

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan sangat penting untuk setiap individu, bahkan berusaha dengan berbagai cara supaya memperoleh pendidikan yang terbaik dan menjadikannya sebagai modal bagi individu tersebut untuk tetap bertahan dan bersaing di Era Globalisasi bahkan di Era Revolusi Industri 4.0. Setiap individu menginginkan pendidikan yang terbaik sehingga banyak individu mengorbankan waktu, menghadapi berbagai tantangan dan hambatan pun harus ditempuh untuk demi setiap proses, dari pendidikan paling dasar hingga kejenjang pendidikan yang lebih tinggi yaitu Perguruan Tinggi.

Perguruan Tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah selesai pendidikan SMA/SLTA Sederajat, yang padanya mencakup program pendidikan Diploma, Sarjana, Magister, Spesialis, dan Doktor yang diselenggarakan oleh Perguruan Tinggi. Dapat dipahami bahwa Perguruan Tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan yang menjadi lembaga ilmiah yang padanya terdapat tugas untuk menyelenggarakan pendidikan dengan baik dan terarah sehingga bisa sejalan dengan tujuan pendidikan itu sendiri. Dengan kata lain, bahwa perguruan tinggi merupakan tahap akhir pada pendidikan formal guna melahirkan peserta didik yang bermanfaat di masyarakat, yang selain memiliki kemampuan akademik juga memiliki kemampuan yang lain dan kemungkinan dapat dimanfaatkan sesuai kebutuhan dalam bermasyarakat.

Proses mahasiswa menempuh pendidikan dalam suatu perguruan tinggi tentunya akan dihadapkan dengan berbagai kegiatan belajar seperti mengerjakan tugas-tugas harian, membuat laporan penelitian, mengikuti ujian, menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dan berbagai

tantangan lainnya. Perjalanan untuk mendapatkan gelar tersebut tidak mudah bahkan tidak mulus sesuai dengan yang diharapkan, pada umumnya yang dihadapi mahasiswa antara lain, harus mengikuti hingga dapat menempuh mata kuliah yang cukup sulit, dan dituntut untuk memiliki keahlian dalam berbahasa asing serta harus memiliki buku diklat ditambah lagi dengan SPP (Sumbangan Pembinaan Pendidikan) yang cukup mahal, dituntut aktif di dalam maupun diluar kampus mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan guna menambah sikap kepemimpinan dan bertanggung menambah beban energi tersebut.

Baik dalam tahap menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang dimana tahap terakhir yang perlu dilalui mahasiswa S1 guna menyelesaikan studi dan memperoleh gelar tersebut. Tahap ini melibatkan proses merumuskan permasalahan, merancang alur penelitian, memperkaya referensi literatur, menuangkan dalam tulisan, dan proses konsultasi dengan dosen pembimbing. Berbeda dengan tugas akhir atau skripsi dilakukan mahasiswa berpotensi mengalami hambatan yang berbeda. Oleh sebab itu, jarang aktivitas mengerjakan skripsi menjadi sumber stressor pada mereka. Individu dalam proses pengerjaan skripsinya dapat tersendat-sendat dalam menjalani proses ini, hingga tak jarang berakibat berhenti ditengah jalan.

Dalam beberapa mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupan akademik di perguruan tinggi dengan berbagai masalah dan kesulitan yang dihadapi. Fenomena yang terlihat di perguruan tinggi adalah sejumlah mahasiswa dapat melalui serta mencapai berbagai tahapan dengan baik namun ada pula yang gagal menjalaninya. Morales dan Trotman (2004) mengatakan bahwa setiap individu mahasiswa menghadapi masalah dan kesulitan yang berbeda dalam kehidupan akademik. Banyaknya tuntutan dan tantangan di perguruan tinggi seperti belajar, menghadapi ujian, pembentukan identitas diri sendiri, dan kemandirian dari orang tua mempengaruhi fungsi sosial, emosi, fisik, dan akademik mahasiswa.

Mereka menemukan bahwa lingkaran “*disruption*” dan “*reintegration*” dianggap sebagai proses resiliensi.

Menurut Mujiyah (dalam Suryadi, 2008) secara umum membagi sumber kesulitan yang dihadapi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Kesulitan faktor eksternal meliputi sulit menyesuaikan waktu dengan dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, masalah keuangan, pekerjaan, dan umur.

Kesulitan-kesulitan baik berupa dalam tulis menulis dalam penyusunan skripsi, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan siswa dalam penelitian, serta kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur, dan referensi, serta kesulitan menemui dan mencari dosen pembimbing, dan dituntut pula untuk lebih dewasa baik dalam pemikiran maupun tingkah laku semakin tinggi pendidikan semakin tinggi pula tekanan tekanan yang dialami ini membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi jenuh bahkan hampir putus asa dalam menyusun skripsi. Hal tersebut sejalan dengan hasil survei dari American College Health Associations (ACHA) pada 937 mahasiswa menunjukkan bahwa 37% merasa sangat terbebani dengan tanggung jawab akademik yang harus mereka hadapi. Terdapat 25,8% dari keseluruhan subjek merasa cemas dengan tuntutan akademik, dan 15,8% merasa depresi terhadap tekanan akademik (ACHA, 2013). Maka dari itu, untuk mengatasi kesulitan-kesulitan

dalam menyusun skripsi yang dialami, maka dibutuhkan sebuah kemampuan untuk menghadapi sebuah kesulitan yaitu dengan memiliki resiliensi yang kuat.

Peneliti melakukan wawancara disalah satu perguruan tinggi di Sumatera Utara yaitu Universitas HKBP Nommensen Medan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berikut ini wawancara peneliti kepada R (2023) dan A (2023):

“Saya merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, kesulitan yang saya rasakan dalam mengerjakan skripsi seperti kesulitan mencari referensi untuk materi skripsi, kesulitan dalam menguasai materi, kesulitan menjumpai dosen pembimbing, kesulitan mengontrol emosi dan kesulitan mengatur keuangan begitulah kesulitan yang saya rasakan dalam mengerjakan skripsi. Pada saat saya merasakan kesulitan saya selalu mencari jalan keluar dengan bertanya kepada teman dan mengerjakan skripsi bersama teman”

(R, 22 Januari 2023)

“Beberapa kali saya merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi, misalnya, mengerjakan beberapa revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing. Terkadang saya merasa pusing dalam mengerjakan revisi, akan tetapi saya mencoba mencari jalan keluar dengan bertanya kepada senior saya untuk mengajari saya mengerjakan revisi tersebut.”

(A, 22 Januari 2023)

Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh Peneliti terhadap beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan dalam mencari referensi, menguasai materi, menjumpai dosen pembimbing dan bahkan susah mengontrol emosi saat menyusun skripsi, maka dibutuhkan resiliensi yang kuat untuk tetap bertahan saat diperhadapkan dengan berbagai hambatan-hambatan saat menyusun skripsi. Sehubungan dengan hasil wawancara diatas, setiap individu harus memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sedemikian besar, menekan dan menghambat selama proses belajar, sehingga mereka mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik dimana disebut dengan resiliensi akademik (Hendriani, 2017).

