individu yang memiliki kapasitas regulasi diri dalam belajar cenderung lebih percaya diri (*self-efficacy*), memiliki kontrol atas proses belajar, mengalami emosi akademik positif, serta menunjukkan ketangguhan dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic hardiness* mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dan analisis regresi linear sederhana, penelitian ini mencoba memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi pembelajaran berbasis kemandirian belajar guna memperkuat ketahanan akademik mahasiswa. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat mengisi kekosongan literatur dan menjadi rujukan dalam merancang intervensi pendidikan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada ketahanan psikologis mahasiswa sebagai calon tenaga profesional.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi untuk menguji pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic hardiness* mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menganalisis hubungan antara dua variabel yang dapat diukur secara numerik dan dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2021).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry pada tahun akademik 2025, yang terdiri dari tiga angkatan, yaitu 2022, 2023, dan 2024, dengan total populasi sebanyak 281 mahasiswa. Untuk memperoleh sampel yang representatif, digunakan teknik stratified random sampling. Populasi dibagi ke dalam strata berdasarkan angkatan, karena tiap angkatan memiliki pengalaman akademik yang berbeda. Dari setiap strata, diambil sampel sebesar 50% secara acak. Rincian sampel adalah 34 mahasiswa dari angkatan 2022, 52 dari angkatan 2023, dan 58 dari angkatan 2024, sehingga total sampel berjumlah 144 mahasiswa.

Instrumen yang digunakan berupa angket dengan skala Likert 4 poin, terdiri dari pilihan jawaban: Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) untuk pernyataan positif; serta skor sebaliknya untuk pernyataan negatif. Skala ini mengukur dua konstruk utama, yaitu *Self-Regulated Learning* dan *Academic hardiness*. Pemilihan skala 4 poin dimaksudkan

untuk menghindari jawaban netral dan mendorong responden memberikan penilaian yang lebih tegas (Rokeman & Kob, 2023).

Uji validitas dilakukan melalui dua tahap: validitas konstruk (dengan mengacu pada teori) dan validitas empiris (dengan korelasi Pearson antara skor item dan skor total). Item dinyatakan valid jika r hitung $\geq r$ tabel pada taraf signifikansi 5%. Sementara itu, reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Instrumen dinyatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,60$.

Proses pengumpulan data dilakukan selama bulan Mei 2025, melalui media daring. Responden diminta mengisi kuesioner secara mandiri dan jujur berdasarkan pengalaman belajar mereka. Seluruh proses berlangsung selama kurang lebih satu bulan.

Data dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20. Tahap analisis dimulai dengan uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian ini kurang dari 200 responden, sehingga Shapiro-Wilk dianggap lebih sensitif dan akurat untuk mendeteksi distribusi data pada sampel kecil hingga sedang (Avram dkk., 2022).

Metode uji normalitas dan linearitas ini didukung oleh penelitian Qian dkk., (2021) yang merekomendasikan Shapiro-Wilk sebagai metode unggulan untuk data dengan sampel kurang dari 200. Selain itu, Kumar & Misra, (2020) menegaskan bahwa analisis regresi linear sederhana merupakan teknik tepat untuk menguji hubungan sebab akibat antara dua variabel kuantitatif, selama prasyarat statistik seperti normalitas dan linearitas terpenuhi.

Nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas dilakukan melalui output ANOVA. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hubungan antar variabel dianggap linear. Setelah semua prasyarat terpenuhi, uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Academic hardiness*.

Penelitian ini memiliki ruang lingkup terbatas pada mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry tahun akademik 2025, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan ke populasi lain di luar karakteristik tersebut. Selain itu, desain penelitian bersifat *cross-sectional*, sehingga tidak menggambarkan perubahan perilaku dari waktu ke waktu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain *longitudinal* agar mampu menangkap dinamika perkembangan variabel secara lebih komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-Regulated Learning* (SRL) terhadap *Academic hardiness* (AH) pada mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. Data diperoleh dari 144 responden dan dianalisis menggunakan serangkaian uji statistik, termasuk uji normalitas, linearitas, korelasi, dan regresi linear sederhana.

