



Hubungan Self Regulated Learning Dengan *Academic Hardiness* Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UNM

Nur Fauziah Azizah^{1*}, Novita Maulidya Jalal^{2*}, Nurfajriyanti Rasyid^{3*}

^{1 2 3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

Abstrak

Received: 06 Februari 2026
Revised: 16 Februari 2026
Accepted: 28 Februari 2026

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tantangan dalam menyelesaikan tugas akhir, khususnya skripsi. Tantangan ini sering kali disebabkan oleh tekanan akademik, tuntutan keluarga, kendala personal, serta keterbatasan kemampuan belajar. *Academic hardiness* dan *self regulated learning* menjadi aspek krusial untuk mengatasi tantangan ini. Kajian ini bermaksud guna mengidentifikasi korelasi *self regulated learning* dengan *academic hardiness* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UNM. Instrumen yang diterapkan ialah skala *self regulated learning* dengan perolehan reliabilitas 0,928 serta skala *academic hardiness* dengan nilai reliabilitas 0,804. Data dianalisis menerapkan pengujian spearman rho dengan bantuan software SPSS 27 for mac. Perolehan kajian ini dalam pengujian hipotesis menerapkan uji spearman rho dengan perolehan signifikan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta perolehan koefisien korelasi sejumlah 0,372 dengan koefisien positif. Dengan demikian, dapat menyimpulkan bahwasanya terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-regulated learning* serta *academic hardiness* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UNM.

Kata Kunci: *Academic hardiness, Mahasiswa skripsi, Self regulated learning*

(*) Corresponding Author: nurfauziahazizah01@gmail.com¹ novitamaulidyajalal@unm.ac.id² nurfajriyantirasyid@unm.ac.id³

How to Cite: Azizah, N., Jalal, N., & Rasyid, N. (2026). Hubungan Self Regulated Learning Dengan *Academic Hardiness* Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(3.B), 209-215. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12720>.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu proses yang terencana dalam mentransfer ilmu pengetahuan guna menciptakan lingkungan belajar yang kondusif bagi siswa. Proses pendidikan tidak hanya bertujuan mengasah kecerdasan dan keterampilan, tetapi juga mengembangkan potensi diri secara menyeluruh, termasuk kepribadian, karakter, dan kebijaksanaan. Sebagai komponen integral dalam sistem pendidikan, mahasiswa memegang posisi krusial dalam proses pembangunan serta kemajuan suatu negara. Namun, dalam menjalani kehidupan akademiknya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan dituntut untuk menuntaskan penulisan skripsi sebagai bagian krusial dalam memenuhi kualifikasi kelulusan demi meraih gelar akademik. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa mengalami tekanan dalam menyelesaikan skripsi akibat berbagai faktor sebagaimana tuntutan akademik, finansial, serta kurangnya kemampuan belajar mandiri. Widigda dan Setyaningrum (2018) mengungkapkan bahwa kendala dalam penyelesaian skripsi

meliputi kurangnya minat penelitian, lamanya pengumpulan data, serta kesulitan dalam memahami literatur ilmiah. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perlu memiliki kemampuan guna mengatasi tekanan akademik agar dapat menyelesaikan studinya tepat waktu.

Salah satu kemampuan yang diperlukan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik adalah ketahanan akademik atau *academic hardiness*. Kobasa (Yolandah & Rozali, 2021) menyatakan bahwa *academic hardiness* merupakan perilaku yang berfungsi sebagai mekanisme perlawanan pada menghadapi berbagai tekanan akademik. Mahasiswa yang menunjukkan tingkat *academic hardiness* yang kuat umumnya lebih efektif dalam menghadapi beragam hambatan akademik, sementara mereka yang memiliki tingkat *academic hardiness* yang rendah lebih mudah mengalami tekanan psikologis dan kesulitan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya (Taris & Yuwono, 2016).

