

**PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP RESILIENSI
AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam
Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana**

Disusun Oleh:

Pipit Cahyarini Khalil
NIM 22102020022

Dosen Pembimbing Skripsi:

Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP.19721001 199803 1 003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-414/Un.02/DD/PP.00.9/03/2026

Tugas Akhir dengan judul : **PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **PIPIT CAHYARINI KHALIL**
Nomor Induk Mahasiswa : **22102020022**
Telah diujikan pada : **Jumat, 13 Februari 2026**
Nilai ujian Tugas Akhir : **A**

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Nailul Falah, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 69a6589a1a3f7



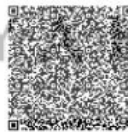
Penguji I
A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69a50122557ed



Penguji II
Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6993431696b3d



Yogyakarta, 13 Februari 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

Valid ID: 69a6636b31ca8

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Pipit Cahyarini Khalil
NIM : 22102020022
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta


Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

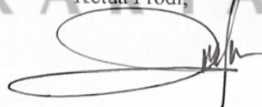
Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 05 Februari 2026

Pembimbing,

Mengetahui:
Ketua Prodi,


Nailul Falah, S.Ag, M.Si
NIP 19721001 199803 1 003


Zaen Musyirifin, M.Pd.I
NIP 19900428 000000 1 301

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Pipit Cahyarini Khalil
NIM : 22102020022
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 05 Februari 2026

Yang menyatakan,




Pipit Cahyarini Khalil

NIM 22102020022

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

“Skripsi ini penulis persembahkan dengan setulus hati kepada Bapak Amir Sudarsono dan Ibu Sri Supatmi tercinta. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tak bersyarat, serta dukungan yang tak pernah lelah diberikan. Setiap langkah yang saya tempuh hingga titik ini adalah bagian dari cinta dan pengorbanan Bapak dan Ibu. Semoga karya sederhana ini menjadi salah satu bentuk bakti penulis, serta membawa kebahagiaan dan kebanggaan bagi Bapak dan Ibu.”



MOTTO

*“Real courage is when you know you’re licked before you begin, but you begin anyway and see it through no matter what”**

(Harper Lee)



* Ninčetović Nataša V., “Harper Lee’s *To Kill a Mockingbird* as a Bildungsroman,” *British and American Studies* 30 (May 30, 2024): 51–59, <https://bas.journals.uvt.ro/wp-content/uploads/DOI-10.35923-BAS.30.05-p51-59.pdf>.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan Rahmat, Taufiq, serta Hidayat-NYA, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menulis Skripsi Di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Proses penyusunan skripsi ini tentu bukanlah hal yang mudah. Selama pelaksanaan penelitian hingga tahap penulisan, penulis menghadapi berbagai tantangan, keterbatasan, serta dinamika yang memerlukan ketekunan dan kesabaran. Namun, dengan Rahmat dan izin Allah SW, serta dukungan, bantuan, dan doa dari pihak lain, skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku rektor UIN Sunan Klijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Abah Nailul Falah, S.Ag., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan tenaganya, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memotivasi dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga skripsi ini bisa selesai dengan baik.
5. Bapak Anggi Jatmiko, M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
6. Bapak Ahmad Said Hasan Basri, S. Psi., M.Si dan Ibu Arya Fendha Ibnu Shina, M.Si. selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
7. Bapak A. Said Hasan Basri selaku Validator instrumen penelitian skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah membimbing, memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman berharga selama proses perkuliahan sehingga penulis dapat memiliki landasan teoritis dan keterampilan praktis dalam menyusun serta melaksanakan penelitian ini.
9. Seluruh staff akademik dan administrasi yang dengan ramah dan sigap memberikan pelayanan dengan sepenuh hati demi membantu kelancaran proses pengurusan administrasi dari awal hingga akhir penelitian.
10. Seluruh staff kemahasiswaan bidang akademik yang telah membantu dalam memberikan data penelitian.