Andersen (2020) mengatakan bahwa resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat diperlukan untuk mengatasi berbagai hambatan-hambatan dan tidak

mudah menyerah saat menghadapi tantangan sehingga mampu beradaptasi pada saat penyusunan skripsi. Hal tersebut juga didukung dengan penelitian dari Sholichah, Paulana, dan Fitriya (2018) yang menyatakan bahwa untuk mempertahankan tanggung jawab dan menangani permasalahan-permasalahan dalam bidang akademik maka mahasiswa sangatlah perlu memiliki bekal, salah satunya adalah rasiensi akademik yang cukup baik. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, untuk memperkuat fenomena peneliti melakukan survey dengan menyebarkan pernyataan melalui geogle from. Survey yang disebarkan kepada 33 Mahasiswa yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang dalam penyusunan skripsi. Mahasiswa yang mengisi terdiri dari Fakultas Psikologi, Fakultas Pertanian, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Teknik, Fakultas Pisipol dan Fakultas FKIP yang sedang menyusun skripsi, dimana jumlah laki-laki sebanyak 9 Mahasiswa dan perempuan sebanyak 24 Mahasiswa.

Dari hasil survey yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa faktor yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi antara lain, sebanyak 93.9% mengalami capek, takut, khawatir, *overthinking* dan stres ketika mengerjakan skripsi, 90.9% mengatakan mengerjakan skripsi cukup menguras pikiran dan tenaga, 87.9% malas ataupun jenuh saat menyusun skripsi, sebanyak 84.8% individu yang dapat menetapkan tujuan awal dalam mengerjakan skripsi serta beberapa faktor lainnya juga yang ikut melatarbelakangi permasalahan yang dihadapi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan tugas akhir mereka seperti, takut bertemu dosen pembimbing dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing sebanyak 81.8%, kesulitan dalam menemukan referensi untuk skripsi saya sebanyak 69,7%, individu yang merasa terbebani dengan mengerjakan skripsi atapun tanggung

jawab akademik sebanyak 66.7%, tidak mampu mengontrol emosi dalam mengerjakan skripsi sebanyak 51.5%.

Hal menarik yang ditemukan oleh Peneliti dari survey ini terdapat individu yang mampu mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sebanyak 57.6%, sementara terdapat individu yang tidak mampu mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sebanyak 42.4% dan terdapat individu yang tidak mampu mengejar target dalam mengerjakan skripsi sebanyak 27,3%, dan individu yang mampu mengejar target dalam mengerjakan skripsi sebanyak 72.7%. Dari survey yang telah dilakukan, di dapatkan hasil bawahnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi sehingga cenderung merasa terbebani dalam mengerjakannya, khawatir, overthinking, capek, menguras pikiran dan tenaga pada proses pengerjaan skripsi namun saat merasakan kesulitan setiap individu memiliki prinsip untuk mempertahankan tujuan.

Namun dibalik kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa akhir, bahwa ada hal menarik dari hasil survey, dimana ada beberapa mahasiswa yang mampu mengejar target dalam mengerjakan skripsi sebanyak 72.7%. Walaupun banyak rasa kurang nyaman dirasakan salah satunya merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik namun dari sini dapat dilihat bahwa ada juga individu yang mampu bertahan diatas segala hambatan-hambatan yang dihadapi saat menyusun skripsi. Menurut Cassidy (2016), resiliensi akademik merupakan respon secara kognitif, afektif, dan perilaku, ketika menghadapi kesulitan akademik. Berdasarkan hasil analisis faktor Cassidy (2016) menjelaskan bahwa resiliensi akademik terdiri atas tiga komponen utama. Pertama adalah ketekunan (*perseverance*). Sifat kerja keras, tidak mudah menyerah, memandang kesulitan sebagai peluang untuk berkembang merupakan ciri utama ketekunan tersebut. Kedua, refleksi dan pencarian bantuan adaptif (*reflecting and adaptive-help-*

seeking). Komponen kedua ini meliputi kemampuan refleksi atas kelebihan maupun kekurangan diri, mencari bantuan, dukungan dan semangat, serta menggunakan penghargaan dan sanksi. Adapun komponen ketiga adalah kemampuan mengatasi afeksi negatif dan respon *emosional* (*negatif affect and emotional response*) seperti kecemasan, optimis, dan ketidak berdayaan.

Resiliensi akademik juga dapat di definisikan sebagai kemampuan untuk secara efektif menghadapi kemunduran, stres atau tekanan dalam lingkungan akademik (Martin dan Marsh, 2003). Seorang individu yang resilien secara akademik, tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Ia akan merasa optimis dan berpikir positif meskipun sedang berada dalam suatu kesulitan. Individu yang resilien percaya bahwa ada jalan keluar atau solusi atas kesulitan yang dihadapi (Chermers, Hu, dan Garcia, 2001). Ia juga merasa tertantang untuk memecahkan berbagai kesulitan akademik. Kesulitan-kesulitan tersebut mendorong individu resilien untuk mengerahkan segenap potensi agar kompetensi semakin berkembang. Era yang sangat kompetitif saat ini, sangat penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan menghadapi tekanan dan tuntutan yang berkaitan dengan studi. Dengan kata lain, untuk dapat mengatasi berbagai situasi yang dapat merugikan dibidang akademik, mahasiswa harus tangguh secara akademis. Karena resiliensi akademik memiliki peran peting dalam pencapaian akademik, menjadi penting untuk mengeksplorasi kolerasi resiliensi akademik sehingga intervensi dalam ranah akademik dapat dibuat lebih efektif. Mahasiswa yang sedang dalam penyusunan penulisan skripsi sangat penting memiliki resiliensi akademik yang baik agar mampu mengatasi berbagai pengalaman negatif atau tantangan yang sulit, menekan, dan menghambat selama proses perkuliahan, sehingga tetap mampu beradaptasi dan melaksanakan setiap tuntutan akademik dengan baik.

Regulasi diri dalam belajar sebagai suatu proses yang aktif, konstruktif, dimana pelajar menetapkan tujuan belajar mereka dan kemudian memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku mereka dan segi kontekstual terhadap lingkungan. Dalam meningkatkan resiliensi akademik tentu sangat dibutuhkan regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar muncul sebagai bidang penelitian penting yang membantu menjelaskan keberhasilan akademis, karena dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang baik akan mempengaruhi motivasi, emosi, pemilihan strategi, dan usaha yang mengarah pada kesuksesan prestasi akademik (Mustofa, Nabilla, Suharsono 2019).

