



## REGULASI DIRI DALAM BELAJAR SEBAGAI PREDIKTOR RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

### *PREDICTING ACADEMIC RESILIENCE WITH SELF-REGULATED LEARNING AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS WORKING ON THESIS*

Kartika Intan Perdana<sup>1</sup>  
Hariz Enggar Wijaya<sup>2</sup>

#### ABSTRACT

Submitted:  
15 – 06 - 2021

Revision:  
14 – 07 - 2021

Accepted:  
01 – 09 - 2021

*Completing a thesis is not easy to do, especially Covid-19 that has turned the learning system remotely. Students need to have good resilience to face this circumstance. This study aims to determine whether self-regulated learning could predict academic resiliency among students. A hundred undergraduate students who work on their thesis were involved in this research. They filled out the self-regulated learning scale and academic resilience scale via an online survey. The correlation analysis result showed that all subscales of self-regulated learning were positively related to academic resilience. They are self-efficacy for learning and performance, control of learning beliefs, metacognitive self-regulation, time and study environment, and effort regulation. Multiple regression analysis indicated that all the self-regulation subscales could predict student academic resilience, but not the effort regulation subscale. Time and environment management ability was the strongest predictors of student academic resilience. Based on these results, self-regulation in learning can play a promotive factor in enhancing academic resiliency.*

**Keywords:** *academic resiliency; self-regulated learning; student; thesis.*

#### ABSTRAK

Menyusun skripsi hingga tuntas seringkali menjadi persoalan bagi mahasiswa, terlebih dalam situasi pandemi Covid-19 saat ini yang mengubah sistem pembelajaran dilakukan jarak jauh (daring). Mahasiswa dituntut memiliki kemampuan resiliensi yang baik menghadapi hal tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan prediksi regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Total partisipan yang mengikuti penelitian adalah 100 mahasiswa aktif yang terdiri atas 78 perempuan dan 22 laki-laki. Partisipan berusia 19 – 24 tahun dan sedang mengerjakan skripsi. Seluruh partisipan mengisi skala regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik secara daring. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa semua subskala regulasi diri dalam belajar berhubungan positif dengan resiliensi akademik. Subskala 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.

**Kata kunci:** *Mahasiswa; Regulasi Diri dalam Belajar; Resiliensi Akademik; Skripsi.*

<sup>1</sup> Kartika Intan Perdana, Universitas Islam Indonesia, 17320037@students.uui.ac.id

<sup>2</sup> Hariz Enggar Wijaya, Universitas Islam Indonesia, [hariz.wijaya@uui.ac.id](mailto:hariz.wijaya@uui.ac.id) (Corresponding Author)

## **PENDAHULUAN**

Menyusun skripsi memang bukanlah suatu pekerjaan yang mudah. Beberapa penelitian menunjukkan skripsi berkaitan dengan stress (Rusdi, 2015; Wahyuningtiyas, Fasikhah, & Amalia, 2019; Saputri & Sugiharto, 2020; Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018). Tidak sedikit pula pada penelitian lain menghubungkan skripsi dengan terjadinya prokrastinasi (Hakim, Prihandhani, & Wirajaya, 2018; Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019; Sayekti & Sawitri, 2020). Gollins dan Gentner (2017) menyebutkan, aktivitas menulis menjadi tidak mudah karena membutuhkan pengorganisasian struktur tulisan, ide, dan tujuan secara bersamaan, sehingga tidak jarang membuat hambatan pikiran. Selain berkaitan dengan kemampuan menulis, menyusun skripsi pada kenyataannya juga tidak bisa berjalan sendiri. Mahasiswa perlu bekerja sama dengan dosen pembimbing. Tanpa kerja sama yang baik tersebut, penyusunan skripsi dapat terhambat dan bahkan gagal.

Etika dan Hasibuan (2016) menambahkan bahwa dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa sering merasa tidak mampu mengelola waktu dengan baik. Sebagai dampaknya, mahasiswa mengeluh waktu istirahat tidak cukup, tidak bisa konsentrasi dalam menulis skripsi, malas mengerjakan skripsi, dan sulit bertemu dengan dosen. Selain itu, Rismen (2015) menyatakan adanya tiga proses yang menjadi kendala dalam menyelesaikan skripsi, yaitu dalam proses mempersiapkan judul skripsi, proses pengumpulan dan pengolahan data, serta proses ujian skripsi. Tidak jarang mahasiswa merasa kesulitan ketika mempersiapkan judul, mengalami hambatan dalam menyusun latar belakang masalah, mencari literatur, maupun dalam membagi waktu antara kuliah dan bimbingan. Tantangan lain ketika mengerjakan skripsi ada dalam proses pengumpulan dan pengolahan data. Mahasiswa perlu menentukan dan menggunakan rumus statistik yang tepat, menginterpretasikan hasil analisis data, menguraikan hasil penelitian ke dalam pembahasan, serta lamanya waktu melakukan penelitian. Pada tahap akhir skripsi, yaitu ujian, muncul perasaan cemas dan khawatir ketika menghadapi para penguji.