11. Keluarga besar penulis yang turut memberikan doa, motivasi, dukungan, serta bantuan baik moral maupun material selama proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
12. Sahabat tercinta penulis yaitu Putri Dewi Latifah, Arinal Nurkhoirunnisa, Adzkia Rahma Yusinta, Zulvita Humaira Wardana, Ummu Athiyah, Qothrunnada Fauz Romadlona, yang selalu hadir memberikan motivasi, dukungan, kehangatan, serta memberikan ruang untuk mencurahkan keluh dan kesah penulis selama ini.
13. Sahabat Oke Fix Yaa Anissa Eka Meilani, Abian Muhammad Al-Askari, Arif Rahman Hidayat, yang telah merealisasikan rencana rencana healing serta selalu memberikan dukungan kepada penulis dalam kondisi apapun. Terimakasih telah mengajak penulis healing untuk melepas kepenatan selama masa perkuliahan.
14. Teman-teman Klinik Konseling Islam Ahmad Fakhri, Arinal Nurkhoirunnisa, Adzkia Rahma Yusinta, Zulvita Humaira Wardhana, Amira Fatina Zahra, Rifki Ahmad Fahrezi, Auliya Hanifah, Nurul Mayada dan teman teman angkatan 2020, 2021, 2023 serta 2024 yang telah menjadi bagian dalam proses perjalanan akademik penulis terutama dalam mengembangkan kompetisi si bidang Bimbingan dan Konseling Islam
15. Teman teman BKI angkatan 2022 yang telah menjadi rekan belajar, bertukar gagasan, saling memotivasi, dan saling menguatkan selama masa perkuliahan.
16. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namun telah memberikan bantuan, dukungan, doa, dan kontribusi dalam pentuk apa pun selama ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Dengan demikian, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi untuk penyempurnaan pada masa yang akan datang. Besar harapan penulis, skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta turut berkontribusi dalam pengembangan keilmuan, terutama pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Yogyakarta, 02 Februari 2026

Penulis,

Pipit Cahyarini Khalil

22102020022



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

Pipit Cahyarini Khalil (22102020022), Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Universitas Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2026.

Mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi kerap menghadapi tuntutan akademik, tekanan waktu, dan stres yang dapat menghambat penyelesaian studi. Resiliensi akademik diperlukan agar mahasiswa mampu bertahan, bangkit, dan tetap produktif ketika menghadapi hambatan. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *self-regulated learning* (SRL) terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional non-eksperimental. Populasi adalah mahasiswa tingkat akhir aktif yang sedang menyusun skripsi (N=2.819) dengan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-regulated learning* berbasis fase Zimmerman (*forethought*, *performance*, dan *self-reflection*) yang setelah uji validitas menjadi 23 aitem (Cronbach's Alpha = 0,885) serta skala resiliensi akademik Four Cs dari Martin & Marsh (*confidence*, *control*, *composure*, dan *commitment*) sebanyak 24 aitem (Cronbach's Alpha = 0,912). Kedua instrumen menggunakan skala Likert 5 pilihan respons (STS-SS). Analisis data meliputi korelasi Pearson dan regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS. Tingkat *self-regulated learning* responden berada pada kategori tinggi, sedangkan resiliensi akademik pada kategori sedang. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik ($r = 0,665$; $p < 0,001$). Hasil regresi menunjukkan *self-regulated learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik ($F = 164,551$; $p < 0,001$; $B = 0,862$; $p < 0,001$) dengan kontribusi sebesar 44,2% ($R^2 = 0,442$).

Kata kunci: Mahasiswa Tingkat Akhir, Resiliensi Akademik, Self-Regulated Learning, Skripsi.

ABSTRACT

Pipit Cahyarini Khalil (22102020022), *The Influence of Self-Regulated Learning on the Academic Resilience of Final Year Students Writing Their Thesis at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Sunan Kalijaga Islamic University Yogyakarta. 2026.*

Final-year students writing their theses often face academic demands, time pressure, and stress that can hinder the completion of their studies. Academic resilience is necessary for students to be able to persevere, bounce back, and remain productive when facing obstacles. This study aims to examine the effect of self-regulated learning (SRL) on academic resilience among final-year students writing their thesis at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The study uses a non-experimental correlational quantitative approach. The population consists of active final-year students writing their thesis (N=2,819) using convenience sampling. Data were collected using Zimmerman's phase-based self-regulated learning scale (forethought, performance, and self-reflection), which after validity testing consisted of 23 items (Cronbach's Alpha = 0.885), and Martin & Marsh's Four Cs academic resilience scale (confidence, control, composure, and commitment) consisting of 24 items (Cronbach's Alpha = 0.912). Both instruments used a 5-point Likert scale (STS-SS). Data analysis included Pearson correlation and simple linear regression using SPSS. Respondents' self-regulated learning levels were in the high category, while academic resilience was in the moderate category. There is a significant positive relationship between SRL and academic resilience ($r = 0.665$; $p < 0.001$). Regression results indicate that SRL has a positive and significant effect on academic resilience ($F = 164.551$; $p < 0.001$; $B = 0.862$; $p < 0.001$) with a contribution of 44.2% ($R^2 = 0.442$).