Pintrich (1995) menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan proses dimana peserta didik secara pribadi mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, motivasi, perilaku, serta konteks yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan pribadi. Ketika individu meregulasi diri dalam belajar maka akan mampu menetapkan tujuan serta terlibat aktif dalam belajar sehingga mampu bertanggung jawab dalam mengatur lingkungan belajar yang disukai. Selain itu, Muhsyanur dan Primarni (2018) juga menyatakan bahwa dengan meregulasi diri dalam belajar, ketika individu mendapatkan kegagalan seperti tidak tercapainya tujuan belajar maka individu dapat mengidentifikasi masalah yang muncul serta solusi yang harus dicapai sehingga tujuan bisa tercapai.

Berikut ini beberapa hasil wawancara dengan mahasiswa Universitas HKBP Nomensen medan yang sedang menyusun skripsi mengenai Regulasi Diri dengan Resiliensi Akademik yaitu kepada A (2023) Dan R (2023).

“Pada saat saya mengerjakan skripsi saya tidak dapat memotivasi diri sendiri, Oleh karena itu saya meminta motivasi dari orang-orang terdekat saya seperti orang tua dan membaca firman untuk kembali bersemangat dalam mengerjakan segala kesulitan dalam pengerjaan skripsi tersebut. Sayapun terpacu untuk mencari referensi karena hal tersebut menambah pengetahuan saya dalam mengerjakan skripsi. saya biasa mencari referensi dari website seperti google scholar. Membaca beberapa jurnal dan mengambil kutipan kutipan

penting untuk menambah wawasan dan referensi penulisan skripsi saya. Dan Saya juga selalu mencari solusi terbaik dan jangan sampai berhenti ditengah jalan dalam pengerjaan skripsi ini. Karena usaha tidak menghinati Hasil. Saya selalu mencari solusi dengan bertanya kepada senior saya, atau langsung berdiskusi dengan dosen pembimbing terkait kebingungan yang saya temui dalam pengerjaan skripsi tersebut. Selain itu, mencari referensi dan skripsi yang berhubungan akan menjadi salah salah solusi saya karena saya dapat melihat referensi dan skripsi sebelumnya tanpa memplagiasi otomatis”.

(A, 26 Januari 2023)

“Saya mampu memotivasi diri sendiri dengan cara mengerjakan skripsi dengan sungguh-sungguh karena ada harapan orang tua yang belum tercapai, ada pekerjaan yang ingin saya capai sesuai dengan gelar saya nantinya. Saya juga semakin terpacu mencari referensi untuk menambah pengetahuan agar kelak memiliki masa depan yang cerah. Dan solusi yang terbaik untuk penyempurnaan tujuan saya ialah memperbaiki skripsi tersebut, meminta motivasi dan saran kepada keluarga, pacar, teman agar tujuan saya bisa tercapai dengan baik sesuai dengan cita-cita dan harapan orang tua”

(R, 26 Januari 2022)

Berdasarkan aspek dari resiliensi mengenai mencari bantuan adaptif dimana dalam aspek tersebut mengatakan bahwa seseorang merefleksikan kelebihan dan kelemahannya yang dimilikinya dengan mencari bantuan pada orang lain. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan “A” saat individu tidak mampu memotivasi dirinya sendiri, namun individu meminta motivasi dari orang-orang terdekat saya, seperti orang tua dan membaca firman dan pada saat merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi individu tersebut mencari solusi dengan bertanya kepada seniornya untuk memberikan arahan padanya sehingga ia dapat kembali mengerjakan skripsi tersebut.

Sejalan dengan aspek dari regulasi diri mengenai motivasi dimana dalam aspek tersebut mengatakan bahwa regulasi diri dalam belajar dipersepsikan sebagai diri yang kompeten, mandiri, dan otonom. Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan “R” bahwa individu tersebut mampu memotivasi dirinya sendiri secara mandiri dengan mengingat mimpi, harapan untuk membanggakan orang tuanya. Individu tersebut mencari adaptif dengan meminta saran atau

solusi kepada orang terdekatnya seperti, keluarga, pacar, teman agar tujuannya bisa tercapai dengan baik sesuai dengan cita-cita dan harapan dari orang tuanya.

Sejalan dengan penelitian dari Chasanah, Rejeki, dan Amelasih (2019) menyatakan bahwa strategi regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik memiliki hubungann yang signifikan, sehingga regulasi diri dalam belajar dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan resiliensi akademik. Pattynama, Sahrani, dan Heng (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa perlu menerapkan strategi regulasi diri dalam perkuliahan, membangun rasa terlibat dengan proses studi, serta perlu memiliki resiliensi sehingga kuat dalam mengatasi berbagai kesulitan akademik dan memiliki intensi yang rendah untuk mengundurkan diri dari perkuliahan. Selain itu, Masrifah (2017) menyatakan bahwa strategi regulasi diri dalam belajar memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa. Artuch-Grade, dkk (2017) juga menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor yang memengaruhi individu dalam situasi tertekan, sehingga jika individu memiliki regulasi diri yang baik maka akan membuat individu tersebut menjadi resilien. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian dari Poerwanto dan Prihastiwi (2017) yang juga menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu prediktor resiliensi akademik dan regulasi diri dengan resiliensi dinyatakan memiliki hubungan yang sangat signifikan.

Berbeda dengan hasil dari penelitian tersebut, Makila, Marecia, dan Wasanga (2017) meneliti tentang pengaruh regulasi diri terhadap resiliensi dan hasilnya menyatakan bahwa regulasi diri dan resiliensi tidak memiliki pengaruh yang signifikan. Menurutnya, regulasi diri adalah hal penting untuk kemampuan individu dalam menghadapi situasi sulit atau tertekan, namun hal tersebut juga dipengaruhi oleh pengalaman individu dalam menghadapi tekanannya. Hal tersebut yang dapat menyebabkan penelitian yang dilakukan oleh, Makila, Marecia, dan

Wasanga (2017) memiliki hasil yang berbanding terbalik dengan penelitianpenelitian sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelian sebelumnya, terkait dengan penelitian hubungan regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menjadi penting untuk diteliti. Walaupun, penelitian mengenai regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik pada mahasiswa ini sudah pernah diteliti oleh Chasanah, Rejeki, dan Amelasasih (2019) dalam konteks mahasiswa yang sedang bekerja. Selain itu, Mohan dan Verma (2020) juga membahas regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik namun dalam konteks remaja dan dengan menghubungkan setiap dimensinya. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk lebih mendalami hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan resiliens akademik dalam konteks yang berbeda yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti mengajukan rumusan masalah: “Apakah ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas HKBP Nomensen Medan.