Beragam kendala mahasiswa dalam penulisan skripsi tersebut pada akhirnya berdampak terhadap penundaan penyelesaian skripsi. Fenomena ini diungkap pada hasil studi Fritzsche, Young, dan Hickson (2003) yang menunjukkan bahwa perasaan cemas dalam menghadapi aktivitas menulis berdampak terhadap lamanya waktu studi (prokrastinasi). Hasil penelitian Adelina (2018) menyebutkan bahwa faktor pribadi menjadi faktor yang paling dominan sebagai penyebab lamanya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Faktor pribadi tersebut meliputi efektifitas bimbingan, disiplin ketika bimbingan, keaktifan dalam bertanya, perhatian, jadwal bimbingan, minat, motivasi, dan kesiapan. Selain itu, penelitian Asmawan (2016) menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa dalam menulis skripsi dan dosen pembimbing merupakan faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Persoalan dalam menulis skripsi menjadi lebih kompleks dengan adanya kondisi pandemi yang memaksa perubahan sistem pembelajaran menjadi jarak jauh (daring). Tantangan baru tersebut membuat mahasiswa merasa semakin kesulitan serta khawatir akan penyelesaian studinya (Farhan, 2020). Penelitian Ayu (2020) menyebutkan bahwa dalam penulisan skripsi selama pandemi Covid-19 tahun 2019/2020 mengalami kesulitan pada proses ujian (78.90%), proses bimbingan (74.05%), pengambilan data (69.67%), dan pencarian literatur (68.86%).

Kompleksitas persoalan skripsi menuntut bukan hanya kemampuan kognitif yang cerdas, melainkan juga respon adaptif mahasiswa dalam menghadapi hambatan maupun tantangan yang terjadi. Pada konteks inilah resiliensi akademik berperan penting. Morales dan Trotman (2004) menyatakan bahwa resiliensi merupakan proses yang kompleks dan melibatkan interaksi individu dengan lingkungan, serta mencakup kesehatan fisik, mental, dan emosional. Adapun istilah resiliensi akademik lebih mengacu secara khusus pada konteks akademik, bukan lagi umum.

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 ketidakberdayaan.

Resiliensi akademik juga dapat didefinisikan sebagai resiliensi dalam proses belajar yang mencerminkan kekuatan dan ketangguhan individu ketika menghadapi situasi sulit yang menekan dalam aktivitas belajar yang dilakukan, serta mampu bangkit dari pengalaman emosional yang negatif (Hendriani, 2018). Resiliensi akademik dapat terbentuk ketika mahasiswa menggunakan kekuatan internal maupun eksternalnya untuk mengatasi beragam pengalaman negatif serta menekan, dan menghambat proses belajar.

Mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang baik akan mampu bertahan dalam kondisi yang sulit, menjadi kuat, berkembang, serta dapat merespon masalah secara positif (Mir'atannisa, Rusmana, & Budiman, 2019). Sebagaimana diperkuat Sholichah, Paulana, dan Fitriya (2018) yang menegaskan bahwa untuk menangani permasalahan-permasalahan dalam bidang akademik maka mahasiswa perlu memiliki bekal, salah satunya adalah resiliensi akademik. Andersen (2020) menggarisbawahi bahwa dalam konteks penulisan skripsi, resiliensi berperan mengatasi hambatan-hambatan dan membantu beradaptasi dengan berbagai kesulitan yang ditemui. Hasil penelitian Hendriani (2017) mengindikasikan bahwa resiliensi akademik akan terbentuk apabila mahasiswa mampu melakukan penyesuaian personal dalam diri dan mengutamakan respon perilaku positif dalam berbagai pengalaman negatif yang menekan dan menghambat selama proses studi. Contoh persoalan itu adalah masalah pembagian waktu antar peran, kendala dengan pembimbing dan penguji, serta hambatan dalam pelaksanaan penelitian.

Tinggi rendahnya resiliensi akademik dapat dipengaruhi oleh dua yaitu faktor utama, yaitu faktor internal yang terdiri atas regulasi diri dan religiusitas serta faktor eksternal yang terdiri atas kualitas hubungan guru dan siswa serta pola asuh orang tua (Poerwanto & Prihastiwati, 2017). Secara umum menurut hasil penelitian Fatmawati (2018) menunjukkan bahwa individu yang tinggi kemampuan regulasi dirinya akan cenderung tinggi pula resiliensinya. Selain itu, berdasarkan penelitian Pattinama, Sahrani, dan Heng (2019) diketahui bahwa regulasi diri dalam belajar, keterlibatan akademik dan resiliensi sangat diperlukan dalam proses pendidikan. Hal tersebut karena semakin tinggi kemampuan mahasiswa mengatur dirinya dalam perkuliahan, maka semakin rendah intensi mengundurkan diri.