Distribusi data untuk kedua variabel menunjukkan pola normal. Hasil uji Shapiro-Wilk memberikan nilai signifikansi sebesar 0,149 untuk SRL dan 0,324 untuk AH, yang keduanya lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SRL	.089	144	.008	.986	144	.149
AH	.060	144	.200*	.989	144	.324
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi pada komponen linearity sebesar $< .001$, yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variabel *Self-Regulated Learning* dan *Academic hardiness*. Sedangkan nilai signifikansi pada deviation from linearity sebesar 0.615 (> 0.05), yang berarti tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear, dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis regresi sederhana.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

ANOVA TABLE							
			Sum Of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
AH * SRL	Between Groups	(Combined)	5500.863	31	177.447	5.868	<.001
		Linearity	4682.278	1	4682.278	154.841	<.001
		Deviation from Linearity	818.585	30	27.286	.902	.615
	Within Groups		3386.797	112	30.239		
	Total		8887.660	143			

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0.726$ dengan signifikansi $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan secara positif antara *Self-Regulated Learning* dan *Academic hardiness* pada mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry.

Tabel 3.
Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		SRL	AH
SRL	Pearson Correlation	1	.726**
	Sig. (2-tailed)		<.001
	N	144	144
AH	Pearson Correlation	.726**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	
	N	144	144
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			

Berdasarkan hasil uji ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 158.103 dengan signifikansi $p < 0.001$, yang berarti bahwa model regresi signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Self-Regulated Learning* berpengaruh secara signifikan terhadap *Academic hardiness* pada mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry.

Tabel 4.
Hasil Uji Regresi Sederhana

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4682.278	1	4682.278	158.103	<.001 ^b
	Residual	4205.382	142	29.615		
	Total	8887.660	143			
a. Dependent Variable: AH						
b. Predictors: (Constant), SRL						

Uji validitas dan reliabilitas penelitian ini terlebih dahulu diperiksa sebelum digunakan untuk mengumpulkan data. Nilai r hitung atau Pearson dibandingkan dengan data penelitian untuk menentukan validitas kuesioner. Sebelum digunakan untuk mengumpulkan informasi, keabsahan dan kualitas instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan ketepatannya. Nilai r hitung

atau Pearson dibandingkan dengan nilai r tabel guna menilai apakah kuesioner tersebut valid atau tidak.

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ = valid dan jika nilai signifikan $< 0,05$ = valid. Nilai r tabel dengan $N = 104$ pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 0,195. Berdasarkan hasil data yang diperoleh, maka nilai validitas item dari variabel bebas (*Self-regulated learning*) memiliki nilai terendah sebesar 0,210 $> 0,195$, dan nilai validitas item dari variabel terikat (*Academic hardiness*) dengan nilai terendah 0,199 $> 0,195$. Artinya, seluruh 18 item pada variabel *Self-Regulated Learning* dan 21 item pada variabel *Academic hardiness* dinyatakan valid.

Reliabilitas mengandung pengertian bahwa suatu instrumen dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena telah menunjukkan konsistensi dalam pengukuran. Menurut Hair et al. (2020), kuesioner dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,70. Berdasarkan data dari tabel tersebut di atas, variabel X yaitu *Self-Regulated Learning* memiliki nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,871, dan variabel Y yaitu *Academic hardiness* sebesar 0,842. Artinya, 18 item dari variabel *Self-Regulated Learning* (X) dan 21 item dari variabel *Academic hardiness* (Y) dapat dinyatakan reliabel.

Tabel 5.
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Batas Reliabilitas	Keterangan
<i>Self-regulated learning</i>	0,871	0,60	Reliabel
<i>Academic hardiness</i>	0,842	0,60	Reliabel

