



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 1 Tahun 2025 Page 7301-7309

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Resiliensi Akademik Mahasiswa MBKM Bagaimana Peranan *Self Regulated Learning* dan Efikasi Diri

Amanda Tazky Maulidiah^{1✉}, Isrida Yul Arifiana², Mamang Efendy³

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Email: Amandatazky039@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self regulated learning* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *non-probability sampling - quota sampling* dengan 230 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-regulated learning* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *self-regulated learning* (X1) dan efikasi diri (X2) memiliki hubungan signifikan dengan resiliensi akademik (Y), dengan nilai $R = 0,769$, $R^2 = 0,591$, $F = 163,849$, dan signifikansi $p < 0,01$. Secara simultan, kedua variabel menjelaskan 59,1% variasi resiliensi akademik, sementara 40,9% dipengaruhi variabel lain. Dengan demikian, semakin tinggi *self-regulated learning* dan efikasi diri seseorang, semakin tinggi pula resiliensi akademiknya.

Kata Kunci: *Efikasi Diri*; *Mahasiswa MBKM*; *Resiliensi Akademik*; *Self Regulated Learning*

Abstract

This study aims to examine the relationship between *self-regulated learning* and *self-efficacy* with academic resilience among students participating in the Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) program. The research utilized a quantitative method with a non-probability sampling technique, specifically *quota sampling*, involving 230 respondents. Data were collected using questionnaires based on a *likert* scale. The results indicated a positive relationship between *self-regulated learning* and *self-efficacy* with academic resilience. Multiple regression analysis revealed that *self-regulated learning* (X1) and *self-efficacy* (X2) significantly correlated with academic resilience (Y), with $R = 0.769$, $R^2 = 0.591$, $F = 163.849$, and $p < 0.01$. Together, these variables explained 59.1% of the variance in academic resilience, while the remaining 40.9% was influenced by other unexamined factors. Thus, the higher a person's *self-regulated learning* and *self-efficacy*, the higher their academic resilience.

Keyword: *Self – efficacy*; *MBKM Students*; *Academic Resilience*; *Self Regulated Learning*

PENDAHULUAN

Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) merupakan program yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) yang menciptakan suasana pembelajaran aktif, inovatif, serta membekali mahasiswa dengan berbagai keilmuan untuk dunia kerja. Menurut Sulistyoko dkk (2022) Program ini memberikan manfaat, seperti peningkatan soft skills berupa critical thinking dan keterampilan abad 21, tetapi juga menghadirkan tantangan, seperti kesulitan komunikasi dengan mitra, manajemen waktu, pendanaan, dan jarak yang jauh, yang sering memicu stres, kecemasan, dan pola tidur tidak teratur. Mahasiswa dengan memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung mempunyai kemampuan dalam perencanaan, pengelolaan stres, dan evaluasi diri, cenderung lebih resilien dalam menghadapi tantangan MBKM. Selain itu, menurut Fitriandias dkk (2023) efikasi diri yang tinggi membantu mahasiswa merasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas meskipun dalam tekanan, sehingga dapat memaksimalkan pembelajaran. Resiliensi akademik yaitu kemampuan individu bertahan dalam tekanan akademik. Menurut Surya dan Armia (2023) resiliensi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti efikasi diri, *self regulated learning*, dukungan sosial, dan optimisme. Dengan memiliki *self regulated learning* dan efikasi diri yang tinggi akan berkontribusi pada keberhasilan akademik mahasiswa melalui kemampuan mengelola tantangan dan tekanan dengan baik.