Regulasi diri dalam belajar pada dasarnya merupakan salah satu konstruk yang penting dalam psikologi pendidikan. Studi meta-analisis Panadero (2017) menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar setidaknya ada enam model, dengan model berbasis pendekatan sosial-kognitif seperti Zimmerman dan Pintrich yang paling populer. Menurut Zimmerman (2000), regulasi diri merupakan upaya mengatur pikiran, perasaan, dan tindakan diri sendiri serta secara berkelanjutan menyesuaikannya agar dapat mencapai tujuan-tujuan personal. Konsep Zimmerman tersebut menggambarkan proses yang sifatnya bukan satu arah, akan tetapi bersifat siklis yang bermula dari proses perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi diri.

Pintrich (2000) menekankan bahwa regulasi diri dalam belajar berbeda dengan regulasi diri secara umum, yaitu berhubungan dengan konteks belajar di sekolah atau kelas. Meski ada beragam konsep regulasi diri dalam belajar, akan tetapi menurutnya ada empat kesamaan umum. Pertama, semua konsep mengasumsikan bahwa peserta didik aktif dan konstruktif. Kedua, memandang bahwa peserta didik punya kemampuan untuk mengendalikan kognisi, motivasi, maupun perilakunya dalam pencapaian tujuan belajar. Ketiga, meyakini bahwa peserta didik memiliki kriteria atau standar tertentu sebagai acuan untuk evaluasi diri. Keempat, aktifitas regulasi tersebut berfungsi sebagai mediator antara faktor personal dan karakteristik konteks lingkungan maupun kinerja aktual.

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 pengaturan usaha yang mengarah pada peningkatan efikasi diri dan peningkatan prestasi akademik (Bembenutty, 2011). Panadero (2017) menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan bidang luas yang memberikan payung untuk memahami variabel yang memengaruhi pembelajaran siswa. Ia juga menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar itu mencakup kognitif, metakognitif, perilaku, motivasi, dan emosional atau afektif dari pembelajaran.

Penelitian Chasanah, Rejeki, dan Amelasasih (2019) mengindikasikan adanya korelasi regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Selain itu, Mohan dan Verma (2020) juga membahas regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik dalam konteks remaja dan menghubungkan setiap dimensinya. Situasi pandemi yang belum mereda telah membuat tantangan baru bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui peran regulasi diri dalam belajar dalam memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada masa Covid-19 ini.

Proses menulis pada dasarnya tidaklah sederhana. Menulis bukan sekedar produksi tulisan, melainkan proses kompleks yang setidaknya meliputi perencanaan, penerjemahan, dan rewiu (Hayes & Flower, 2017). Pada tahap perencanaan, mahasiswa dituntut untuk memproduksi ide berdasarkan pengetahuan maupun pengalaman yang disimpan dalam ingatan jangka panjang. Produksi ide menjadi syarat mendasar agar konten skripsi terpenuhi. Mulai dari gagasan topik dan judul skripsi, memilih sampel, menentukan dasar teori dan alat ukur, hingga kemampuan elaborasi maupun analisis ide dalam membahas temuan penelitian. Pada tahap ini bukan hanya menghasilkan gagasan, tetapi juga penting mengorganisasikan gagasan tersebut agar sistematis dan logis sebelum menjadi produk tulisan. Tahapan ini juga meliputi penentuan target.

Pada saat yang sama, mahasiswa perlu mengolah ide tersebut agar dapat dituangkan menjadi tulisan ilmiah. Sekedar memiliki ide penelitian yang bagus saja tidak

cukup, perlu konkrit menjadi tulisan yang dapat dibaca oleh orang lain. Proses mentransformasi gagasan menjadi kalimat, paragraf, atau tulisan, menjadi bagian pokok pada tahap penerjemahan. Tidak sedikit mahasiswa terhambat pada tahap ini. Kemudian pada tahap akhir adalah proses revidi, yaitu memperbaiki tulisan awal yang dihasilkan agar lebih berkualitas. Pada tahap ini mahasiswa perlu membaca berulang hasil tulisan yang sudah dibuat untuk melihat apakah ada yang perlu direvisi agar hasil akhir menjadi lebih baik.

Kesulitan menulis skripsi dapat muncul baik pada tahap perencanaan, yaitu ketika produksi ide, maupun pada kedua tahap berikutnya ketika memproduksi teks ilmiah tersebut. Selain itu, mahasiswa juga dituntut mampu beradaptasi dan bekerja sama dengan dosen pembimbingnya agar skripsi selesai dengan baik. Lebih dari itu, situasi pandemi yang mengubah bimbingan skripsi menjadi jarak jauh atau dalam jaringan (daring), semakin menambah tantangan tersendiri dalam penyelesaian skripsi. Tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian skripsi tersebut menuntut mahasiswa memiliki tingkat resiliensi akademik yang baik.

Resiliensi pada dasarnya memiliki dua konstruk penting, yaitu adanya kesulitan dan penyesuaian diri secara positif terhadap kesulitan tersebut (Luthar & Cicchetti, 2000). Sebagaimana telah diuraikan sebelumnya, proses menulis skripsi tidak terlepas dari hambatan, baik yang berasal dari dalam diri sendiri seperti kemampuan memproduksi ide maupun tulisan, maupun kesulitan yang datang dari luar mahasiswa seperti dosen pembimbing maupun situasi pandemi. Mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan efektif menghadapi beragam tantangan tersebut dapat disebut memiliki resiliensi akademik yang baik.