Keywords: *Academic Resilience, Final-Year Students, Self-Regulated Learning, Thesis.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat teoritis.....	10
2. Manfaat praktis.....	10
E. Kajian Pustaka	11
F. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	23
A. Kerangka Teori	23
1. Tinjauan Tentang Resiliensi Akademik.....	23
2. Tinjauan Tentang Self-Regulated Learning.....	35
B. Dinamika pengaruh <i>self-regulated learning</i> terhadap resiliensi akademik.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	56
A. Jenis Penelitian	56
B. Populasi dan Sampel	57

1.	Populasi Penelitian	58
2.	Sampel Penelitian	58
a.	Teknik Sampling	58
C.	Definisi Konseptual dan Operasional	62
1.	<i>Self-Regulated Learning</i>	62
2.	Resiliensi Akademik.....	63
D.	Metode pengumpulan data.....	63
1.	Kuesioner	63
2.	Dokumentasi	67
3.	Validitas dan Reliabilitas	68
1.	Uji Validitas.....	69
1.	Uji Reliabilitas.....	72
2.	Metode Analisis Data.....	75
1.	Uji Prasyarat Analisis	75
2.	Uji Hipotesis.....	76
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		78
A.	Deskripsi Data.....	78
1.	Profil UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	78
2.	Visi Misi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	79
3.	Skripsi UIN Sunan Kalijaga	80
4.	Gambaran Umum Responden.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Hasil Analisis Deskriptif.....	81
1.	Hasil Analisis Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	81
2.	Hasil Analisis Variabel Resiliensi Akademik.....	83
C.	Hasil Uji Prasyarat Hipotesis	85
1.	Uji Normalitas	85
2.	Uji Linearitas	86
D.	Hasil Uji Hipotesis.....	88
1.	Uji Korelasi Pearson.....	89

2. Uji t (Uji Signifikansi Parameter Parsial).....	90
3. Koefisien Determinasi	91
E. Pembahasan	92
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
1. Bagi Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	99
2. Bagi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	99
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	100
C. Keterbatasan Penelitian.....	100
DAFTAR PUSTAKA	102
LAMPIRAN-LAMPIRAN	107
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	133



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Detail Setiap Fakultas	60
Tabel 2 Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 3 Jawaban dan Skor Aitem Skala self-regulated learning.....	64
Tabel 4 Blue Print Skala self-regulated learning	65
Tabel 5 Blue Print Skala Resiliensi Akademik	67
Tabel 6 Aitem Skala Self-Regulated Learning.	70
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Aitem.....	73
Tabel 8 Blue Print Skala Self-Regulated Learning Setelah Uji Validitas.....	74
Tabel 9 Blue Print Skala Self-Regulated Learning Setelah Uji Validitas.....	74
Tabel 10 Gambaran Umum Self-Regulated Learning.	81
Tabel 11 Pengkategorian Data Variabel Self-Regulated Learning.	82
Tabel 12 Gambaran Umum Resiliensi Akademik.	83
Tabel 13 Pengkategorian Data Variabel Resiliensi Akademik.....	84
Tabel 14 Hasil Uji Normalitas.	85
Tabel 15 Hasil Uji Linearitas.....	86
Tabel 16 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	87
Tabel 17 Hasil Uji Autokorelasi.	88
Tabel 18 Hasil Uji Korelasi Pearson.....	89
Tabel 19 Hasil Uji t.....	90
Tabel 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi	92

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 1 Bagan dinamika pengaruh <i>self-regulated learning</i> terhadap resiliensi akademik	54
Gambar 1 2 Frekuensi Responden	61



