

## Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon Melalui Penguatan Kemampuan Regulasi Diri

Septi Gumindari<sup>1</sup>, Himatul'Ulya<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>IAIN Syekh Nurjati Cirebon

e-mail: [septigumindari@gmail.com](mailto:septigumindari@gmail.com), [himatul1406@gmail.com](mailto:himatul1406@gmail.com)

Article History:

Submission

Accepted

Published

Mei 26<sup>th</sup>, 2023

Mei 2<sup>nd</sup>, 2024

Mei 5<sup>th</sup>, 2024

**Abstract.** In an educational environment, encountering difficulties and challenges is natural. Someone who is able to adapt and overcome these difficulties and challenges means that he has academic resilience abilities. Academic resilience can be increased by using self-regulation abilities. This study aims to determine: (1) academic resilience; (2) self-regulation; (3) the efforts of IAIN Syekh Nurjati Cirebon students in increasing academic resilience through strengthening self-regulation abilities. This study uses a qualitative method. Data collection techniques used are interviews. The results of this study reveal that the majority of students have a fairly high level of academic resilience. They say that they will fight the panic and fear of the difficulties and failures that come their way. Even when faced with difficult assignments, they feel challenged and motivated. The majority of students also have a fairly high level of self-regulation ability. They are able to set targets in doing assignments and complete them on time according to the time targets they set themselves and the deadlines set by the lecturer. The efforts made by students to increase resilience are by strengthening their self-regulation abilities, for example setting targets in carrying out assignments, not stalling for time and postponing assignments, and setting priorities.

*Keywords: academic resilience, efforts to increase resilience*

**Abstrak.** Dalam lingkungan Pendidikan, menemukan kesulitan dan tantangan adalah hal yang wajar. Seseorang yang mampu beradaptasi dan mengatasi kesulitan serta tantangan tersebut artinya ia memiliki kemampuan resiliensi akademik. Resiliensi akademik dapat ditingkatkan menggunakan kemampuan regulasi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) resiliensi akademik; (2) regulasi diri; (3) upaya mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon dalam meningkatkan resiliensi akademik melalui penguatan kemampuan regulasi diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan wawancara. Hasil penelitian ini mengungkap bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat kemampuasn resiliensi akademik

yang cukup tinggi. Mereka mengatakan bahwa mereka akan melawan rasa panik dan rasa takut terhadap kesulitan dan kegagalan yang menghampiri mereka. Bahkan ketika mendapatkan tugas yang sulit, mereka justru merasa tertantang dan termotivasi. Mayoritas mahasiswa juga memiliki tingkat kemampuan regulasi diri yang cukup tinggi. Mereka mampu menetapkan target dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikannya tepat waktu sesuai dengan target waktu yang mereka tetapkan sendiri maupun deadline yang ditetapkan oleh dosen. Adapun upaya yang dilakukan mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi yaitu dengan cara menguatkan kemampuan regulasi diri mereka, misalnya membuat target dalam mengerjakan tugas, tidak mengulur waktu dan menunda tugas, serta menetapkan skala prioritas.

*Kata kunci:* Regulasi diri, Resiliensi akademik, Upaya meningkatkan resiliensi

## A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan primer dalam kehidupan manusia, aspek paling penting dalam pembangunan nasional, yaitu sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup dan membentuk manusia yang lebih baik di masa yang akan datang. Salah satu jenjang pendidikan formal di Indonesia ialah perguruan tinggi (Astuti & Edwina, 2017). Proses pembelajaran bertujuan membentuk peserta didik agar mampu secara aktif untuk mengembangkan potensi diri, membantu peserta didik dalam memenuhi tugas perkembangannya. Namun, ketidakmampuan peserta didik untuk beradaptasi dengan program dan standar sekolah juga

dapat menyebabkan peserta didik mengalami stres. Siswa semakin terbebani oleh berbagai tuntutan seperti menunjukkan prestasi, keunggulan, dalam persaingan akademik yang terus meningkat. Kondisi tersebut menyebabkan stres akademik meningkat (Sari & Munawaroh, 2022).