Hasil studi longitudinal Nota, Soresi, dan Zimmerman (2004) menunjukkan bahwa salah satu variabel yang dapat memprediksi resiliensi akademik siswa di Italia adalah regulasi diri dalam belajar. Strategi regulasi diri secara kognitif mampu menjadi prediktor kuat terhadap resiliensi siswa. Sejalan dengan temuan tersebut, Poerwanto dan Prihastiyi (2017) juga mendapati bahwa regulasi diri pada mahasiswa dapat memprediksi resiliensi akademik. Begitu pula penelitian Artuch-Garde, dkk. (2017), menguatkan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan resiliensi pada remaja di Spanyol. Kemampuan regulasi diri mampu menjadi prediktor resiliensi pada remaja yang beresiko.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar berhubungan positif dan dapat memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini ingin menguatkan relasi kedua variabel tersebut dalam konteks penulisan skripsi. Selain bertujuan untuk mengetahui korelasi regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini juga menguji prediksi regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi akademik.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan**

Partisipan dari penelitian ini adalah 100 mahasiswa S1 yang sedang mengerjakan skripsi di sejumlah universitas di daerah Jawa. Mayoritas mahasiswa berasal dari perguruan tinggi di Yogyakarta (73%) dan dominan berasal dari perguruan tinggi swasta (75%). Partisipan terdiri atas 78 mahasiswa perempuan dan 22 laki-laki, dengan rentang usia 19 – 24 tahun.

### **Instrumen penelitian**

Skala yang dipakai dalam penelitian ini terdiri atas dua skala yaitu ARS-30 untuk mengukur resiliensi akademik dan skala MSLQ untuk mengukur regulasi diri.

Resiliensi akademik dapat diukur menggunakan skala *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang dikembangkan Cassidy (2015) dan terdiri dari 30 aitem. Penelitian ini menggunakan skala ARS-30 yang telah diadaptasi ke dalam versi bahasa Indonesia (Kumalasari, Lutfhfiyanni, & Grasiawaty, 2020) dengan jumlah 24 item yang valid dan reliabel. Nilai koefisien reliabilitas skala ARS ditunjukkan dengan *alpha cronbach* sebesar 0.891 dan nilai *item-total correlation* antara 0.374 hingga 0.806 apabila dilihat sebagai satu dimensi. Skala tersebut terdiri dari tiga aspek, yaitu ketekunan, mencari bantuan adaptif, serta pengaruh negatif dan respon emosional. Respon jawaban yang diberikan pada skala ini menggunakan enam alternatif pilihan. Mulai dari skor 1 yang berarti Sangat Tidak Setuju (STS) hingga skor 6 yang berarti Sangat Setuju (SS).

Regulasi diri dalam belajar dapat diukur menggunakan skala *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang dikembangkan oleh Pintrich, Smith, Gracia, dan McKeachie (1991). Penelitian ini menggunakan skala MSLQ yang telah digunakan Rahmawati (2020) dan Monalisa (2018) dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Skala disusun berdasarkan sub-skala *self-efficacy for learning and performance* yang diambil dari penelitian Rahmawati (2020) dan sub-skala *control of learning beliefs, metacognitive self-regulation, time and study environment*, serta *effort regulation* yang diambil dari penelitian Monalisa (2018). Skala MSLQ yang digunakan oleh Rahmawati (2020) memiliki nilai *item-total correlation* berkisar 0.300 – 0.688 dan reliabilitas pada nilai *alpha cronbach* sebesar 0.927. Selain itu, skala MSLQ yang digunakan oleh Monalisa (2018) memiliki nilai *item-total correlation* berkisar 0.260 – 0.736 dan reliabilitas pada nilai *alpha cronbach* sebesar 0.959. Skala ini menggunakan tujuh pilihan respon jawaban. Skor 1 menunjukkan respon jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) dan skor 7 berarti Sangat Sesuai (SS).

### **Analisis data**

Data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan software SPSS (*Statistic Program for Social Science*) version 23.0 for windows. Peneliti akan menggunakan korelasi *Pearson* bila memenuhi asumsi distribusi data normal dan akan menggunakan *Spearman-rho* bila data tidak memenuhi distribusi normal untuk mengetahui korelasi antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik. Adapun untuk menguji prediksi regulasi diri dalam belajar terhadap resiliensi akademik, maka analisis regresi berganda digunakan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebelum analisis data dilakukan, peneliti melakukan pengecekan data apakah memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil uji *one-sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan variabel yang tidak terdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi 0.023 ( $p < 0.05$ ) Adapun regulasi diri dalam belajar terdistribusi normal karena nilai signifikansinya sebesar 0.200 ( $p > 0.05$ ). Hasil uji linearitas kedua variabel menunjukkan bahwa regulasi diri dan resiliensi akademik berhubungan linear ( $p=0.00$ ,  $p<0.05$ ). Mengingat data tidak terdistribusi normal, maka analisis korelasi data selanjutnya menggunakan teknik *Spearman-rho*.