Ketekunan akademik memiliki kaitan yang signifikan dengan kemampuan *self regulated learning*, yaitu kapasitas individu khususnya mahasiswa untuk secara mandiri mengatur serta mengarahkan proses belajarnya. Zimmerman (dalam Arzani, 2022) menjelaskan bahwa *self regulated learning* mencakup aspek pengendalian terhadap proses berpikir, emosi, serta tindakan yang bertujuan mendukung pencapaian prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kompetensi ini secara optimal mampu menyusun metode belajar yang sesuai, memanfaatkan waktu secara efisien, serta menunjukkan daya tahan tinggi saat menghadapi tekanan dan hambatan dalam lingkungan akademik. Sebaliknya, kurangnya kemampuan ini sering kali membuat mahasiswa kesulitan dalam mencapai target pembelajaran dan cenderung mudah menyerah ketika dihadapkan pada situasi yang menantang (Merienda & Rozali, 2020).

Meskipun terdapat kaitan teoritis dengan *self regulated learning* dan *academic hardiness*, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara kedua variabel ini pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas aspek *hardiness* secara umum atau meneliti kelompok subjek yang berbeda. Penelitian ini dirancang untuk mengkaji keterkaitan antara *self regulated learning* serta *academic hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menjalani proses penyelesaian skripsi. Dengan tujuan tersebut, temuan dari studi ini diharapkan mampu menjadi landasan dalam merumuskan strategi pembelajaran yang lebih efektif, sekaligus memberikan dukungan kepada mahasiswa dalam mengatasi berbagai hambatan akademik yang mereka hadapi.

METODE

Subjek dalam penelitian ini sebanyak 270 subjek, dengan karakteristik sebagai berikut : (a) Seorang mahasiswa Aktif, (b) Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM, (c) Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang menempuh Proposal/ Skripsi. Penelitian ini memanfaatkan teknik *accidental sampling*, yakni pendekatan pengambilan sampel yang bersifat spontan, di mana individu yang secara tidak sengaja berinteraksi atau bertemu dengan peneliti dapat dijadikan responden, asalkan dianggap relevan dan sesuai sebagai sumber data (Sugiyono, 2016). Berdasarkan *Sample Size Calculator* dengan populasi sebesar 603 mahasiswa maka diperoleh sampel penelitian sebesar 270 mahasiswa.

Subjek dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 58 orang dengan persentase sebesar 21%, subjek berjenis kelamin Perempuan berjumlah 212 orang dengan persentase 79%. Apabila diklasifikasikan subjek berdasarkan usia dengan usia 20-24 tahun sebanyak 270 orang dengan persentase 100%. Alat ukur yang diterapkan pada kajian ini guna menilai variabel *academic hardiness* adalah *Revised Academic hardiness Scale* (RAHS) yang disusun oleh Benishek, Feldman, Shipon, Mecham, & Lopez (2005) alat ukur tersebut telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Wijaya & Huwae (2024), RAHS merupakan instrumen alat ukur 20 aitem dengan 4 pilihan jawaban. RAHS memiliki hasil reliabilitas yang sangat baik dengan *Cronbach's Alpha* 0,804. Media yang dipakai pada kajian ini guna menilai *Self Regulated Learning* adalah *Self regulated learning Scale* (SRLS) yang disusun oleh Nethania, Pratitis, dan Arifiana, (2023) berdasarkan teori Zimmerman (1989), SRLS merupakan instrumen alat ukur 23 aitem dengan 5 pilihan jawaban. SRLS memiliki hasil reliabilitas yang sangat baik dengan *Cronbach's Alpha* 0,928. Perolehan tersebut menunjukkan bahwasan tingkatan reliabilitas dari aitem pada skala *academic hardiness* dan *self regulated learning* tergolong reliabel. Teknik analisis data pada studi ini menggunakan teknik deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis. *Self regulated learning* dengan *Academic Hardines* menggunakan uji *Spearman Rho* mengindikasikan bahwasanya terdapat hubungan positif yang signifikan dengan *Self Regulated Learning* dan *Academic hardiness*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.372 serta perolehan *Sig.* sejumlah 0,000 ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwasanya hubungan ini signifikan secara statistik, sehingga dapat disimpulkan bahwasanya hubungan antara kedua variabel ini tidak terjadi secara kebetulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek yang digunakan pada studi ini merupakan mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar yang mengerjakan skripsi. Subjek dideskripsikan berdasarkan data demografi (Tabel 1) yang diperoleh peneliti. Pada tabel 1 diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini terdiri dari 270 mahasiswa Fakultas Psikologi UNM yang terdiri dari 58 (21%) subjek berjenis kelamin laki-laki dan 212 (79%) subjek berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya, analisis deksriptif yang disajikan pada tabel 1 juga menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada rentang usia 20-24 tahun sebanyak 270 responden.