Pengalaman belajar di perguruan tinggi memuat berbagai keadaan, baik positif begitu pula negatif. Kehidupan di perguruan tinggi dilengkapi dengan berbagai agen stres dan depresi yang dapat menurunkan kualitas hidup. Di antaranya karena berbagai faktor seperti jauh dari keluarga, tinggal di

asrama, kehidupan sosial yang lebih penuh tekanan, beradaptasi dengan orang dan budaya baru, dan lain sebagainya. Dalam hal ini, *coping* merupakan faktor dominan dalam mengelola dan memodifikasi masalah, beradaptasi dengan perubahan, dan mengatur respons emosional ketika menghadapi banyak tuntutan, dimana tujuan akhir dari proses tersebut ialah resiliensi (Irianto et al., 2021). Dalam menyikapi permasalahan-permasalahan di atas, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk beradaptasi positif dalam menghadapi kesulitan dan membutuhkan kemampuan luar biasa untuk bertahan dan bangkit dari kesulitan yang dihadapi seseorang secara sehat, dalam keilmuan psikologi disebut resiliensi (Astuti & Edwina, 2017).

Resiliensi merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi dan merespon masalah atau trauma dengan cara produktif dan sehat yang berpengaruh pada stress dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Resiliensi juga bisa dikatakan kualitas kemampuan seseorang dalam menghadapi

kesulitan (Fatmawati, 2018). Sebagai suatu proses yang dinamis, resiliensi merupakan implementasi dari sikap positif yang muncul ketika keadaan berada pada situasi sulit. Kekuatan yang dimiliki oleh seseorang untuk menjalani, menghadapi, mengurangi serta menghilangkan akibat negatif dari situasi yang tidak menyenangkan disebut dengan resiliensi (Arrosyidah, 2022). Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi antara lain; (a) faktor individual, merupakan kemampuan individu yang meliputi kemampuan kognitif individu, konsep diri, harga diri, dan kompetensi sosial yang dimiliki individu; (b) faktor keluarga, meliputi dukungan yang bersumber dari orang tua, yaitu bagaimana cara orang tua untuk memperlakukan dan melayani anak. Selain dukungan dari orang tua struktur keluarga juga berperan penting bagi individu; (c) faktor komunitas, meliputi keterlibatan dalam hubungan dan ekstrakurikuler kegiatan di luar rumah membantu berkembangnya resiliensi (Astuti & Edwina, 2017)

Idealnya, seorang mahasiswa mampu mengatur atau mengontrol dirinya agar mampu menghadapi segala kesulitan dan tantangan yang ada dalam bidang akademik sehingga ia memiliki resiliensi yang tinggi. Faktanya di lapangan membuktikan bahwa sudah banyak mahasiswa yang mampu mengontrol dirinya saat mengalami kesulitan di bidang akademik sehingga ia memiliki tingkat resiliensi yang cukup tinggi. Sebagaimana yang ditemukan pada penelitian ini, bahwa mayoritas mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang menjadi responden penelitian ini memiliki kemampuan resiliensi yang cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan yang disampaikan oleh responden 7: *“Ya walaupun sulit dan kadang bikin bingung, tapi saya merasa tertantang aja gitu kalo dapet tugas yang sulit. Justru bikin saya termotivasi dan semangat karna saya penasaran apakah saya bisa menyelesaikannya atau tidak.”* (Kutipan hasil wawancara pada tanggal 18 Maret 2023 yang dilakukan secara online).

## B. LANDASAN TEORI

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti ingin mendalami bagaimana upaya mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan resiliensi akademiknya melalui kemampuan regulasi dirinya. Adapun penelitian terdahulu tentang resiliensi akademik yaitu:

Pertama, penelitian yang ditulis oleh Chasanah et al (2019) yang berjudul *“Peranan Self Regulated Learning dalam Mempengaruhi Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Bekerja”* pada jurnal Psikososial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara strategi *self regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja. Hasil penelitian pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara strategi *self regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Teknik Elektro