Hasil analisis korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar yang mencakup lima sub-skala memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi akademik (lihat tabel 1), yaitu *control of learning beliefs* ( $r=0.319$ ,  $p < 0.01$ ), *self-efficacy for learning and performance* ( $r=0.610$ ,  $p < 0.001$ ), *metacognitive self-regulation* ( $r=0.500$ ,  $p < 0.001$ ), *time and study environment* ( $r=0.564$ ,  $p < 0.001$ ), serta *effort regulation* ( $r=0.449$ ,  $p < 0.001$ ). Artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah pula resiliensi akademiknya. Oleh karena itu hipotesis penelitian yang diajukan diterima.

Tabel 1.  
Deskripsi dan korelasi regulasi diri belajar dengan resiliensi akademik

Variabel	M	SD	r	r <sup>2</sup>	p
<i>Academic resilience</i>	115.2	11.10	-	-	-
<i>Total of Self-regulated learning</i>	185.7	20.98	.645	.416	.000
<i>Control of Learning Beliefs</i>	22.6	3.33	.319	.102	.001
<i>Self-efficacy for learning</i>	44.4	5.98	.610	.372	.000
<i>Metacognitive Self-Regulation</i>	59.4	8.72	.500	.250	.000
<i>Time and Study Environment</i>	39.7	6.03	.564	.318	.000
<i>Effort Regulation</i>	19.6	3.69	.449	.202	.000

Secara umum hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mohan dan Verma (2020) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi diri belajar dan resiliensi akademik pada remaja. Selain itu, hasil studi ini juga menguatkan temuan Nota, Soresi, dan Zimmerman (2004), Artuch-Garde, dkk. (2017), Poerwanto dan Prihastiwi (2017), Fatmawati (2018), dan Rahman (2019) yang menyatakan bahwa tingginya regulasi diri dalam belajar berhubungan dengan tingginya tingkat resiliensi individu. Secara akumulatif total skor regulasi diri dalam belajar memiliki korelasi yang kuat terhadap resiliensi akademik, karena nilai koefisien korelasinya sebesar 0.645 (Cohen, 1992). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu untuk mengatur pikiran, motivasi, maupun perilakunya dalam mencapai target-target penulisan skripsi. Pada saat hambatan muncul dalam mengerjakan skripsi, baik berasal dari dalam diri sendiri seperti kurang termotivasi atau berasal dari luar seperti kendala sinyal ketika bimbingan daring, mahasiswa dapat mengevaluasi diri untuk mencari solusi di kemudian hari. Mengingat regulasi diri dalam belajar merupakan proses aktif yang bersifat siklis antara perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi (Schunk & Greene, 2018), maka kesulitan yang muncul tersebut pada akhirnya dapat diatasi.

Analisis korelasi berdasarkan pada sub-skala regulasi diri dalam belajar, yaitu *control of learning belief* dan resiliensi akademik menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan ( $r=0.319$ ,  $p < 0.01$ ). Kekuatan korelasi tersebut termasuk sedang menurut Cohen (1992). *Control of learning belief* merupakan keyakinan mahasiswa bahwa upaya mereka untuk belajar akan menghasilkan hasil yang positif. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Martin (2004) yang menyatakan bahwa meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa merupakan cara utama untuk meningkatkan resiliensi akademik.

Analisis pada sub-skala yang kedua, yaitu *self-efficacy for learning and performance* dan resiliensi akademik menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan ( $r=0.610$ ,  $p < 0.001$ ). Tingkat korelasi ini terkategori tinggi (Cohen, 1992) dan

paling kuat dibandingkan semua sub-skala lain regulasi diri dalam belajar. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Cassidy (2015) yang menyatakan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi positif dan menjadi prediktor yang signifikan terhadap resiliensi akademik. Selain itu, Fujiati (2016), Salim dan Fakhurrozi (2020) juga mengatakan bahwa terdapat peran yang signifikan dari efikasi diri akademik dalam memprediksi resiliensi pada mahasiswa. *Self-efficacy for learning and performance* merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan kepercayaan diri terhadap keterampilan untuk melakukan tugas tersebut. Perasaan diri mampu untuk mengerjakan skripsi dan dapat menulis hingga selesai menjadi modal dasar mahasiswa untuk bertahan ketika menemui hambatan selama mengerjakan skripsi.

Analisis pada sub-skala yang ketiga, yaitu *metacognitive self-regulation* dan resiliensi akademik menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan ( $r=0.500$ ,  $p < 0.001$ ). Hubungan kedua variabel tersebut terkategori tinggi (Cohen, 1992). Hasil analisis ini menguatkan penelitian Narayana (2009) yang menyatakan bahwa metakognisi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap resiliensi. *Metacognitive self-regulation* merupakan kesadaran, pengetahuan dan kontrol kognisi yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan pengaturan. Kemampuan metakognisi pada dasarnya membuat mahasiswa mampu menentukan kapan dan bagaimana suatu strategi mengerjakan skripsi efektif diimplementasikan (Schunk, 2012). Oleh karena itu akan membantu mahasiswa dalam menghadapi tiap kesulitan yang muncul.