Data hasil penelitian dianalisis melalui teknik kategorisasi berbasis nilai rata-rata empirik, yang dihitung dari respons peserta pada tiap indikator dalam skala penelitian. Gambaran hasil kategorisasi untuk variabel *academic hardiness* dan *self regulated learning* disajikan dalam Tabel 2.

Merujuk pada data di Tabel 2, skor minimum yang diperoleh partisipan tercatat sebesar 20, sedangkan skor maksimum mencapai angka 80. Rata-rata empirik berada pada titik 50 dengan penyimpangan standar sebesar 10. Pada variabel lainnya, skor terendah ditemukan sebesar 23, sementara skor tertinggi mencapai 115, dengan rerata empirik di angka 57,5 dan standar deviasi sebesar 15,3.

Tabel 1. Deskripsi data demografi subjek penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis		
Kelamin		
Laki-Laki	58	21%
Perempuan	212	79%
Usia		
20-24	270	100%

Ket: Jumlah sampel 270 Mahasiswa

Tabel 2. Deskripsi data demografi subjek penelitian

Variabel	Empirik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Academic hardiness</i>	40	60	50	10
<i>Self regulated learning</i>	42	73	57,5	15,3

Tabel 3. Deskripsi data demografi subjek penelitian

Variabel	<i>r</i>	<i>p</i>	Keterangan
<i>Academic hardiness</i> <i>Self Regulated Learning</i>	0.372	0,000	Signifikan

Hipotesis dalam studi ini ialah terdapat korelasi *academic hardiness* dengan *self regulated learning*, yang dianalisis dengan menggunakan uji *spearman rho* menggunakan bantuan program *SPPSS 27 for mac*. Hasil analisis *spearman rho* (tabel 3) menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sejumlah **0.372** serta perolehan Sig. **0,000** ($p < 0,05$) mengindikasikan bahwasanya kaitan ini signifikan secara statistik, sehingga hipotesis yang diajukan (H1) diterima. Dengan nilai *r* senilai 0.372 menunjukkan bahwasanya terdapat kekuatan hubungan yang tergolong lemah antara *self regulated learning* dengan *academic hardiness* pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi UNM. Arah hubungan antar kedua variabel adalah positif.

Pembahasan

Mahasiswa akhir Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar memiliki tingkat *Academic hardiness* dan *Self-Regulated Learning* (SRL) yang berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwasanya mahasiswa mempunyai ketahanan akademik dan kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam menghadapi tantangan akademik, namun masih ada peluang untuk meningkatkan kedua aspek tersebut agar lebih optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *academic hardiness* pada kategori sedang dengan persentase (78%). Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa mahasiswa akhir umumnya memiliki daya tahan akademik yang cukup tinggi dalam menyelesaikan skripsi, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang berada dalam kategori rendah.

Academic hardiness sangat penting dalam proses penyelesaian tugas akademik yang kompleks, terutama dalam menghadapi stres akademik yang dihadapi mahasiswa akhir.