Universitas Muhammadiyah Gresik yang bekerja. Sumbangan *self regulated learning* terhadap resiliensi akademik sebesar 43%, sedangkan sisanya 57% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah terletak pada variabel yang dibahas yaitu resiliensi akademik dengan regulasi diri. Sedangkan perbedaannya adalah terletak pada metode penelitian yang digunakan, karena penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penelitian peneliti menggunakan metode kualitatif. Selain itu pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah mahasiswa yang bekerja sedangkan peneliti meneliti hanya pada subjek mahasiswa yang tidak bekerja.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Nafila (2021) pada skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas XII Program Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang”. Skripsi Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi diri dan resiliensi akademik pada siswa serta untuk membuktikan adanya hubungan regulasi diri dalam belajar dengan resiliensi akademik pada siswa tersebut. Adapun persamaan penelitian ini dengan penelitian peneliti adalah terletak pada variabel yang diteliti yakni berkaitan dengan regulasi diri dan resiliensi akademik. Sedangkan perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian peneliti menggunakan metode kualitatif. Selain itu pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah pada jenjang SMA sedangkan peneliti meneliti pada jenjang perguruan tinggi.

### C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif karena data-data yang diperoleh hanya bersifat gambaran keadaan yang dituangkan dalam kata-kata. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan

menganalisis fenomena, peristiwa, aktivitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, dan pemikiran orang secara individual maupun kelompok. Dari pendapat para ahli di atas dapat diambil kesimpulan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menganalisis dan mendeskripsikan suatu aktivitas, suatu keadaan atau fenomena yang ada berdasarkan peristiwa yang terjadi. Data yang dihasilkan dapat berupa tulisan, lisan, maupun perilaku subjek yang diamati (Miskanik, 2022). Penelitian ini merupakan jenis penelitian lapangan (*field research*), dimana peneliti bertujuan untuk melakukan studi yang mendalam mengenai suatu unit sosial sedemikian rupa, sehingga menghasilkan gambaran yang terorganisir dengan baik dan lengkap mengenai unit sosial tersebut (Slamet, 2020).

Penelitian ini dilakukan di IAIN Syekh Nurjati Cirebon dengan narasumber sebanyak 22 orang. Narasumber dari penelitian ini adalah mahasiswa dari beberapa jurusan yang ada di kampus tersebut. Penelitian dilaksanakan pada tanggal

18 Maret 2023 sampai tanggal 25 Maret 2023. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara. Selanjutnya, teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis data model Miles dan Huberman yaitu *data reduction* (reduksi data), *data display* (penyajian data), dan *conclusion drawing/verification* (penarikan kesimpulan) (Malumbot et al., 2020).

#### D. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian berkaitan dengan resiliensi akademik pada mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon diperoleh melalui wawancara online dengan beberapa mahasiswa dari beberapa jurusan.

##### **Resiliensi Akademik**

Resiliensi akademik mahasiswa disajikan berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon yang dilakukan pada tanggal 18-25 Maret 2023 secara online.

Dari hasil wawancara terkait resiliensi akademik di atas dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa IAIN Syekh Nurjati

Cirebon memiliki tingkat resiliensi yang cukup tinggi. Mereka akan tetap mengerjakan tugas secara maksimal meskipun mereka kesulitan membagi waktu dan akan berusaha memperbaikinya jika mengalami kegagalan. Ketika mendapatkan tugas yang sulit, mereka justru merasa tertantang dan termotivasi untuk tetap mengerjakannya. Karna mereka memiliki kelebihan yang akan digunakan untuk meningkatkan potensi diri mereka dan tidak menjadikan kelemahan yang mereka miliki menghambat diri mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas. Bahkan saat mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas, mereka akan mencoba hal baru dalam belajar dan akan bertanya jika belum memahami materi pelajaran. Mereka menyatakan bahwa mendapatkan semangat dari orang tua dan teman-teman serta mengingat kesuksesan yang telah mereka capai mampu memunculkan kembali motivasi belajar mereka ketika rasa bosan itu hadir. Dan mereka juga akan melawan rasa panik dan rasa takut terhadap kesulitan dan kegagalan yang menghampiri mereka.

Selain itu, mereka akan memberi *reward* kepada diri mereka sendiri ketika bisa mencapai keberhasilan, karna mereka yakin hal itu mampu menumbuhkan semangat belajar untuk kedepannya.