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan secara positif antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Academic hardiness* (AH) pada mahasiswa Bimbingan Konseling UIN Ar-Raniry. Dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = 0,726$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$, terbukti bahwa mahasiswa dengan tingkat SRL yang tinggi cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik. Selain itu, hasil regresi linear sederhana menunjukkan bahwa SRL memberikan kontribusi sebesar 52,7% terhadap variabel AH. Ini berarti bahwa lebih dari separuh variasi dalam ketahanan akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh kemampuan mereka dalam mengatur proses belajar secara mandiri.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Zimmerman & Schunk, 2023) yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar memperkuat keyakinan diri dan kemampuan mengatasi tantangan akademik. Hal serupa juga ditemukan

oleh (Dörrenbächer-Ulrich dkk., 2023), yang menyimpulkan bahwa SRL berdampak positif pada peningkatan daya tahan akademik. Namun, berbeda dengan temuan (Fitrianti & Cahyono, 2021), yang lebih menekankan pada peran SRL dalam konteks pembelajaran daring saja, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh SRL terhadap AH juga signifikan dalam konteks luring di lingkungan kampus. Artinya, efektivitas SRL bersifat universal dan tidak terbatas pada situasi krisis seperti pandemi.

Hasil penelitian ini menjadi indikator bahwa kemampuan regulasi diri merupakan penanda penting bagi kesiapan mental mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan tinggi. Kemampuan SRL yang tinggi dapat menjadi prediktor keberhasilan akademik yang tidak hanya didasarkan pada nilai atau IPK, tetapi juga pada ketangguhan psikologis dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan tuntutan yang kompleks. Dengan kata lain, SRL adalah fondasi penting bagi pembangunan karakter akademik yang tahan banting dan resilien di tengah dinamika pembelajaran.

Implikasi praktis dari temuan ini sangat besar, khususnya bagi institusi pendidikan tinggi dan dosen pembimbing akademik. Lembaga perguruan tinggi perlu merancang program pengembangan SRL secara sistematis, baik dalam bentuk pelatihan, modul pembelajaran mandiri, maupun integrasi keterampilan regulasi diri dalam kurikulum. Bagi mahasiswa bimbingan konseling, hal ini lebih penting lagi mengingat mereka dipersiapkan untuk menjadi pendamping psikologis bagi orang lain. Ketahanan akademik yang kuat perlu dimulai dari pembiasaan regulasi diri dalam belajar, sebagai cerminan integritas profesional di masa depan.

Temuan ini secara teoritis dapat dipahami lebih dalam melalui integrasi tiga perspektif utama, yaitu *Social Cognitive Theory* dari Bandura, *Control-Value Theory* dari Pekrun, dan *Hardiness Theory* dari Maddi, yang secara kolektif menjelaskan mengapa *Self-Regulated Learning* (SRL) dapat berkontribusi besar terhadap pembentukan *Academic hardiness* mahasiswa. Pertama, (Bandura, 2024) menekankan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan seseorang atas kemampuannya memainkan peran penting dalam regulasi diri. Dalam konteks ini, mahasiswa dengan SRL tinggi cenderung memiliki efikasi diri yang kuat, yang mendorong mereka untuk secara aktif menetapkan tujuan, memantau kemajuan, dan menyesuaikan strategi saat menghadapi kesulitan akademik. Efikasi diri ini mendorong kontrol terhadap proses belajar yang secara tidak langsung memperkuat dimensi "*control*" dalam *Academic hardiness*.

Kedua, dari perspektif teori (Pekrun, 2021), kontrol yang dirasakan terhadap tugas akademik dan persepsi terhadap nilai dari pembelajaran akan membentuk emosi akademik tertentu. Ketika mahasiswa merasa bahwa mereka

mampu mengelola studi mereka secara efektif dan bahwa usaha mereka bermakna, maka akan muncul emosi positif seperti antusiasme, bangga, dan minat tinggi yang memperkuat komitmen jangka panjang terhadap pendidikan. Emosi-emosi inilah yang membentuk daya tahan emosional, bagian penting dari ketahanan akademik. Ketiga, teori Maddi mengenai *hardiness* dalam (Simanjuntak dkk., 2023) menyebutkan bahwa seseorang yang memiliki ketangguhan akademik biasanya menunjukkan sikap tidak mudah menyerah (*commitment*), berani menghadapi tantangan (*challenge*), dan mampu merasa memiliki kendali dalam situasi penuh tekanan (*control*). Mahasiswa dengan SRL tinggi menunjukkan ketiganya dalam praktik sehari-hari – mereka mampu menyusun rencana belajar jangka panjang, tidak mudah terdistraksi oleh tekanan sosial, serta dapat memaknai hambatan akademik sebagai bagian dari proses perkembangan diri. Maka dari itu, SRL tidak hanya menjadi keterampilan belajar, tetapi juga dapat dilihat sebagai faktor protektif psikologis dalam menghadapi dinamika pendidikan tinggi yang kompleks. Lebih jauh, jika dikaitkan dengan konteks mahasiswa Bimbingan Konseling, SRL menjadi pondasi yang sangat krusial, karena mereka dituntut untuk tidak hanya berhasil secara akademik, tetapi juga harus siap secara mental dan emosional untuk menghadapi tuntutan profesi sebagai konselor yang membutuhkan kepekaan, ketangguhan, dan kestabilan emosi.