1.3. Tujuan penelitian

Untuk mengetahui apakah ada Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di Universitas HKBP Nomensen Medan.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini diharapkan dapat menambah dan memperluas wawasan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan wawasan pembaca terkait pengetahuan di bidang pendidikan, serta memperkaya hasil penelitian yang telah ada mengenai resiliensi akademik dan regulasi diri dalam belajar.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan dampak dari regulasi dan resiliensi yang kuat khususnya bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, Dan hasil penelitian ini dapat bermamfaat untuk dijadikan sebagai bahan referensi bagi yang melakukan penelitian yang sama mengenai regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Resiliensi Akademik

2.1.1. Pengertian Resiliensi Akademik

Cassidy (2015) mengatakan bahwa resiliensi akademik itu didefinisikan sebagai respon yang memungkinkan adaptif, banyak akal, dan inovatif dalam menghadapi kesulitan, ancaman, maupun tantangan. Resiliensi akademik mengacu pada kapasitas siswa untuk mengatasi kesulitan akut atau kronis yang dipandang sebagai serangan besar pada proses pendidikan. Meskipun bersinggungan sangatlah rentan dan sangat penting, ketahanan akademik memetakan ke banyak siswa yang dihapkan dengan kemunduran tantangan, dan tantangan yang merupakan bagian dari kehidupan akademik yang lebih teratur (martin & marsh, 2006).

Selain itu resiliensi akademik merupakan resiliensi dalam proses belajar yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu ketika menghadapi situasi sulit yang menekan dan ketangguhan individu ketika menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang lakukan, dan bangkit dari pengalaman emosional yang negatif (Hendriani, 2018). Hendriani (2018) juga mengatakan bahwa ketika mahasiswa menggunakan kekuatan internal manapun eksternalnya untuk mengatasi berbagai pengalaman negatif serta menekan, dan menghambat selama proses belajar, sehingga mampu beradaptasi maka ketika itulah resiliensi akademik terjadi.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik, kesulitan akademik, situasi akademik yang menekan, dan menghambat proses belajar. Salah satu bentuk

kemampuan resiliensi akademik dalam penyelesaian skripsi yaitu ketika mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa tertekan sehingga stres karena adanya hambatan-hambatan yang membuat skripsinya tidak kunjung selesai. Mahasiswa tersebut tidak putus asa namun tetap bersemangat untuk menuntaskan skripsinya dengan mencari solusi untuk memecahkan masalahnya. Contohnya, ketika mahasiswa mengalami kesulitan bertemu dosen pembimbing untuk bimbingan skripsi, maka mahasiswa dengan resiliensi yang baik akan berpikir positif “mungkin chatnya tertimbun oleh chat yang lain” sehingga yang dilakukan siswa adalah menanyakan jadwal bimbingan disetiap harinya sehingga kemungkinan chatnya dibalas semakin meningkat.

2.1.2. Faktor- faktor yang mempengaruhi Resiliensi akademik

Martin dan Marsh (2006) mengatakan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik dimana disebut sebagai model 5-C yaitu

1. Keyakinan (*self-efficacy*)
2. Koordinasi (perencanaan)
3. Kontrol
4. Ketenangan (kecemasan rendah)
5. Komitmen (ketekunan)

Selain itu, Rojas (2015) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik terbagi menjadi dua faktor yaitu faktor resiko dan faktor perlindungan. Faktor resiko berkaitan dengan kemiskinan, difungsikan keluarga, status ekonomi rendah, kekurangan dukungan sosial, konflik perkawinan dan kekerasan dalam rumah tangga, disiplin yang keras, orang tua kurang mendukung, dan suka bermain, serta kurangnya keterampilan pengasuhan yang positif. Sedangkan, faktor perlindungan dimana berkaitan dengan stress keluarga yang rendah, hubungan anak, keterampilan parenting, keterikatan anak, panutan, harapan yang tinggi, dukungan keluarga,

bimbingan keluarga, peluang untuk keterlibatan keluarga yang berarti, serta komunikasi yang saling menghormati. Selain itu, Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor individual yang mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik yaitu dengan optimisme, empati, harga diri, arah atau misi, tekad, ketekunan, motivasi, dan keterampilan memecahkan masalah. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh faktor resiko, faktor perlindungan, faktor individual dan model resiliensi akademik 5-c.

2.1.3. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Cassidy (2015) menyatakan bahwa resiliensi akademik terdiri dari 3 aspek pembentukan yang terdiri dari ketekunan, mencari bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional.

1. Ketekunan

Ketekunan akan menggambarkan individu yang bekerja keras, tidak mudah menyerah, fokus pada proses dan tujuan, serta memiliki kegigihan dalam menghadapi kesulitan.

2. Mencari bantuan adaptif

Mencari bantuan adaptif, akan menggambarkan individu yang mampu merefleksikan kekuatan dan kelemahan yang dimilikinya dan dapat mencari bantuan, dukungan serta dorongan oleh individu lain sebagai upaya perilaku adaptif individu.

3. Pengaruh negatif dan respon emosional

Pengaruh negatif dan respon emosional yang merupakan gambaran kecemasan, emosional negatif, optimisme, dan penerimaan yang negatif yang dimiliki oleh individu selama hidup.

Berdasarkan aspek – aspek yang telah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek resiliensi akademik yang disusun oleh Cassidy (2015) mencakup ketekunan, mencari

bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini. Hal tersebut dikarenakan aspek Cassidy (2015) ini ditunjuk untuk siswa pendidikan tinggi secara keseluruhan.

2.2. Regulasi Diri Dalam Belajar

2.2.1. Pengertian Regulasi Diri Dalam Belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan cara belajar individu secara aktif untuk tujuan akademik dengan cara mengontrol perilaku, memotivasi diri dan menggunakan kognitif dalam belajar (Pintrich, 1995). Pintrich (1995) juga mengatakan bahwa individu dapat memiliki kesadaran yang lebih besar terkait perilaku sendiri, memotivasi serta kognisinya dengan melakukan refleksi terhadap aspek pembelajaran. Selain itu, regulasi diri dalam belajar juga didefinisikan sebagai proses individu dalam mengatur dirinya dengan mengaktifkan dan mempertahankan metakognitif, memotivasi, dan perilaku secara sistematis yang berorientasi pada pencapaian tujuan pribadi dalam proses pembelajaran (Zimmerman 1986).

Regulasi diri dalam belajar juga muncul sebagai bidang penelitian yang membantu dalam penjelasan keberhasilan akademis, karena dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang baik maka akan mempengaruhi motivasi, emosi pemilihan strategi, dan pengaturan usaha yang mengarah pada peningkatan efikasi diri dan peningkatan prestasi akademik (Bembenutty, 2011). Individu yang menerapkan regulasi diri dalam belajar akan menggunakan strategi repertoar yaitu memanfaatkan keterampilan kognitif yaitu memotivasi mereka untuk memperoleh keterampilan sehingga dapat membina dan meningkatkan proses pembelajaran (Dweck & Master, 2012).

Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, memotivasi diri dan menggunakan

kognifnya dengan melakukan refleksi terhadap aspek pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran serta mencapai target yang diinginkan.