Analisis pada sub-skala yang keempat yaitu *time and study environment* dan resiliensi akademik menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan ( $r=0.564$ ,  $p < 0.001$ ) dengan tingkat korelasi kedua variabel terkategori tinggi (Cohen, 1992). *Time and study environment* merupakan manajemen waktu dan lingkungan di sekitar individu, melibatkan penjadwalan, perencanaan, pengelolaan waktu belajar serta pengaturan lingkungan belajarnya. Seringkali hambatan menulis skripsi terjadi karena ketidakmampuan mahasiswa mengelola waktu dengan baik (Hakim, Prihandhani, & Wirajaya, 2018), sehingga menimbulkan stres (Rusdi, 2015) dan penundaan tugas (Nisa, Mukhlis, Wahyudi, & Putri, 2019). Kemampuan mengatur waktu dan lingkungan belajar akan mengurangi hambatan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sejalan dengan hasil studi Afifah (2019) yang menyatakan adanya hubungan positif yang signifikan antara manajemen waktu dan resiliensi pada mahasiswa.

Analisis pada sub-skala yang terakhir, yaitu *effort regulation* dan resiliensi akademik menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan ( $r=0.449$ ,  $p < 0.001$ ). Korelasi kedua variabel tersebut terkategori sedang (Cohen, 1992). *Effort regulation* merupakan pengaturan diri yang mencakup kemampuan mahasiswa dalam mengontrol usahanya dan perhatiannya saat menghadapi gangguan dan tugas yang tidak menarik. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kemampuan mengontrol diri dapat mendukung berkembangnya resiliensi pada remaja (Ruswahyuningsih & Afiatin, 2015). Usaha yang dilakukan mahasiswa untuk bertahan atau fokus mengerjakan skripsi hingga tuntas, meskipun terdapat masalah yang muncul, akan membantunya melewati kesulitan.

Tabel 2.  
Analisis regresi berganda regulasi diri belajar terhadap resiliensi akademik

Variabel	Model 1				Model 2				Model 3				Model 4			
	B	SE	$\beta$	p	B	SE	$\beta$	p	B	SE	$\beta$	p	B	SE	$\beta$	p

<i>Time &amp; Study Environment</i>	1.05	.15	.57	.00	.71	.17	.38	.00	.57	.18	.28	.01	.54	.18	.30	.00
<i>Metacognitive Self-Regulation</i>				.43	.12	.34	.00	.35	.12	.28	.00	.27	.12	.21	.03	
<i>Self-efficacy for Learning &amp; Performance</i>								.47	.17	.25	.01	.45	.17	.24	.01	
<i>Control of Learning Beliefs</i>												.56	.27	.17	.04	
$R^2$		.33			.41			.45				.47				
F		47.37			33.32			26.19				21.40				

Selain itu, berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda dengan metode stepwise, menunjukkan bahwa terdapat 4 model yang mampu memprediksi resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Model yang pertama yaitu *Time and Study Environment* dengan kemampuan prediksi sebesar 32,6%. Adapun pada model 2 yaitu menggabungkan *Time and Study Environment* dengan *Metacognitive Self-Regulation*, maka dapat memprediksi resiliensi akademik sebesar 40,7%. Pada model 3, yaitu menggabungkan *Time and Study Environment*, *Metacognitive Self-Regulation*, dan *Self-efficacy for Learning and Performance*, maka dapat memprediksi resiliensi akademik sebesar 45%. Selain itu, pada model 4 yang menggabungkan *Time and Study Environment*, *Metacognitive Self-Regulation*, *Self-efficacy for Learning and Performance*, dan *Control of Learning Beliefs*, maka mampu memprediksi resiliensi akademik sebesar 47,4%.

Berdasarkan data hasil uji regresi linear berganda menggunakan metode *stepwise*, terlihat bahwa terdapat satu subskala dari regulasi diri dalam belajar yang tidak signifikan, yaitu *Effort Regulation*. Adapun *Time and Study Environment*, *Metacognitive Self-Regulation*, *Self-efficacy for Learning and Performance*, dan *Control of Learning Beliefs* signifikan. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai  $p < 0.05$  yaitu 0.003 untuk *Time and Study Environment*, 0.034 untuk *Metacognitive Self-Regulation*, 0.009 untuk *Self-efficacy for Learning and Performance*, dan 0.041 untuk *Control of Learning Beliefs*.