Dengan demikian, penguatan SRL secara sistematis melalui kurikulum, pelatihan keterampilan metakognitif, dan dukungan bimbingan akademik bukan hanya sekadar meningkatkan hasil belajar, tetapi juga berkontribusi pada kesiapan profesional mereka di masa depan. Oleh karena itu, strategi pengembangan SRL seharusnya tidak bersifat sporadis atau sekadar disisipkan dalam satu mata kuliah, melainkan menjadi pendekatan holistik dan integral dalam seluruh aspek pendidikan tinggi. Penelitian ini secara tidak langsung mendukung urgensi pergeseran paradigma pendidikan dari sekadar “mengajar” menjadi “membimbing” mahasiswa menjadi individu yang tangguh, reflektif, dan siap menghadapi tekanan dalam dunia akademik maupun profesi.

Tingginya kontribusi SRL terhadap AH dapat dijelaskan melalui integrasi antara kontrol diri, motivasi internal, dan strategi belajar yang efektif. Mahasiswa yang memiliki kontrol atas aktivitas belajarnya cenderung mampu menetapkan tujuan yang realistis, menyusun rencana belajar yang terstruktur, dan merefleksikan kemajuan akademik mereka secara berkala. Faktor-faktor ini menciptakan rasa memiliki dan kontrol terhadap proses belajar, yang kemudian memperkuat komitmen dan daya tahan terhadap tantangan. Dalam teori Bandura, *self-efficacy* menjadi jembatan antara perilaku belajar dan

ketangguhan dalam menghadapi hambatan akademik. Hal ini juga diperkuat oleh teori Pekrun, yang menunjukkan bahwa kontrol atas proses belajar memunculkan emosi akademik yang positif, yang memperkuat aspek komitmen dan *challenge* dari *hardiness*.

Berdasarkan hasil ini, terdapat beberapa tindakan strategis yang dapat dilakukan:

1. Pengembangan pelatihan SRL
Perguruan tinggi, terutama di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, perlu menyelenggarakan pelatihan SRL sejak masa orientasi mahasiswa baru untuk membangun fondasi ketahanan belajar sejak dini.
2. Integrasi dalam bimbingan akademik
Dosen pembimbing akademik disarankan untuk secara aktif membantu mahasiswa merancang strategi belajar mandiri dan memberikan umpan balik berkala terhadap efektivitas SRL mahasiswa.
3. Evaluasi kurikulum berbasis ketahanan akademik
Kurikulum pembelajaran dapat disusun tidak hanya untuk memenuhi capaian pembelajaran (CPL), tetapi juga untuk membentuk daya tahan psikologis dan mental mahasiswa menghadapi tuntutan akademik.
4. Pendekatan intervensi preventif
Untuk mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar dan gejala *burnout*, intervensi konseling berbasis penguatan SRL dapat menjadi langkah awal dalam meningkatkan kembali semangat dan ketangguhan belajar mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL) berperan penting dalam membentuk *Academic hardiness* mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki keterampilan belajar mandiri yang baik terbukti lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik. Temuan ini tidak hanya menunjukkan adanya hubungan signifikan antara SRL dan *Academic hardiness*, tetapi juga memberikan bukti empiris bahwa SRL memberikan kontribusi yang nyata terhadap komponen-komponen ketahanan akademik seperti komitmen, kontrol, dan kemampuan melihat tantangan sebagai peluang.