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada tuntutan, tantangan dan hambatan dalam bidang akademik. Mereka dituntut untuk bisa mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas tepat waktu, serta memenuhi standar nilai tertentu. Selain itu mahasiswa juga harus mampu mengelola waktu secara efektif untuk menyeimbangkan perkuliahan, kegiatan organisasi, dan kehidupan pribadi mereka. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Martunis terdapat 66,15% mahasiswa fakultas teknik yang mengalami masalah penyesuaian terhadap tugas, 64,11% mengalami masalah hubungan personal psikologis dan 63,35% mengalami masalah penyesuaian terhadap tugas kuliah.¹ Di dalam lingkungan pendidikan yang kompetitif sering didapatkan mahasiswa yang tertekan untuk mencapai hasil yang tinggi dalam ujian dan tugas-tugas akademis.² Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang kompleks. Mereka harus mengelola waktu, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mencapai standar perkuliahan yang sudah ditetapkan.

¹ Syaiful Bahri Martunis, "Identifikasi Masalah-Masalah Yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Ekonomi Unsyiah" (N.D.).

² "7 Tantangan Mahasiswa Zaman Now," *Media Scanter*, <https://Mediascanner.Id/7-Tantangan-Mahasiswa-Zaman-Now/>.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tuntutan akademik berat, terutama pada tahap akhir studi seperti penyusunan skripsi, rentan terhadap stres dan penurunan resiliensi akademik. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Gesi Freona terhadap mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan distres psikologis; semakin rendah resiliensi yang dimiliki, semakin tinggi pula tingkat distres yang dialami mahasiswa saat menghadapi tugas akademik berat seperti skripsi. Hasil analisis univariat menunjukkan responden terbanyak berada pada rentang usia 17-25 tahun (90,1%), berjenis kelamin perempuan (89,3%), memiliki resiliensi akademik dengan kategori sedang (56,2%), dan memiliki distres psikologis dengan kategori sedang (62%). Hal ini mencerminkan bahwa mahasiswa yang tidak memiliki strategi adaptasi efektif kerap sulit menghadapi tekanan akademik secara sehat dan produktif.³

Begitu pula dengan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir didukung oleh rendahnya minat terhadap penelitian, kemampuan belajar yang tidak memadai, serta panjangnya rentang waktu yang digunakan untuk pengumpulan data-data dalam penelitian. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Warsito terhadap mahasiswa FIP Universitas Negeri Surabaya (UNESA) menunjukkan bahwa 50%

³ Febriana Sabrian Gesi Freona Br Saragih, Arneliwati, "Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* (2024).

responden merasa ragu terhadap kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan akademik, dengan kata lain, tingginya beban akademik yang dihadapi mahasiswa tidak selalu sejalan dengan keyakinan mereka dalam menyelesaikannya.⁴

Thesalonika berpendapat bahwa ketidakmampuan mahasiswa menghadapi tekanan akademik dapat menyebabkan mereka mengalami stres hingga depresi, oleh karena itu, mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan akademik yang dikenal sebagai resiliensi akademik, dan setiap individu memiliki tingkat resiliensi yang berbeda.⁵ Maka mahasiswa tingkat akhir sering mengalami stres akibat beban akademik yang tinggi dan kesulitan manajemen waktu. Ketidakmampuan mengatasi tekanan ini dapat berdampak negatif, sehingga resiliensi akademik diperlukan untuk membantu mereka bertahan dan menyelesaikan studi.

Tantangan yang banyak ditemui sering dihadapi oleh mahasiswa sebenarnya dapat mereka temukan jalan keluarnya dengan cara mereka sendiri. Karena secara umum mahasiswa dapat dikatakan mampu mengatur dan mengelola diri sendiri jika mereka terlibat secara langsung dalam pembelajaran. Apabila mereka memiliki kesadaran metakognitif, motivasi yang tinggi, serta keterlibatan aktif secara perilaku dalam proses pembelajaran, maka mereka dapat lebih optimal

⁴ D I Panti et al., "Hubungan Antara Dukungan Dosen dengan Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Akhir," no. 4 (2010): hlm 1–27.