Sub-skala yang mampu memprediksi paling tinggi terhadap resiliensi akademik adalah model 1 yaitu *Time and Study Environment* dengan kemampuan prediksi sebesar 32,6%. Apabila menggunakan model 2 maka ada dua prediktor yang mampu memprediksi yaitu *Time and Study Environment* dengan *Metacognitive Self-Regulation* maka dapat memprediksi sebesar 40,7%. Apabila menggunakan model 3 maka ada tiga prediktor yang mampu memprediksi yaitu *Time and Study Environment*, *Metacognitive Self-Regulation*, & *Self-efficacy for Learning and Performance* yang dapat memprediksi sebesar 45%. Selain itu, apabila menggunakan model 4 maka ada empat prediktor yang mampu memprediksi yaitu *Time and Study Environment*, *Metacognitive Self-Regulation*, *Self-efficacy for Learning and Performance*, & *Control of Learning Beliefs* yang akan memprediksi sebesar 47,4%. Menurut Cohen (1992), nilai  $R^2$  di atas 0.35 menunjukkan besar, sehingga semua model dapat menjelaskan varians resiliensi akademik dengan kuat pada mahasiswa.

**Kartika Intan Perdana & Hariz Enggar Wijaya. *Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi***

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, sampel penelitian ini terbatas pada sejumlah mahasiswa yang sebagian besar berasal dari Yogyakarta (73%), sehingga perlu berhati-hati untuk menggeneralisasi data untuk populasi yang berbeda. Selain itu, penelitian ini bersifat korelasional, oleh karena itu terbatas hanya menunjukkan korelasi atau hubungan antar variabel dan bukan bersifat kausalitas.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini ingin mengetahui prediktor resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisis menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu dan lingkungan pada mahasiswa menjadi faktor yang paling berkontribusi dalam menjelaskan tingkat resiliensi mahasiswa dalam menghadapi persoalan skripsi di masa pandemi. Selain itu, secara keseluruhan empat subskala regulasi diri belajar (yaitu manajemen waktu dan lingkungan, regulasi metakognisi, efikasi belajar, dan kontrol keyakinan belajar) dapat menjelaskan varians dari resiliensi akademik mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menekankan peran regulasi diri dalam belajar dalam memprediksi resiliensi akademik mahasiswa. Para pengambil kebijakan di universitas patut mempertimbangkan program-program pengembangan diri mahasiswa yang dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar, mengingat regulasi diri mampu menjadi menjadi faktor promotif resiliensi mahasiswa, terutama dalam situasi pandemi saat ini yang dapat memicu stress atau isu kesehatan mental pada mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adelina, S. (2018). Faktor Penyebab Lamanya Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ecogen*, 1(1), 184-196. <http://dx.doi.org/10.24036/jmpe.v1i1.4738>
- Afifah, I. R. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dan Resiliensi dengan Manajemen Waktu pada Calon Konselor Sekolah*. Diperoleh dari "http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/33848" <http://lib.unnes.ac.id/id/eprint/33848>
- Andersen, Z. (2020). *Perbedaan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Tahun Angkatan*. Diperoleh dari <http://repository.untag-sby.ac.id/3684/>
- Artuch-Garde, R., González-Torres, M., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2017). Relationship between Resilience and Self-regulation: A Study of Spanish Youth at Risk of Social Exclusion. *Frontiers in psychology*, 8, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57. DOI: "https://doi.org/10.2317/jpis.v26i2.3331" [10.2317/jpis.v26i2.3331](https://doi.org/10.2317/jpis.v26i2.3331)
- Ayu, E. D. (2020). *Analisis kesulitan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi FKIP UMS Dalam Penulisan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Tahun Akademik 2019/2020*. Diperoleh dari <http://eprints.ums.ac.id/84998/>
- Bembenutty, H. (2011). Introduction: Self- Regulation of Learning in Postsecondary Education. In H. Bembenutty, *Self-Regulated Learning*. San Francisco: Jossey-Bass. DOI: 10.1002/tl

- Cassidy, S. (2015). Resilience Building in Students: The Role of Academic Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 6(1781), 1-14. "<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01781>"
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontier in Psychology*. 7(11),1787. [https://doi: 10.3389/fpsyg.2016.01787](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787)
- Chasanah, D. U., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2019). Peran Self Regulated Learning dalam Mempengaruhi Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang Bekerja. *Psikosains*, 14-26. "<http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v14i2.1272>"
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 40-52. "<https://doi.org/10.33373/kop.v3i1.265>"
- Farhan, A. (2020). (24 April 2020). *6 Derita Mahasiswa Tingkat Akhir di Tengah Pandemi Covid-19*. IDN Times. Diperoleh dari <https://www.idntimes.com/life/education/ar-farhan/derita-mahasiswa-tingkat-akhir-di-tengah-pandemik-covid-19-c1c2>.
- Fatmawati, I. (2018). *Hubungan Antara Regulasi Diri dan Resiliensi Pada Remaja di Keluarga yang Bercerai*. Diperoleh dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/8493>
- Fritzsche, B. A., Young, B. R., & Hickson, K. C. (2003). Individual differences in academic procrastination tendency and writing success. *Personality and Individual Differences*, 35(7), 1549–1557. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00369-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00369-0)
- Fujiati, L. (2016). *Hubungan antara Academic Self-efficacy dengan Resiliensi pada Mahasiswa Bidikmisi FIP UNNES Angkatan Tahun 2010-2011*. Diperoleh dari <http://lib.unnes.ac.id/28703/>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I.. (2018). *Self-Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Gollins, A. & Gentner, D. (2017). A Framework for a Cognitive Theory of Writing. In L. W. Gregg & E. R. Steinberg (Eds). *Cognitive Processes in Writing: Volume 14*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Hakim, N. R., Prihandhani, IGAA. S., & Wirajaya, I. G. (2018). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Keperawatan Angkatan VIII Stikes Bina Usada Bali. (2019). *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 19(2). <http://doi.org/10.5281/zenodo.1470910>
- Hayes, J. R & Flower, L. S. (2017). Identifying the Organization of Writing Processes. In L. W. Gregg & E. R. Steinberg (Eds). *Cognitive Processes in Writing: Volume 14*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Hendriani, W. (2017). Adaptasi Positif Pada Resiliensi Akademik Mahasiswa Doktoral. *Humanitas*, 14(2), 139-149. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v14i1.5696>
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi Psikologis: Sebuah Pengantar*. Jakarta: Prenadamedia Group. Diperoleh dari <https://books.google.co.id/>
- Kumalasari, D., Luthfiyani, N. A., & Grasiawaty, N. (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori dan