Hasil penelitian oleh Akbar dan Dian (2022), faktor utama yang mendukung *hardiness* adalah dukungan sosial. Dukungan dari teman, keluarga, serta dosen dapat menjadi faktor krusial dalam mempertahankan daya tahan akademik. Selain itu, penelitian Bakar et al. (2022) menekankan bahwa mahasiswa dengan *hardiness* tinggi cenderung memiliki tingkat penundaan akademik yang lebih rendah. Artinya, mahasiswa dengan tingkat *hardiness* yang lebih baik cenderung lebih fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Perolehan temuan ini mengindikasikan bahwasanya sebagian besar mahasiswa mempunyai *self-regulated learning* (SRL) dalam kategori sedang dengan persentase (76%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sudah mulai mengembangkan kemandirian dalam belajar, tetapi belum sepenuhnya optimal dalam mengatur strategi belajar secara mandiri. Sejalan dengan penelitian Patricia dan Kristiyani (2023), mahasiswa akhir masih menghadapi tantangan dalam keaktifan mencari informasi tambahan serta dalam bertanya kepada dosen saat mengalami kesulitan.

Penelitian Hapsari dan Fatmasari (2022) juga menegaskan bahwa mahasiswa dengan SRL yang sedang memiliki keterampilan dalam merencanakan dan membagi waktu secara efisien. Beberapa mahasiswa menggunakan jadwal harian atau aplikasi pengelola waktu untuk menetapkan target belajar. Hal ini membantu mereka tetap produktif dan menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik. Selain itu, penelitian Sabrillah et al. (2022) menyoroti bahwa strategi SRL berkontribusi terhadap peningkatan *academic hardiness*, di mana mahasiswa dengan regulasi belajar yang baik lebih mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih tangguh.

Hasil analisis korelasi mengindikasikan bahwasanya terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Academic hardiness*, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.372. Artinya, semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya sendiri dalam belajar, semakin tinggi pula ketahanan akademiknya dalam menghadapi tekanan dan tantangan akademik. Hubungan yang signifikan ini mengindikasikan bahwa SRL memainkan peran penting dalam membangun daya tahan akademik mahasiswa.

Studi ini selaras dengan penelitian Xiao, Yao, dan Wang (2019), yang menemukan bahwasanya penguatan SRL dapat meningkatkan ketahanan akademik secara signifikan. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Dent dan Koenka (2016) yang menyebutkan bahwa strategi SRL sama halnya dengan perencanaan, pemantauan, dan refleksi membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik.

Dalam konteks mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian ini mendukung temuan Koosha et al. (2020) yang menegaskan bahwa SRL tidak hanya meningkatkan *academic hardiness*, tetapi juga memperkuat keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan akademik. SRL memungkinkan mahasiswa untuk mengatur waktu, membangun kepercayaan diri, serta menyusun strategi belajar yang lebih efektif, yang semuanya berkontribusi dalam meningkatkan ketahanan akademik.

Studi ini mempunyai beberapa keterbatasan, salah satunya ialah penggunaan analisis non-parametrik. Uji ini cenderung kurang sensitif dibandingkan dengan uji parametrik, terutama pada ukuran sampel yang besar. Selain itu, efisiensi statistiknya lebih rendah, sehingga membutuhkan jumlah sampel lebih besar untuk mendapatkan hasil yang lebih kuat. Hasil uji non-parametrik juga cenderung kurang informatif karena hanya memberikan kesimpulan umum tanpa detail sebagai ukuran efek.