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi akademik dengan berbagai pendekatan metode kuantitatif. Penelitian dengan metode kuantitatif korelasional meliputi studi Saufi dkk (2022), yang menunjukkan terdapat korelasi positif antara *self regulated learning* dan resiliensi akademik pada 123 mahasiswa berusia 19–25 tahun, dan penelitian Syukur dkk (2024), yang menunjukkan bahwa efikasi diri akademis dapat memengaruhi alur akademis jika dimediasi oleh intensitas penggunaan LMS pada 740 mahasiswa. Selain itu, Simorangkir dkk (2022) mengidentifikasi hubungan positif antara konsep diri dan resiliensi akademik pada 62 siswa SMP, sementara Meiranti dan Sutoyo (2020) menemukan hubungan positif antara dukungan sosial dan resiliensi akademik pada 72 mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif ex post facto oleh Prawitasari dan Antika (2022) menunjukkan pengaruh positif self-efficacy terhadap resiliensi akademik pada 127 siswa kelas VII. Metode kuantitatif non-eksperimental digunakan oleh Pratiwi dan Kumalasari (2021), yang menemukan hubungan signifikan antara dukungan orang tua dan resiliensi akademik pada 178 mahasiswa, serta oleh Septiana (2021), yang menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dan resiliensi akademik pada 78 siswa SD selama pandemi COVID-19. Penelitian-penelitian ini

memberikan wawasan penting tentang berbagai faktor yang memengaruhi resiliensi akademik di berbagai populasi.

KAJIAN PUSTAKA

Menurut Cassidy (2016) mengatakan bahwa resiliensi adalah suatu kemampuan individu untuk bertahan dan bangkit kembali dari kesulitan yang dihadapinya. Dalam hal ini, maka resiliensi adalah suatu keterampilan individu untuk dapat menghadapi tantangan dan kesulitan yang dihadapinya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Cassidy (2016) terdapat 3 aspek resiliensi akademik diantaranya Ketekunan, adalah suatu sikap untuk terus berusaha dan tidak mudah putus asa dalam mencapai tujuan yang diinginkan meskipun menghadapi berbagai tantangan. Refleksi dan mencari bantuan yang adaptif adalah Refleksi diri adalah proses mengevaluasi dan memahami mengenai pikiran, pengalaman dan tindakan yang sudah dilakukan dan manajemen emosi adalah suatu kemampuan individu untuk mampu mengendalikan emosi negatif. Menurut Zimmerman (2002) *Self Regulated Learning* adalah proses di mana seseorang secara aktif mengelola dan mempertahankan aspek kognitif, perilaku, serta emosionalnya untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Menurut Albert Bandura (1994) Efikasi diri adalah keyakinan seorang individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan suatu tindakan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Dalam hal ini, mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan tindakan - tindakan yang mempengaruhi mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Albert Bandura (1994) menyebutkan terdapat tiga aspek efikasi diri diantaranya, Tingkat/ level (*Magnitude*) adalah Tingkat kesulitan tugas yang diyakini dapat diselesaikan. Jika, seseorang percaya dan yakin bahwa mereka mampu untuk menyelesaikan tugas. Kekuatan (*Strength*) Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi mereka percaya bahwa mereka dapat menyelesaikannya dengan baik. Generalitas (*Generality*) adalah Kemampuan tingkah laku akan efektivitas diri dimana suatu konsep dapat diterapkan.

RUMUSAN MASALAH

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Self Regulated Learning dan efikasi diri dengan resiliensi akademik?
2. Apakah terdapat hubungan antara Self Regulated Learning dengan resiliensi akademik?
3. Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik?

TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui adanya hubungan self regulated learning dan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang menjalankan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)
- b. Untuk mengetahui adanya hubungan self regulated learning dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang menjalankan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)
- c. Untuk mengetahui adanya hubungan efikasi diri dengan resiliensi akademik pada mahasiswa yang menjalankan Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis korelasional yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua atau lebih variabel (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti program Merdeka Belajar Kampus Mengajar (MBKM) di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan total populasi sebanyak 535 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan karakteristik tertentu dari populasi. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* 0,05 sehingga diperoleh sampel sebanyak 230 mahasiswa.

Tabel 1. Karakteristik subjek berdasarkan semester yang ditempuh

Semester	Frekuensi	Presentase
5	117	50,9%
7	113	49,1%
Jumlah	230	100%

Berdasarkan data penelitian diperoleh sebanyak 117 (50,9%) mahasiswa yang menjalankan Program MBKM pada semester 5 dan sebanyak 113 (49,1%) mahasiswa yang menjalankan Program MBKM pada semester 7.