**Kartika Intan Perdana & Hariz Enggar Wijaya. Regulasi Diri dalam Belajar Sebagai Prediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi**

- Konfirmatori. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(2), 85-95. "https://doi.org/10.21009/JPPP.092.06"
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885. doi:10.1017/s0954579400004156
- Martin, A.J. (2004). Resilience and the Four Cs : Confidence , Control , Composure , and Commitment. Diunduh dari <https://www.semanticscholar.org/paper/Resilience-and-the-Four-Cs-%3A-Confidence-%2C-Control-%2C-Martin/a8395e11095ae1ca5dbaf1b05898b931e6e530cd>
- Mir'atannisa, I. M., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Kemampuan Adaptasi Positif Melalui Resiliensi. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 70-75. Diperoleh dari [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/view/568](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/view/568)
- Mohan, V., & Verma, M. (2020). Self-regulated Learning Strategies in Relation to Academic Resilience. *Voice of Research*, 27-34. Diperoleh dari [http://www.voiceofresearch.org/Doc/Dec-2020/Dec-2020\\_6.pdf](http://www.voiceofresearch.org/Doc/Dec-2020/Dec-2020_6.pdf)
- Monalisa, G. (2018). Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karir pada Mahasiswa. Diperoleh dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/7414>
- Morales, E. E., & Trotman, F. K. (2004). *Promoting Academic Resilience in Multicultural America: Factors Affecting Student Success*. New York: Peter Lang. Diperoleh dari <https://books.google.co.id/>
- Narayana, A. (2009). Resilience, Metacognition and Complexity. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 112-118. Diperoleh dari <https://psycnet.apa.org/record/2011-19929-013>
- Nisa, N., Mukhlis, H., Wahyudi, D., & Putri, R. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nota, L., Soresi, S., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation and academic achievement and resilience: A longitudinal study. *International Journal of Educational Research*, 41(3), 198-215. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2005.07.001>.
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 1-28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri Dengan Resiliensi Sebagai Mediator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 3(2), 307-317. DOI: "http://dx.doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.5629"
- Pintrich, P. R., Smith, D. A., Gracia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A Manual for the Use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire*. Ann Arbor: The University of Michigan. Diperoleh dari <https://eric.ed.gov/?id=ED338122>
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. In M. Boekarts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of Self-Regulation*. California, US: Academic.

- Poerwanto, A., & Prihastiwi, W. J. (2017). Analisis prediktor resiliensi akademik mahasiswa. *Psikosains*, 12(1), 45-57. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v12i1.140>
- Rahman, N. M. (2019). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Diri Terhadap Resiliensi pada Muallaf*. Diunduh dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/50268/1/NASYA%20MUTIA%20RAHMAN-FPSI.pdf>
- Rahmawati, R. (2020). *Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Diperoleh dari "http://dspace.uui.ac.id/123456789/24115"
- Rismen, S. (2015). Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. *LEMMA*, 1(2), 57-62. Diperoleh dari <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/jurnal-lemma/article/download/538/333>
- Rusdi, R. (2015). Hubungan antara Efikasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stres Mahasiswa Farmasi Semester IV Universitas Mulawarman. *Psikoborneo*, 3(2), 148-159.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 96-105. DOI: "https://doi.org/10.22146/gamajop.7347"
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 175-187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D.. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI "journal of Guidance and Counseling"*, 4(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412-423. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/20259>
- Schunk, D. H. & Greene, J. A. (2018). Historical, Contemporary, and Future Perspectives on Self-Regulated Learning and Performance. In D. H. Schunk & J. A. Greene (Eds). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, 2nd Edition*. New York: Routledge.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: an educational perspective*, 6<sup>th</sup> edition. Boston: Pearson Education, Inc.
- Sholichah, Paulana, & Fitriya. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa. *Proceeding National Conference Psikologi UGM*, 191-197. Diperoleh dari <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>
- Wahyuningtiyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S.. (2019). Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekarts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds), *Handbook of Self-Regulation*. California, US: Academic Press.