Studi ini penting karena menawarkan perspektif yang relevan bagi dunia pendidikan tinggi dan praktisi bimbingan konseling untuk lebih memfokuskan perhatian pada pengembangan SRL sebagai strategi peningkatan ketahanan akademik mahasiswa. Dengan kontribusi sebesar 52,7% dan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), hasil penelitian ini memperkuat posisi SRL sebagai faktor kunci dalam upaya meningkatkan kualitas ketahanan akademik.

Meskipun begitu, penelitian ini memiliki keterbatasan karena belum mempertimbangkan faktor eksternal lain seperti dukungan sosial atau kondisi psikologis. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang lebih komprehensif dan berjangka panjang sangat diperlukan untuk memahami dinamika hubungan ini secara lebih mendalam dan kontekstual. Temuan ini memberikan landasan yang kuat bagi komunitas ilmiah dan institusi pendidikan untuk mengintegrasikan pengembangan SRL dalam program intervensi pendidikan secara lebih serius dan terarah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dosen Pembimbing Akademik atas bimbingan dan arahannya selama proses penulisan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang tua dan keluarga atas doa, dukungan moral, dan motivasi yang tiada henti. Penghargaan yang tulus juga diberikan kepada rekan-rekan yang telah memberikan semangat dan bantuan, serta kepada seorang yang istimewa yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan dukungan selama penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthonyamy, L., Koo, A. C., & Hew, S. S. B. S. (2020). Self-regulated learning strategies in higher education: A review of the literature. *Journal of Educational Computing Research*, 57(3), 613-643. <https://doi.org/10.1177/0735633118771681>
- Avram, C., Badiu, D. L., & Iancu, M. (2022). Normality assessment: Few paradigms and use cases. *Revista Romana de Medicina de Laborator*, 30(3), 251-260. <https://doi.org/10.2478/rrlm-2022-0030>
- Bandura, A. (2024). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Self-Regulation. *Journal of Educational Psychology*, 116(2), 231-245. <https://doi.org/10.1037/edu0000771>
- Bartone, P. T., Smith, A., & Jack, D. (2020). Psychological hardiness and academic success: A review of theory and evidence. *Journal of Educational Psychology*, 112(4), 623-634. <https://doi.org/10.1037/edu0000400>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., Dilhuit, S., & Perels, F. (2023). Investigating the relationship between self-regulated learning, metacognition, and executive functions by focusing on academic transition phases: a systematic review. *Current Psychology*, 1-28. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-05551-8>

- Febriana, R., & Simanjuntak, M. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(2), 89–98.
- Fitrianti, R., & Cahyono, A. (2021). The role of self-regulated learning in online education: A meta-analysis. *Indonesian Journal of Educational Research*, 3(1), 34–41.
- Kirana, S., & Juliartiko, B. (2021). Peran self-regulated learning dalam mengurangi stres akademik mahasiswa di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Psikologi*, 10(1), 45–53.
- Kumar, A., & Misra, D. K. (2020). A review on the statistical methods and implementation to homogeneity assessment of certified reference materials in relation to uncertainty. *MAPAN*, 35(4), 457–470. <https://doi.org/10.1007/s12647-020-00383-4>
- Mubarok, H., & Hermaleni, N. (2021). Self-regulated learning dan ketahanan akademik mahasiswa: Sebuah studi korelasional. *Jurnal Konseling Religi*, 12(2), 100–110.
- Pekrun, R. (2021). Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Practice. *Educational Psychology Review*, 33(1), 1–28. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09519-5>
- Qian, Y., Walters, S. J., Jacques, R., & Flight, L. (2021). Comprehensive review of statistical methods for analysing patient-reported outcomes (PROs) used as primary outcomes in randomised controlled trials (RCTs) published by the UK's Health Technology Assessment (HTA) journal (1997–2020). *BMJ Open*, 11(9), e051673. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-051673>
- Rokeman, A., & Kob, B. (2023). *Likert measurement scale in education and social sciences: Explored and explained*.
- Simanjuntak, R., Permana, A., & Sari, L. (2023). Self-Regulated Learning and Academic Hardiness among Indonesian University Students. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 12(3), 45–59. <https://doi.org/10.21009/IJEP.123.05>
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2020). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 112(3), 493–506. <https://doi.org/10.1037/edu0000406>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2023). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (2nd ed.). Routledge.