Sementara itu, studi ini belum mempertimbangkan aspek lain yang dapat memengaruhi hubungan antara SRL dan *academic hardiness*, sama halnya dengan motivasi intrinsik, efikasi diri, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan pendekatan yang lebih komprehensif, termasuk menerapkan metode *mixed-methods* yang menggabungkan data kuantitatif serta kualitatif guna mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan perolehan pengujian hipotesis maka dapat menyimpulkan terdapat korelasi yang positif serta signifikan antara *Self regulated learning* dan *Academic hardiness*. Artinya, individu dengan kemampuan pengaturan diri yang baik dalam belajar cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih tinggi. Perolehan ini mengindikasikan bahwasanya semakin baik kemampuan seseorang dalam mengatur diri dalam belajar, semakin tinggi ketangguhan akademiknya. Namun, kontribusi *Self regulated learning* terhadap *Academic hardiness* relatif kecil. Kesimpulan merupakan inti ringkas dari hasil penelitian beserta pembahasannya, yang menyajikan jawaban konkret terhadap rumusan masalah atau tujuan utama studi. Temuan ini mencerminkan kontribusi ilmiah yang dihasilkan, baik dalam bentuk pemecahan persoalan yang diangkat maupun dalam memberikan arah baru bagi penerapan praktis serta pengembangan keilmuan di bidang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. R., & Dian, R. D. (2022). End semester student endurance in completing thesis at muhammadiyah university of sidoarjo for academic syear 2020-2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2. <https://doi.org/10.21070/jims.v2i0.1537>
- Arzani, N. (2022). *Hubungan Self Regulated Learning Dengan Academic hardiness Pada Mahasiswa Akhir yang sedang Menempuh Skripsi*. (Doctoral dissertation) Universitas Muhammadiyah Malang. <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/820>
- Bakar, A., Fajriani, F., Husen, M., & Shafira, N. (2022). *Academic hardiness and active procrastination: levels and correlation among university students*. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam)*, 5(1), 15–24. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v5i1.3871>
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and evaluation of the revised *academic hardiness* scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Dent, A. L., & Koenka, A. C. (2016). The relation between self-regulated learning and academic achievement across childhood and adolescence: a meta-

- analysis. *Educational Psychology Review*, 28(3), 425–474. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9320-8>
- Hapsari, A., & Fatmasari, T. A. (2022). Online self-regulated learning strategies in the process of writing undergraduate thesis: a survey study. *Journal of English and Education (JEE)*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.20885/jee.v8i2.24333>
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Puccettp, M. C. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *Journal of Behavioral Medicine* 5(4), 391-404 .
- Koosha, M. M., Amiri, M. M., Cheraghi, F., Mozafari, H., Imani, B., & Zandieh, M. (2020). Self-efficacy, self-regulated learning, and motivation as factors influencing academic achievement among paramedical students: a correlation study. *Journal of Allied Health*, 49(3), 221–228.
- Merianda, N., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh self regulated learning terhadap hardiness pada santri mts pondok pesantren daar el-qolam 1 tanggerang. *JCA Psikologi*, 1(1), 66-74.
- Nethania, D. E., Pratitis, N. T., Isrida, D., & Arifiana, Y. (2023). Hubungan self-regulated learning dengan kecemasan akademik mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran hybrid. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22 No. 2(2), 121–129. <https://doi.org/10.24167/psidim>
- Srifianti, S., L. P., Lunanta, & Kristiyani, V. (2023). Hubungan antara *self regulated learning*(srl) dengan stres akademik pada mahasiswa. *TALENTA: Jurnal Psikologi* 9(1), 12-20. <https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.48092>
- Sabrillah, J., Laily, N., & Sholichah, I. F. (2021). The effect of *self regulated learning*strategy on *academic hardiness*. *Universitas Muhammadiyah Gresik Engineering, Social Science, and Health International Conference*, 1 No 2, 323–330.
- Taris, W., & Yuwono. (2016). Perbedaan Hardiness Pada Mahasiswa Universitas Negeri Muhammadiyah Surakarta Ditinjau Dari Keikutsertaan Organisasi (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta) [(Skripsi)].
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika universitas riau kepulauan dalam menghadapi skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 2, 190–199. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpms>
- Wijaya, M., & Huwae, A. (2024). *Academic hardiness* and healthy lifestyle behavior on student athletes. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Rec-reation*, 13(2), 206–213. <https://journal.unnes.ac.id/journals/peshr>
- Xiao, S., Yao, K., & Wang, T. (2019). The relationships of self-regulated learning and academic achievement in university students, 60(1), 1-4 <https://doi.org/10.1051/shsconf/2019>
- Yolandah, & Rozali, Y. A. (2021). Pengaruh hardiness terhadap stres akademik pembelajaran daring masa pandemi pada siswa SMP, di DKI Jakarta. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 1(1), 91–101.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology* 81(3), 329 – 339.