⁵ Clareta Thesalonika Hanabele Okvellia, "Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022," *Jurnal of Counseling and Personal Development* 4, no. 2 (2022): 18–24.

dalam memahami dan menguasai materi. Seperti yang dikemukakan oleh Srifianti bahwa mahasiswa dapat mengatur diri mereka sendiri dalam belajar dengan memperhatikan beberapa aspek antara lain, regulasi emosi, perencanaan, evaluasi diri, pengaturan lingkungan belajar dan *self-efficacy*.⁶ Beberapa aspek tersebut terdapat dalam *self regulated learning* dimana mahasiswa perlu memiliki kemampuan merencanakan pembelajaran dengan baik, mengatur waktu secara efektif untuk menjaga jadwal belajar yang teratur, menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan menyenangkan, disiplin dalam proses belajar, mampu merancang rencana untuk mencapai tujuan akademis serta menghindari penundaan dalam menyelesaikan tugas tugasnya.⁷ Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebenarnya memiliki kapasitas untuk mengelola, menjalankan dan mengevaluasi proses belajar mereka sendiri yang dapat mereka sesuaikan secara mandiri sesuai dengan kemampuan masing-masing.

Berdasarkan penelitian pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana terdapat 48% mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres tinggi, 33% mengalami stres sedang dan 18,8% mengalami stres rendah. Setelah ditelusuri faktor utama penyebab stres akademik termasuk kesulitan dalam menentukan tema penelitian, tekanan dari orang tua dan kebingungan dalam

⁶ Lita Patricia Lunanta et al., "Volume 9 No 1 September 2023 Hubungan Antara Self Regulated Learning (SRL) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa" 9, no. 1 (2023).

⁷ Ade Chita Putri Harahap, "COVID 19: SELF REGULATED LEARNING MAHASISWA," *AL-IRSYAD* 10, no. 1 (July 1, 2020): hlm 36–42, <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7646>.

menentukan waktu.⁸ Penelitian lain di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan bahwa 70,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat stres tinggi selama proses penyusunan skripsi. Dapat dilihat banyak mahasiswa yang mengalami stres yang signifikan saat sedang menyusun skripsi. Dari bukti di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan tekanan ini cenderung mengalami stres dan frustrasi yang dapat menghambat penyelesaian tugas akhir. Salah satu faktor yang dapat membantu mereka mengatasi stres adalah apabila mahasiswa resilien dalam bidang akademik, yang dapat membantu mereka tetap.

Selain itu, menurut Ni Luh Komang dalam konteks akademik yang lebih luas di Indonesia menunjukkan prevalensi stres akademik pada mahasiswa cukup tinggi (36,7%–71,6%) yang dipicu oleh kurikulum padat, kompetisi nilai yang tinggi, kebutuhan penyusunan tugas akhir, serta ekspektasi dari lingkungan pendidikan dan keluarga.⁹ Tekanan-tekanan seperti ini akan menjadi beban psikologis yang besar apabila tidak ditunjang oleh kemampuan resiliensi akademik yang memadai. Mahasiswa dengan resiliensi akademik rendah umumnya menunjukkan berbagai gejala, seperti mudah merasa putus asa ketika menghadapi

⁸ Kesehatan Masyarakat, Kesehatan Masyarakat, and Universitas Nusa Cendana, “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA” 3, no. 3 (2024): hlm 408–416.

⁹ Ni Luh Komang Diva Dovene Luna Antara, Ketut Indra Purnomo, and Made Kurnia Widiastuti Giri, “HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN RESILIENSI MAHASISWA S1 DI INDONESIA : TINJAUAN LITERATUR,” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, no. 4 (December 26, 2025): 16390–16396, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/53348>.

tugas yang sulit, menunda penyelesaian pekerjaan atau prokrastinasi, kehilangan motivasi belajar, serta menghindari interaksi akademik seperti bimbingan atau diskusi karena takut dikritik. Selain itu, mereka cenderung memiliki pola pikir negatif terhadap kegagalan, menganggap nilai rendah sebagai bukti ketidakmampuan permanen, mengalami kecemasan berlebihan menjelang ujian, dan sulit mengelola emosi ketika menerima umpan balik yang kurang memuaskan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat berkembang menjadi kelelahan akademik (*academic burnout*), penurunan performa belajar, hingga gangguan kesejahteraan psikologis yang lebih serius.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa rendahnya resiliensi akademik berhubungan dengan meningkatnya distress psikologis pada mahasiswa. Penelitian terhadap mahasiswa tingkat akhir di Indonesia menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan distress psikologis selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa dengan resiliensi yang rendah cenderung mengalami stres yang lebih tinggi, kecemasan, perasaan tertekan, serta kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi revisi atau hambatan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai faktor protektif terhadap tekanan akademik yang berat.