2.2.2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri Dalam Belajar

Zimmerman (1989) mengatakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi Regulasi diri dalam belajar yaitu:

1. *Person* Dimana individu yang memiliki pengaruh pribadi secara langsung terhadap sesuatu yang di laksanakan dan tujuan dari perilaku tersebut, (misalnya memperoleh suatu jawaban yang benar dari permasalahan yang dihadapi sebelumnya). Formulasi timbal balik ini terjadi pada respons regulasi diri seperti kemampuan merekam diri (*self recording*) yang dapat mempengaruhi baik lingkungan misalnya dibuat suatu catatan dan berbagai proses pribadi.
2. *Environment* suatu keadaan di lingkungan si individu, bagaimana individu dapat memanipulasi suatu keadaan lingkungannya agar tidak mengganggu aktifitas si individu, (misalnya : menciptakan suatu tempat belajar yang tenang untuk menyelesaikan pekerjaan dari sekolah di rumah) hal ini dikarenakan pengaruh proses-proses personal, seperti penetapan tujuan diri, persepsi tentang kemampuan diri. Selanjutnya *covert Self Regulation* digambarkan yang menandakan bahwa suatu proses tersembunyi dalam diri seseorang, artinya dalam diri individu terdapat proses yang bersifat internal dan dalam diri individu juga mempengaruhi secara timbal balik satu dengan yang lain.
3. *Behavior* yaitu perilaku partisipasi aktif, yang mana merupakan gabungan antara proses kognitif siswa dengan lingkungan di sekitarnya yang saling mempengaruhi satu sama lain. (misalnya : mengecek pekerjaan rumah).

2.2.3. Aspek- Aspek Regulasi Diri Dalam Belajar.

Menurut Pintrich (2000) Regulasi diri dalam belajar terdiri dari empat aspek yaitu :

1. Kognitif

Yang merupakan hubungan yang melibatkan kognisi berdasarkan pada pengetahuan faktual dan empiris. Kognitif juga dapat diartikan sebagai kemampuan berpikir, melakukan penalaran, dan pemecahan masalah.

2. Motivasi

Dimana motivasi pendorong, keinginan, pendukung atau kebutuhan-kebutuhan yang dapat membuat seorang bersemangat dan termotivasi untuk mengurangi serta memenuhi dorongan diri sendiri, sehingga dapat bertindak berbuat menurut cara-cara tertentu akan membawa ke arah yang optimal.

3. Perilaku

Dimana perilaku merupakan reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya yang berorientasi pada tujuan. Perilaku juga sebagai segala perbuatan tindakan yang dilakukan individu sebagai suatu aksi atau reaksi terhadap lingkungannya.

4. Konteks

Konteks diartikan sebagai persepsi terhadap tugas, monitoring perubahan dalam tugas, dan evaluasi tugas.

Berdasarkan aspek-aspek tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulasi diri dalam belajar yang disusun oleh Pintrich (2000) mencakup kognitif, motivasi, perilaku, dan konteks dijadikan sebagai acuan dalam penelitian ini. Dikarenakan penelitiannya lebih terbaru sehingga lebih sesuai dengan kondisi mahasiswa pada masa sekarang.

2.3. Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Perdana & Wijaya (2021) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan teknik analisis data dengan menggunakan korelasi *Pearson* dengan bantuan software SPSS (*Statistic Program for Social Science*) version 23.0 for windows. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semua subskala regulasi diri dalam belajar berhubungan positif dengan resiliensi akademik. Subsкала tersebut yaitu *self-efficacy for learning and performance*, *control of learning beliefs*, *metacognitive self-regulation*, *time and study environment*, serta *effort regulation*. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa semua subskala regulasi diri dalam belajar tersebut dapat memprediksi resiliensi akademik mahasiswa, kecuali pada subskala *effort regulation*. Kemampuan manajemen waktu dan lingkungan menjadi prediktor yang paling kuat terhadap resiliensi akademik mahasiswa. Berdasarkan hal tersebut, regulasi diri dalam belajar dapat berperan sebagai faktor promotif terhadap resiliensi akademik mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian terdahulu Chanasah, Rejeki & Amelisia (2019) penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, teknik analisis data yang menggunakan *Simple Random Sampling* dengan jumlah sebanyak 97 mahasiswa. Strategi self regulated learning dengan resiliensi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ artinya $p < 0,05$, nilai $r = 0,656$ menunjukkan tingkat korelasi kuat, sehingga dalam penelitian ini H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Hubungan antara strategi self regulated learning dengan resiliensi akademik pada mahasiswa sore Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja sebesar 43%, sedangkan sisanya 59% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Pattynama, Sahrani & Heng (2019) penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental, Analisis data menunjukkan bahwa hipotesis penelitian di terima. Hasil penelitian menunjukkan resiliensi merupakan mediator antara regulasi diri dalam belajar dan keterlibatan akademik terhadap intensi mengundurkan diri. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jika mahasiswa semakin mampu meregulasi diri dalam perkuliahan, maka mahasiswa semakin tidak memiliki intensi mengundurkan diri. Selain itu, semakin mahasiswa terlibat dengan dunia perkuliahannya, maka mahasiswa semakin tidak memiliki intensi mengundurkan diri dari perkuliahan. Selain itu, berdasarkan uji regresi sederhana ditemukan bahwa regulasi diri dalam belajar berperan sebesar $R^2 = .159$ atau sebesar 15.9% terhadap intensi mengundurkan diri. Sementara itu, keterlibatan akademik berperan sebesar $R^2 = .303$ atau sebesar 30.3% terhadap intensi mengundurkan diri. Secara bersamaan, regulasi diri dalam belajar dan keterlibatan akademik berperan sebesar $R^2 = .308$ atau sebesar 30.8% terhadap intensi mengundurkan diri. Sementara itu, resiliensi berperan sebesar $R^2 = .148$ atau sebesar 14.8% terhadap intensi mengundurkan diri. Hasil uji regresi tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan akademik memiliki kontribusi terbesar terhadap intensi mengundurkan diri.