Dari hasil di atas, dapat disimpulkan bahwa dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon yaitu dengan cara menguatkan kemampuan regulasi diri mereka, misalnya membuat target dalam mengerjakan tugas, tidak mengulur waktu dan menunda tugas, serta menetapkan skala prioritas. Karna semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang, maka akan rendah pula tingkat resiliensi yang dimiliki orang tersebut.

## E. PEMBAHASAN

### Resiliensi Akademik

Resiliensi merupakan suatu fase dimana seseorang yang berada pada keadaan titik terpuruknya tetapi

mampu bangkit kembali dan mencoba keluar serta berusaha untuk memecahkan masalahnya dalam situasi tersebut (Khadijah & Khasanah, 2021). Resiliensi akademik adalah kemampuan mahasiswa untuk bertahan pada kondisi yang sulit, bangkit kembali dari keterpurukan, mengatasi kesulitan, dan beradaptasi secara positif terhadap tekanan dan tuntutan akademik (Kartika & Indrawati, 2016). Resiliensi akademik yaitu ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tugas akademik dalam lingkungan pendidikan (Putri Harahap et al., 2020).

Martin dan Marsh, menjelaskan bahwa mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik (Kartika & Indrawati, 2016). Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik baik tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi

kesulitan akademik. Malah sebaliknya, dia akan selalu optimis, berpikir positif dan mampu keluar dari masalah. Seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, justru menyukai tantangan demi tantangan, karena hal itu merupakan kesempatan terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar aktif di perguruan tinggi (Putri Harahap et al., 2020). Individu yang resilien tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negative (Utami, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon itu cukup tinggi. Mereka mampu beradaptasi terhadap tekanan, rasa takut, dan rasa panik saat menghadapi kesulitan dan kegagalan. Mereka juga mampu mengatasi kesulitan dalam belajar, misalnya dengan cara mencoba hal baru, merasa tertantang dan termotivasi, bahkan tidak akan malu bertanya kepada orang lain, serta



membuat suasana belajar menjadi menyenangkan dengan cara sambil mendengarkan musik. Kelebihan yang mereka miliki pun akan digunakan untuk meningkatkan potensi diri mereka, sedangkan kelemahan yang mereka miliki tidak akan menghambat mereka. Mendapatkan semangat dari orang tua dan teman-teman serta kesuksesan di masa lalu mampu menumbuhkan motivasi belajar mereka. Itu artinya hasil penelitian yang didapat peneliti selaras dengan teori yang ada.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan untuk mengembangkan keberhasilan (akademis) meski dihadapkan dengan kesulitan dalam pendidikan (Aisyah & Laksmiwati, 2022). Resiliensi akademik terdiri dari 3 dimensi, yaitu ketekunan, refleksi dan pencarian bantuan adaptif, pengaruh negatif dan respon emosional. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut: a) Ketekunan (*Perseverance*) *Perseverance* adalah mengindikasikan adanya perilaku ketahanan dan keteguhan dalam merespon proses pembelajaran.

Individu dengan ketekunan ialah siswa dengan kemampuan untuk tetap berusaha berhasil meskipun dihadapkan dengan kesulitan akademik, menanamkan jiwa yang disiplin dalam diri, dapat mengendalikan diri, ulet dengan orientasi tujuan yang jelas sehingga dapat bangkit saat merespon suatu masalah; b) *Refleksi* dan pencarian pertolongan adaptif. Cerminan diri adalah suatu keadaan saat individu mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya, sehingga mampu mengetahui strategi yang akan dipilih saat menghadapi suatu masalah atau kesulitan untuk sukses atau berhasil melewati kesulitan akademik. Siswa dan lingkungan emosional yakni meminta pertolongan dalam memperbaiki kemampuan penyesuaian diri saat berhadapan dengan masalah dalam lingkungan akademik. Dengan mampu menyadari kelemahan dan kelebihannya dapat memudahkan diri dalam mengetahui bantuan yang dibutuhkan, pada siapa dia akan meminta bantuan tersebut, dan batasan meminta bantuan sebagai

bentuk kemandirian dalam menyelesaikan masalah; c) Afek negatif dan respon emosional. Afek negatif dan respon emosional sebagai kemampuan dalam mengelola emosi negatif. Individu yang mampu meningkatkan kemampuan dalam merespon baik dari kejadian menekan dengan emosi yang positif akan berdampak pada hasil yang baik pula, karena ia tidak meresponnya emosi negatif sehingga memberikan dampak pada afek psikologis yang kurang adaptif (Nafila, 2021).