Tabel 2. Karakteristik subjek berdasarkan pencapaian nilai IPK

IPK	Frekuensi	Presentase
3,5 – 3,6	44	19,13%
3,6 – 3,7	87	37,83%
3,7 – 3,8	72	31,30%
3,8 – 3,9	27	11,74%
Jumlah	230	100%

Berdasarkan data penelitian diperoleh sebanyak 44 (19,13%) Mahasiswa yang menjalankan MBKM dengan nilai IPK 3,5 – 3,6, sebanyak 87 (37,83%) mahasiswa yang menjalankan MBKM dengan nilai IPK 3,6 – 3,7, sebanyak 72 (31,30%) mahasiswa yang menjalankan MBKM dengan nilai IPK 3,7 – 3,8 dan sebanyak 27 (11,74%) mahasiswa yang menjalankan MBKM dengan nilai IPK 3,8 – 3,9.

Tabel 3. Karakteristik subjek berdasarkan Program MBKM

IPK	Frekuensi	Presentase
MSIB	120	52,2%
PMM	40	17,4%
WMK	21	9,1%
IISMA	15	6,5%
KKN Tematik	13	5,7%
Studi Independen	11	4,8%
Magang mandiri	4	1,6%
Kampus mengajar	3	1,3%
PSM	3	1,3%
Jumlah	230	100%

Berdasarkan data penelitian diperoleh sebanyak 120 (52,2%) mahasiswa menjalankan Program MBKM MSIB, sebanyak 40 (17,4%) mahasiswa menjalankan MBKM PMM, sebanyak 21 (9,1%) mahasiswa menjalankan MBKM WMK, sebanyak 15 (6,5%) mahasiswa menjalankan MBKM IISMA, sebanyak 13 (5,7%) mahasiswa menjalankan Program MBKM KKN Tematik, sebanyak 11 (4,8%) mahasiswa menjalankan Program MBKM Magang mandiri, sebanyak 3 (1,3%) mahasiswa menjalankan program MBKM Kampus mengajar dan PSM.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Regresi berganda digunakan untuk memahami hubungan antara satu variabel dependen, yaitu resiliensi akademik, dengan dua atau lebih variabel independen, yaitu self-regulated learning dan efikasi diri. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner dengan skala Likert yang terdiri dari lima pilihan jawaban: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala ini

memungkinkan pengukuran tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi ganda, ditemukan bahwa terdapat korelasi simultan antara Self-Regulated Learning (X1) dan Efikasi Diri (X2) dengan Resiliensi Akademik (Y) sebesar $R = 0,769$; dengan $F = 163,849$ dan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil ini menunjukkan bahwa Self-Regulated Learning dan Efikasi Diri secara bersama-sama memiliki hubungan positif yang signifikan dengan Resiliensi Akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi skor Self-Regulated Learning dan Efikasi Diri seseorang, semakin tinggi pula tingkat Resiliensi Akademiknya. Selain itu, nilai R Square = $0,591$ mengindikasikan bahwa Self-Regulated Learning dan Efikasi Diri secara simultan memberikan pengaruh sebesar 59,1% terhadap Resiliensi Akademik, sementara sisanya 40,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 4. Uji korelasi hipotesis pertama

Variabel	R	R Square	F	Sig
SRL-Efikasi diri – Resiliensi Akademik	0,769	0,591	163,849	0,000

Sumber: Ouput SPSS Version 25.

Pada uji hipotesis parsial yang dilakukan antara *self regulated learning* dengan resiliensi akademik, diperoleh skor $t = 5,799$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self regulated learning* dan resiliensi akademik. Maka, semakin tinggi tingkat *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang menjalankan Program MBKM.

Tabel 5. Uji korelasi hipotesis kedua

Variabel	t	Sig
SRL – Resiliensi Akademik	5,799	0,000

Sumber: Ouput SPSS Version 25.

Pada uji hipotesis parsial yang dilakukan antara efikasi diri dengan resiliensi akademik, diperoleh skor $t = 8,047$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan

adanya hubungan positif antara efikasi diri dan resiliensi akademik. Maka, semakin tinggi tingkat efikasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang menjalankan Program MBKM.