Berdasarkan hasil penelitian Malika, Marecia & Wasanga (2017), penelitian ini menggunakan metode kuantitatif penelitian ini menunjukkan bahwa daya pribadi yang terkuras (keterampilan regulasi diri) sebagai akibat dari peristiwa traumatis di awal kehidupan (seperti perang) dapat menimbulkan tantangan yang luar biasa dalam adaptasi sekolah. Hal ini membuat anak-anak rentan dan tidak berdaya dalam menavigasi melalui sekolah untuk mencapai prestasi akademik. Akibatnya, anak-anak terus berjuang untuk mengatasi pengalaman traumatis dari situasi yang buruk serta beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Oleh karena itu intervensi harus

fokus pada penguatan institusi yang meningkatkan resiliensi pada anak seperti keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Sejalan dengan penelitian Mohan, Verma (2020) dari penelitian ini mengungkapkan korelasi positif yang signifikan antara dimensi *self-regulated learning strategy* (*Critical thinking, Metacognitive self-regulation dan Peer learning*) dan dimensi resiliensi academic yaitu kegigihan. Korelasi untuk berpikir kritis dan ketekunan adalah $r=0,31$ ($p<0,01$), pengaturan diri dan ketekunan meta-kognitif adalah $r = 0,38$ ($p <0,01$) dan untuk pembelajaran teman sebaya dan persistensi adalah $r = 0,34$ ($p<0,01$). Artinya semakin tinggi berpikir kritis, regulasi diri meta-kognitif dan pembelajaran teman sebaya, lebih merupakan ketekunan pada siswa. Dan penelitian ini mengungkapkan korelasi positif yang signifikan antara dimensi strategi pembelajaran *self-regulated* dan ketahanan akademik yaitu kecemasan. Korelasi untuk pengaturan diri meta-kognitif dan kecemasan adalah $r =0,22$ ($p<0,01$) dan untuk pembelajaran teman sebaya dan kecemasan adalah $r = 0,28$ ($p<0,01$). Korelasi karena pemikiran kritis dan kontrol yang tidak pasti tidak menjadi signifikan. Ini berarti semakin tinggi kontrol yang tidak pasti, semakin rendah pemikiran kritis.

Dengan demikian penelitian yang dilakukan Mustofa, Nabila, Suharsono (2019) yang dilakukan terhadap siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan antara motivasi belajar dengan *self regulated learning*. nilai R sebesar 0,761 dan R² sebesar 0,580. Artinya, kontribusi dari motivasi belajar menuju *self-regulated learning* sebesar 58%. Artinya kontribusi dari aspek motivasi belajar memberikan proporsi sebesar 58% terhadap kemampuan pengaturan diri dalam proses pembelajaran dalam mencapai prestasi akademik. Sebagai perbandingan, 42% sisanya merupakan pengaruh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2.4. Kerangka Konseptual

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering merasa terbebani bahkan merasa putus asa karena berbagai tuntutan akademik yang dialaminya selama menyusun skripsi, mulai dari pencarian literatur, proses bimbingan, pengambilan data, hingga proses ujian. Meskipun mengalami berbagai kendala, mahasiswa tetap dituntut untuk menyelesaikan skripsi karena skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan. Maka dari itu, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi perlu memiliki kemampuan untuk bisa beradaptasi dengan kesulitan-kesulitan akademik selama mengerjakan skripsi yang biasa disebut dengan resiliensi akademik.

Dalam meningkatkan resiliensi akademik tentu membutuhkan peran dari regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan dalam mengontrol perilaku, motivasi diri dan menggunakan kognitifnya dalam belajar (Pintrich, 1995). Sehingga, individu dengan regulasi diri dalam belajar yang baik maka ketika dihadapkan dengan situasi yang menekan akan mengontrol perilakunya, memotivasi diri agar menemukan penyelesaian dan menggunakan kognitifnya untuk melihat efektifitas penyelesaian masalah menimbulkan tekanan pada individu. Ketika individu memiliki upaya untuk pengaturan diri maka akan meningkat resiliensi dalam diri individu tersebut.

Keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik yaitu regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya resiliensi akademik pada diri individu. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian dari Poerwanto dan Prihastiwi (2017) yang juga menyatakan bahwa regulasi diri merupakan salah satu prediktor resiliensi akademik dan regulasi diri dengan resiliensi dinyatakan memiliki hubungan yang sangat signifikan. Berdasarkan penelitian dari Chasanah, Rejeki, dan Amelasih (2019)

menyatakan bahwa strategi regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik memiliki hubungan yang signifikan, sehingga regulasi diri dalam belajar dapat memberikan sumbangan untuk meningkatkan resiliensi akademik. Selain itu, Pattinama, Sahrani, Heng (2019) juga menyatakan bahwa mahasiswa perlu menerapkan regulasi diri dalam perkuliahan, membangun rasa terlibat dengan proses studi, serta perlu memiliki resiliensi sehingga kuat dalam mengatasi berbagai kesulitan akademik.

Keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik juga terlihat dari aspek yang dikemukakan oleh Pintrich (2000) yaitu aspek pertama kognitif. Dimana kognitif merupakan kemampuan berpikir, melakukan penalaran, dan pemecahan masalah. Individu yang memiliki kemampuan berpikir, melakukan penalaran dan pemecahan masalah secara positif terhadap kesulitan akademik yang dialami selama mengerjakan skripsi maka individu tersebut resilien. Hal tersebut didukung oleh penelitian Hendriani (2017) bahwa resiliensi akademik akan dimiliki apabila telah mampu beradaptasi secara positif terhadap berbagai pengalaman negatif yang menekan dan menghambat selama proses perkuliahan.

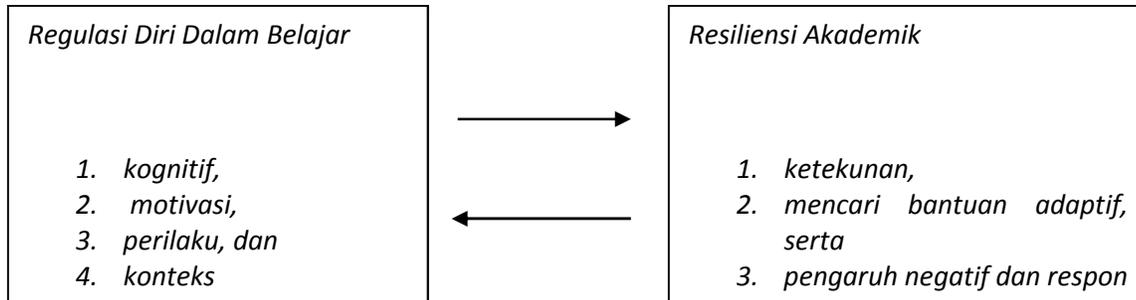
Aspek regulasi diri dalam belajar yang kedua yaitu, Motivasi. Motivasi merupakan pendorong, keinginan, pendukung atau kebutuhan-kebutuhan yang dapat membuat seseorang bersemangat dan termotivasi untuk mengurangi serta memenuhi dorongan dari diri sendiri, sehingga dapat bertindak dan berbuat dengan cara-cara tertentu yang akan membawa ke arah yang optimal (Sitorus, 2020). Individu yang memiliki motivasi yang tinggi, walaupun dihadapkan dengan berbagai kendala akademik yang menghambatnya dalam proses penyusunan skripsi maka individu akan tetap semangat dan mampu menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar serta mampu menyelesaikan skripsinya hingga selesai.