Dari berbagai pengertian resiliensi akademik di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi, mengatasi, dan bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan di bidang akademik. Individu yang resilien tidak akan mudah menyerah ketika menemukan kesulitan, justru akan merasa tertantang bahkan termotivasi untuk menghadapinya. Ia akan melawan emosi negatif seperti rasa

takut dan panik saat menemukan keadaan yang sulit.

### **Regulasi Diri**

Regulasi diri dalam belajar merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan dilakukan serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan regulasi diri penting dimiliki oleh seseorang dalam membantu perkembangannya karena regulasi diri juga dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Arrosyidah, 2022). Strategi *self regulated learning* merupakan strategi belajar di mana tindakan dan proses yang dilakukan diarahkan pada keterampilan mengolah informasi dan kemampuan termasuk mengatur, membuat tujuan, dan olah kognitif dari pembelajar (Chasanah et al., 2019).

Aspek regulasi diri dalam belajar mencakup tiga aspek sebagai

berikut (Fathoni, 2021): a) Kognitif. Peran kognitif dalam regulasi diri dalam belajar berguna untuk menyesuaikan diri saat dihadapkan pada permasalahan. Bentuk dari penyesuaian diri tersebut dapat berupa pengambilan keputusan dan pemilihan cara kognitif seperti mengingat, memeroses informasi, belajar, bernalar, *problem solving* dan berpikir; b) Motivasi. Motivasi merupakan bagian yang penting untuk berprestasi dan belajar dalam setting akademik. Siswa akan melakukan teknik yang sama dengan meregulasi kognitif saat meregulasi motivasi. Regulasi motivasi seperti siswa berupaya untuk meningkatkan atau membangkitkan kemauan untuk mencoba melakukan kegiatan atau aktifitas dengan tujuan yang dipilih. Contoh motivasi dalam regulasi dalam belajar mencakup pikiran, upaya, tingkah laku siswa yang akan berpengaruh pada kemauan dan ketekunan dalam menghadapi tugas tugas akademik; c) Perilaku merupakan upaya siswa untuk mengendalikan perilaku yang nampak mereka. Siswa yang mampu

memonitor perilaku diri sendiri dan mencoba untuk mengendalikan serta mengatur hal tersebut sehingga aktivitas tersebut termasuk dalam regulasi diri dalam belajar (Nafila, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa IAIN Syekh Nurjati Cirebon itu cukup tinggi. Mereka dapat menetapkan tujuan dalam mengerjakan tugas dan mampu menyelesaikannya sesuai tujuan yang telah ditetapkan. Mereka juga mampu mengontrol emosi dalam mengerjakan tugas. Selain itu, mereka mampu mengatur waktu awal dalam mengerjakan tugas dan mampu mengejar target waktu yang telah ditentukan. Artinya, hasil penelitian yang didapat peneliti ini selaras dengan teori yang ada. Dari beberapa pengertian regulasi diri di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengontrol dirinya agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan peneliti juga menunjukkan

bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Regulasi diri yang tinggi akan mempengaruhi tingkat resiliensi seseorang. Regulasi diri juga sangat relevan untuk memahami tingkat resiliensi individu, sebagai bentuk menciptakan kehidupan yang diinginkan (Fatmawati, 2018). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan di atas, menunjukkan bahwa temuan yang ditemukan peneliti mengamini temuan yang telah ada yang membuktikan bahwa regulasi diri dan resiliensi memiliki keterkaitan, semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensinya.