Tabel 6. Uji korelasi hipotesis ketiga

Variabel	t	Sig
Efikasi diri – Resiliensi Akademik	8,047	0,000

Sumber: Ouput SPSS Version 25.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan memperoleh data yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self regulated learning*, efikasi diri dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang menjalankan program MBKM. Dalam hal ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan efikasi diri yang tinggi akan mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa. Maka, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama, kedua, dan ketiga diterima. Terdapat hubungan positif antara *self-regulated learning*, efikasi diri, dan resiliensi akademik pada mahasiswa MBKM, serta hubungan positif antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik, juga antara efikasi diri dan resiliensi akademik.

Penelitian ini memberikan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara *self-regulated learning*, efikasi diri, dan resiliensi akademik pada mahasiswa program MBKM di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Semakin tinggi *self regulated learning* dan efikasi diri, semakin tinggi pula resiliensi akademik mahasiswa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tamannaefar dan Ghohroodi (2022) yang mengungkapkan hubungan antara regulasi diri, efikasi diri, ketahanan akademik, dan vitalitas akademik. Uji hipotesis kedua dan ketiga dalam penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-regulated learning* dan efikasi diri dengan resiliensi akademik, yang didukung oleh penelitian sebelumnya oleh Saufi dkk (2022) dan Tarong dkk (2024).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan efikasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik sebesar 59,1%, sementara 40,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang belum diteliti, seperti dukungan sosial, konsep diri, dan stres akademik. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik, seperti manajemen waktu dan pengelolaan stres, serta efikasi diri yang tinggi, lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan studi dengan baik. Hipotesis penelitian diterima, yaitu semakin tinggi *self-regulated learning* dan efikasi diri, semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplor variabel lain untuk pemahaman

lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Albert Bandura. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Assakinah, F.N., Maulana, I .M dan Latipah, E. (2022). *Pentingnya Self Regulation* dalam meningkatkan prestasi belajar siswa. *Jurnal edukasi nonformal*. 3 (2).
- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bhakti, B.Y, Simorangkir, R.R.M, Tjalla.A dan Sutisna, A. (2022). Kendala implementasi kebijakan merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) di perguruan tinggi. *Research and development journal of Education*. 8(2).
- Hudjimartsu, A.S. Prayudyanto, N.M. Sutisna, P.S. dan Heryansyah, A. (2022). Peluang dan tantangan implementasi merdeka belajar kampus merdeka (MBKM) di fakultas teknik dan sains UIKA Bogor. *Jurnal Teknologi Pendidikan*. 7 (1).
- Martin, A.J., & Marsh, H. W. (2006). *Academic resilience and its psychological and educational*.
- Saufi, Budiono dan Mutakin. (2022). Korelasi *self regulated learning* dengan resiliensi akademik mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal bimbingan konseling dan psikologi*. 5(1).
- Pillay, D.Nel, P dan Zyl, V.E. (2022). *Positive affect and resilience: Exploring the role of self efficacy and self regulation. A serial mediation model. SA Journal of industrial Psychology*.
- Prawitasari,T dan Antika, R.E (2022). Pengaruh *self efficacy* terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal bimbingan dan konseling Indonesia*. 7(9).
- Tamannaefier, R.M dan Ghohroodi, A.F. (2023). *Relationship between self regulation and self efficacy with student academic buoyancy: mediating of academic resiliency. Journal of educational Psychology studies*. 19(48).
- Tarong, S., Geradus, U., dan Apriliana (2024). Hubungan antara *self efficacy* dengan resiliensi akademik pada siswa SMA Kristen 1 Kupang. *Jurnal bimbingan konseling Flobamora*. 2 (1).
- Velinda, Y. F., Suroso dan Arifiana, Y. I (2023) Perilaku Prososial pada siswa: Bagaimana peranan efikasi diri dan pengaruh teman sebaya?
- Zimmerman,J Barry. (2002). *Becoming a Self Regulated Learner : An Overview*