Aspek regulasi diri dalam belajar yang ketiga yaitu, perilaku. Perilaku merupakan reaksi psikis seseorang terhadap lingkungannya yang berorientasi pada tujuan. Perilaku juga dapat didefinisikan sebagai segala perbuatan tindakan yang dilakukan makhluk hidup sebagai suatu aksi atau reaksi terhadap lingkungannya. Perilaku memiliki peranan penting dalam membentuk resiliensi karena dengan adanya perilaku individu yang berorientasi pada tujuan maka individu akan mampu menghadapi berbagai kendala akademik yang menghambatnya dalam proses pembuatan skripsi. Hal tersebut dikuatkan dengan penelitian Fahiroh (2018) yang menyatakan bahwa dengan adanya resiliensi dapat mencegah perilaku bermasalah.

Aspek regulasi diri dalam belajar yang terakhir yaitu, konteks. Dimana konteks diartikan sebagai persepsi terhadap tugas, monitoring perubahan dalam tugas, dan evaluasi tugas (kristuyani, 2016). Individu yang mampu melakukan monitoring perubahan dalam tugas, dan evaluasi tugas maka akan mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Ini ini merupakan salah satu bentuk resiliensi akademik karena dengan kemampuan menyelesaikan tugas dengan baik, maka dapat meminimalisir munculnya kendala selama proses menyusun skripsi.

Berdasarkan uraian diatas bahwa resiliensi akademik dipengaruhi oleh regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar dapat menjadi acuan individu dalam bertahan di situasi sulit. Hal tersebut menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya.

Bagan 2.4.1. Kerangka konseptual hubungan regulasi diri dengan resiliensi akademik



2.5. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dari penelitian ini ialah :

Ha : Ada hubungan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Universitas HKBP Nomensen Medan

Ho: Tidak ada hubungan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Universitas HKBP Nomensen Medan

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada sebanyak dua variabel penelitian, ialah: variabel bebas serta variabel tergantung. Bagi Sugiyono (2013) variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu yang jadi variabel dalam penelitian ini ialah:

1. Variabel bebas (x) : Regulasi Diri Dalam Belajar
2. Variabel tergantung (y) : Resiliensi Akademik

3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.2.1. Regulasi Diri Dalam Belajar

Regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, memotivasi diri dan menggunakan kognifnya dengan melakukan refleksi terhadap aspek pembelajaran untuk meningkatkan proses pembelajaran serta mencapai target yang diinginkan. Regulasi diri dalam belajar diukur berdasarkan skala regulasi diri dalam belajar yang dikemukakan oleh Pintrich (2000) yang terdiri dari 4 dimensi yaitu: kognitif, motivasi, perilaku, dan konteks.

3.2.2. Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan individu dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik, kesulitan akademik, situasi akademik yang menekan, dan menghambat proses belajar. Resiliensi akademik mengacu pada kapabilitas siswa untuk mengatasi kesulitan akut atau kronis yang dipandang sebagai serangan besar pada proses pendidikan. Variabel Resiliensi Akademik diukur berdasarkan skala resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2015) yang terdiri dari 4 dimensi yaitu: ketekunan, mencari bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional.

3.3. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan yang sedang menyusun skripsi tingkat akhir.

3.4. Populasi Dan Sampel

3.4.1. Populasi

Saptutyningi, & Setyaningrum (2020), mengatakan bahwa populasi merupakan segala hal yang menyangkut objek penelitian sebagai sumber data penelitian, seperti tumbuhan, hewan, manusia, sumber daya, fenomena, dan sebagainya. Populasi yang diambil ialah mahasiswa Universitas HKBP Nomensen Medan yang sedang menyusun skripsi. Data diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) UHN.

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi

No	Fakultas	Jumlah
1.	Hukum	270
2.	Ekonomi & bisnis	886
3.	Psikologi	71
4.	FISIPOL	73

5.	Teknik	226
6.	Bahasa & seni	45
7.	Keguruan & ilmu pendidikan	313
8.	Pertanian	176
9.	Peternakan	62
Jumlah		2.122

3.4.2. Sampel

Menurut Arikunto (2006) sampel adalah sebagian atau populasi yang diteliti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan teknik non probability yaitu Purposive Sampling dengan pengambilan data sampel yang berdasarkan atas pertimbangan tertentu. Didalam Saptutyingsi, & Setyaningrum (2020), purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria atau tujuan tertentu. Kriteria yang di pakai ialah mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang sedang menyusun skripsi. Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang diambil dihitung dengan rumus Slovin. Rumus Slovin biasa digunakan untuk pengambilan jumlah sampel yang harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan, maka peneliti menggunakan penentuan populasi dengan menggunakan rumus Slovin.

Adapun rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$\frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Dimana:

n= jumlah sampel

N= jumlah populasi

e = margin eror yang ditoleransi 5%

Perhitungan:

$$n = \frac{2.122}{1+2.122(0.05)^2}$$

$$n = \frac{2.122}{1+2.122(0.0025)}$$

$$n = \frac{2.122}{6,305} = 336,55$$

Tabel 3. 2 Rincian jumlah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi

No.	Fakultas	Jumlah
1.	Hukum	$= \frac{270}{2.122} \times 337 = 43$
2.	Ekonomi & bisnis	$= \frac{886}{2.122} \times 337 = 141$
3.	Psikologi	$= \frac{71}{2.122} \times 337 = 12$
4.	FISIPOL	$= \frac{73}{2.122} \times 337 = 12$
6.	Teknik	$= \frac{226}{2.122} \times 337 = 36$
7.	Bahasa & seni	$= \frac{45}{2.122} \times 337 = 8$
8.	Keguruan & ilmu pendidikan	$= \frac{313}{2.122} \times 337 = 50$
9.	Pertanian	$= \frac{176}{2.122} \times 337 = 28$
10.	Peternakan	$= \frac{62}{2.122} \times 337 = 10$
Jumlah = 336,55 = 337 (dibulatkan)		

Maka jumlah responden berdasarkan perhitungan menggunakan rumus dari Slovin adalah berjumlah 337 mahasiswa namun yang mengisi skala penelitian terdapat 389 mahasiswa maka responden yang terlibat sebanyak 389 mahasiswa/mahasiswi Universitas HKBP Nomensen Medan yang sedang mengambil mata kuliah skripsi.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan skala psikologi, yang digunakan untuk mengukur variabel-variabel

yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti. Menurut Azwar (2011) Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang mengungkapkan konstruk atau konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu. Skala yang digunakan adalah skala regulasi diri dalam belajar dan skala resiliensi akademik.

Skala Likert yaitu suatu skala yang berfungsi untuk mengukur beberapa besar tingkat kesetujuan dan tidak setuju seseorang terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Kriteria penilaian dalam *skala likert* terdiri dari *favorable* dan *unfavorable*, yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Dalam proses pelaksanaannya, skala psikologi ini dibagikan kepada responden yang merupakan sampel penelitian melalui salah satu media *Google* yaitu *Google form*.