## F. PENUTUP

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri seseorang maka akan semakin tinggi pula tingkat resiliensi yang dimiliki. Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang dalam beradaptasi,

mengatasi, dan bertahan dalam kondisi yang tidak menyenangkan di bidang akademik. Sedangkan regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam mengatur atau mengontrol dirinya agar mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Mahasiswa yang resilien secara akademik adalah mahasiswa yang mampu secara efektif menghadapi empat keadaan, yaitu kejatuhan (*setback*), tantangan (*challenge*), kesulitan (*adversity*), dan tekanan (*pressure*) dalam konteks akademik. Ia tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi kesulitan akademik. Malah sebaliknya, dia akan selalu optimis, berpikir positif dan mampu keluar dari masalah. Seorang mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi, justru menyukai tantangan demi tantangan, karena hal itu merupakan kesempatan terbaik untuk membuktikan diri sebagai seorang pembelajar aktif di perguruan tinggi. Individu yang resilien juga tidak hanya mampu menghadapi kesulitan yang dihadapi tetapi juga dapat beradaptasi secara positif dengan kejadian-kejadian yang negatif. Adapun upaya yang

dilakukan mahasiswa dalam meningkatkan resiliensi akademik, yaitu: (1) membuat target dalam mengerjakan tugas, (2) tidak mengulur waktu atau menunda tugas, dan (3) menetapkan prioritas. Terbukti bahwa kemampuan regulasi diri mahasiswa tersebut mampu untuk meningkatkan resiliensi akademik.

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti hanya memfokuskan pada satu variable yang dapat meningkatkan resiliensi. Sedangkan saran yang ingin penulis sampaikan adalah: (1) bagi mahasiswa harus bisa beradaptasi dan melawan perasaan negative saat menemukan kesulitan dalam bidang akademik dan juga harus memiliki motivasi yang tinggi sehingga tidak mudah bosan dan menyerah dalam menghadapi kesulitan di bidang akademik. (2) bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan lebih dari satu variable untuk menemukan pembandingan factor yang lebih tinggi dalam meningkatkan resiliensi akademik.

## G. DAFTAR RUJUKAN

- Aisyah, S., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi Akademik Mahasiswa Jurusan Psikologi UNESA Saat Perkuliahan Daring Pada Masa Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27-35.
- Anggraini, R. (2020). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas VIII Pada Mata Pelajaran Fiqh Di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Lubuklinggau. *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*.
- Arrosyidah, S. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas X Yang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang*.
- Astuti, F., & Edwina, T. N. (2017). Resiliensi pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Kelas Karyawan Ditinjau dari Konsep Diri. In A. H. B. Haq, P. A. Raihana, A. Kirana, & S.

- Sulandari (Eds.), *Prosiding Seminar Nasional Penguatan Individu di Era Revolusi Informasi* (pp. 143–151). Perpustakaan Nasional RI: Data Katalog dalam Terbitan.
- Chasanah, D. U., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2019). Peranan Self Regulated Learning Dalam Mempengaruhi Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Bekerja. *Psikosains*, 14(2), 102–114.
- Fathoni, M. H. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dalam Mengerjakam Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Di Institut Agama Islam Ibrahim Banyuwangi. *Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Jember*.
- Fatmawati, I. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Pada Remaja Di Keluarga Yang Bercerai. *Skripsi, Universitas Islam Skripsi, Universitas Islam Indonesia*.
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *PSIKOSTUDIA: Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Kartika, P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
- Khadijah, K., & Khasanah, M. F. (2021). Resiliensi Akademik Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(2), 66–72.
- Malumbot, C. M., Naharia, M., & Kaunang, S. E. J. (2020). Studi Tentang Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Self Injury Dan Dampak Psikologis Pada

- Remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22.  
<https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>
- Miskanik. (2022). Kontrol Diri Sebagai Mediator Konsep Diri, Resiliensi, Dukungan Sosial Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Refiew Pendidikan Dan Pengajaran*, 5(1), 120–128.
- Nafila, M. (2021). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Resiliensi Akademik Pada Siswa Kelas XII Program Akselerasi Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Malang. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*.
- Putri Harahap, A. C., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. (2020). Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(2), 241–246.
- Sari, W. F., & Munawaroh, E. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Resiliensi Pada Siswa Remaja SMP. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia*, 7(2), 1–10.
- Slamet, S. (2020). Penggunaan Metode Bernyanyi Dalam Pembelajaran Mufrodat Bahasa Arab Kelas 7 MTs Ma'arif Suka Slamet Indramayu. *Syntax Idea*, 2(11), 953–961.
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 3(1), 1–21.