Tabel 3. 3 Kriteria Penilaian Skala Likert Regulasi Diri Dalam Belajar

Pilihan jawan	Bentuk peyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3. 4 Kriteria Penilaian Skala Likert Resiliensi Akademik

Pilihan jawan	Bentuk peyataan	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>

Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

3.6. Pelaksanaan Penelitian

Prosedur pelaksanaan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap seperti tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

3.6.1. Persiapan penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam menyusun instrumen penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini berdasarkan hasil dari rumus slovin sebanyak 337 namun, dalam pengisian skala terlibat 389 mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nomensen Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan Rumus Slovin.

1) Pembuatan alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Skala yang dipakai adalah skala Regulasi diri dalam belajar disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri dalam belajar yang dikemukakan oleh pintrich (2000) yang terdiri dari 4 aspek yaitu kognitif, motivasi, perilaku, dan konteks.

Demikian juga dengan skala Resiliensi Akademik, yang disusun berdasarkan aspek-aspek Resiliensi Akademik menurut Cassidy (2015). Aspek-aspek tersebut terdiri dari, ketekunan, mencari bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan.

Tabel 3. 5 Blue Print Uji Coba Skala Regulasi Diri Dalam Belajar

**Tabel 3.
Print Uji
Skala**

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			favorabel	Unfavorable	
1.	Kognitif	Individu mampu berpikir secara kritis ketika menghadapi permasalahan.	1,2,3,4,	17,18,19,	7
2.	Motivasi	Kemampuan individu untuk memotivasi diri dalam meningkatkan semangat belajarnya	5,6,7,8,	20,21,22,23	8
3.	Perilaku	Respon individu terhadap Tindakan yang dilakukan guna mencapai tujuan dimiliki.	9,10,11,12,	24,25,26,27,	8
4.	Konteks	Kemampuan individu untuk mengatur diri dalam menyelesaikan tugas akhir	13,14,15,16,	28,29,30,31,	8
TOTAL			16	12	31

**6 Blue
Coba**

Resiliensi Akademik

No	Aspek	Indikator	No item		Total
			favorabel	Unfavorable	
1.	Ketekunan	Intividu yang tetap optimis dalam situasi apapun.	1,2,3,4,	13,14,15,	7

2.	Mencari bantuan adaptif	Saat diperhadapkan dengan kesulitan akademik individu mencari bantuan dari orang lain.	5,6,7,8,	16,17,18	7
3.	Pengaruh negative dan respon emosional	Kemampuan untuk mengabaikan respon emosi negatif dan berpikir positif	9,10,11,12,	19,20,21	7
TOTAL			12	9	21

2) Tahap Uji Coba Alat Ukur
Setelah alat ukur disusun, maka langkah selanjutnya

adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Pelaksanaan tes skala Regulasi diri dalam belajar dan Resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan proses penyebaran skala dilakukan secara online dengan bentuk *google form*. Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada tanggal 24 Mei 2023 pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas HKBP Nommensen Medan dan pada saat uji coba alat ukur, peneliti menentukan jumlah sampel sebanyak 62 responden yang sesuai dengan karakteristik responden. Uji coba ini bertujuan untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak.

Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya, item yang tidak lolos akan dihilangkan/dihapus, selanjutnya untuk item yang lolos akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya.

Tabel 3. 7 Blue Print Skala Regulasi Diri Dalam Belajar Setelah Uji Coba

No	Aspek	No item	Total
----	-------	---------	-------

		Favorable	Unfavorable	
1.	Kognitif	1,2,3,4,	17,18,19*	7
2.	Motivasi	5,6,7,8,	20,21,22*,23*	8
3.	Perilaku	9,10,11,12,	24,25,26,27,	8
4.	Konteks	13,14,15,16,	28,29,30,31,	8
TOTAL		16	12	31

(*: item yang gugur)

Tabel 3. 8 Blue Print Resiliensi Akademik Setelah Uji Coba

No	Aspek	No item		Total
		Favorable	Unfavorable	
1.	Ketekunan	1,2,3,4,	13,14,15,	7
2.	Mencari bantuan adaptif	5,6,7,8,	16,17,18	7
3.	Pengaruh negative dan respon emosional	9*,10,11,12,	19*,20*,21	7
TOTAL		12	9	21

Berdasarkan perhitungan komputersasi yang dilakukan sebanyak dua kali melalui program *IBM SPSS Statistics 20*, uji coba skala Regulasi Diri Dalam Belajar diperoleh hasil bahwa skala Regulasi Diri Dalam Belajar yang terdiri dari 31 item terdapat 28 item dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,278 (r hitung > 0,0278). Item item yang valid akan digunakan sebagai item instrument penelitian yang berjumlah 28 item.

Berdasarkan uji coba Resiliensi Akademik diperoleh hasil bahwa skala Resiliensi Akademik yang terdiri dari 21 item terdapat 18 item dinyatakan valid karena r hitung yang diperoleh dari item lebih besar dari 0,278 (r hitung > 0,0278). Item item yang valid akan digunakan sebagai item instrument penelitian yang berjumlah 18 item. Dengan uji coba tersebut diketahui nilai *Crobach Alpha* untuk variabel Regulasi diri dalam belajar sebesar 0,935 dan untuk variabel Resiliensi akademik didapatkan nilai nilai *Crobach Alpha* untuk variabel Regulasi diri dalam belajar sebesar 0,876 sehingga dapat dikatakan variabel sudah handal.

3.6.2. Tahap pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti akan menyebarkan kuesioner melalui media *Google Form* kepada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi sebanyak 337 responden di Universitas HKBP Nomensen Medan melalui *whatsapp, facebook, dan instagram*. Responden diminta untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai dengan dirinya dan peneliti juga memberikan batas pengisian satu kali saja bagi setiap akun *e-mail*, sehingga terjadi pengisian ganda pada hasil *google form* nantinya.

3.7. Analisis Data

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis *statistic inferensial* dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian menggunakan uji kolerasi *person product moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data

3.7.1. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk kedua variabel dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov Z (K-S Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,005 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti juga menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*.

2. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk, mengetahui apakah data regulasi diri dalam belajar memiliki hubungan linear dengan data resiliensi akademik. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan test for linearity dengan bantuan SPSS 20.0 *for windows*. Kedua variabel dikatakan berhubungan linear jika $p > 0,05$.

3.7.2. Uji Hipotesa

Uji hipotesis sebagai analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows*. Teknik analisis *pearson product moment* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel X, yaitu regulasi diri dalam belajar dengan variabel Y, yaitu variable resiliensi akademik. Taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5% (0,05). Hasil uji normalitas dan uji linearitas signifikan, jika Sig $> 0,05$ maka H_0 diterima dan jika Sig $< 0,05$ maka H_0 ditolak.