Lebih lanjut, studi internasional menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik dapat memengaruhi hasil belajar dan keberlanjutan studi mahasiswa secara signifikan. Penelitian dari *Frontiers in Psychology* menemukan bahwa resiliensi akademik berkorelasi positif dengan prestasi akademik mahasiswa, dan

dukungan dari lingkungan pendukung turut memperkuat hubungan ini. Artinya, mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik rendah akan cenderung mengalami penurunan prestasi akademik, risiko putus kuliah yang lebih tinggi, serta dampak negatif terhadap pengalaman belajar secara keseluruhan apabila mereka tidak mendapatkan dukungan yang memadai.¹⁰

Salah satu faktor internal yang berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik adalah *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan mahasiswa untuk secara aktif mengatur proses belajarnya melalui perencanaan, penetapan tujuan, pemilihan strategi, monitoring kemajuan, serta evaluasi hasil belajar. Mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik cenderung lebih mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi tekanan akademik. Mereka tidak mudah menyerah saat mengalami kegagalan, tetapi melakukan refleksi dan menyesuaikan strategi belajar secara adaptif. Dengan demikian, *self-regulated learning* membantu mahasiswa merespons hambatan akademik secara konstruktif, sehingga memperkuat ketahanan atau resiliensi akademik.

Dalam konteks pendidikan tinggi yang menuntut kemandirian, *self-regulated learning* menjadi kemampuan yang sangat penting bagi mahasiswa. Beban tugas yang padat, tuntutan penyusunan karya ilmiah, serta persaingan akademik memerlukan kemampuan pengelolaan waktu, regulasi emosi, dan

¹⁰ Zimo Cai and Qian Meng, "Academic Resilience and Academic Performance of University Students: The Mediating Role of Teacher Support," *Frontiers in Psychology* (2025).

konsistensi belajar yang baik. Tanpa *self-regulated learning* yang memadai, mahasiswa lebih rentan mengalami prokrastinasi, kehilangan motivasi, dan kesulitan mempertahankan performa akademik. Sebaliknya, mahasiswa dengan SRL tinggi cenderung memiliki keterlibatan belajar yang lebih baik, prestasi yang lebih stabil, serta kemampuan bertahan ketika menghadapi tekanan, sehingga *self-regulated learning* dapat dipandang sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan resiliensi akademik.

Penelitian ini menjadi relevan untuk dilakukan di Daerah Istimewa Yogyakarta, yang dikenal sebagai kota pelajar dengan jumlah perguruan tinggi dan populasi mahasiswa yang sangat besar dari berbagai daerah di Indonesia. Tingginya mobilitas mahasiswa, tuntutan akademik yang kompetitif, serta kebutuhan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya yang beragam menjadikan mahasiswa di Yogyakarta menghadapi tekanan akademik dan psikososial yang kompleks. Kondisi tersebut berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik dan resiliensi mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Oleh karena itu, konteks Yogyakarta sebagai pusat pendidikan nasional menjadi setting yang strategis untuk mengkaji dinamika resiliensi akademik dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

Secara khusus, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta merupakan salah satu perguruan tinggi keagamaan Islam negeri yang memiliki karakteristik integrasi keilmuan antara sains dan nilai-nilai keislaman. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi capaian akademik, tetapi juga diharapkan memiliki kematangan

spiritual dan sosial. Tuntutan akademik yang tinggi, kewajiban penyusunan karya ilmiah, serta keterlibatan dalam berbagai aktivitas organisasi kemahasiswaan dapat menjadi sumber tekanan tersendiri apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri dan resiliensi akademik yang memadai. Dengan demikian, penelitian mengenai hubungan *self-regulated learning* dan resiliensi akademik di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menjadi penting untuk memberikan gambaran empiris sekaligus dasar pengembangan program pendampingan akademik yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai yaitu, untuk mengetahui dan mendeskripsikan hubungan atau pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah kajian dalam bidang bimbingan dan konseling, khususnya mengenai peran *self-regulated learning* dalam meningkatkan resiliensi akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pemahaman bagi pengembangan konsep dan strategi layanan bimbingan dan konseling akademik, terutama dalam membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengatur diri, mengelola proses belajar, dan menghadapi tekanan selama penyusunan skripsi. Dengan demikian, temuan penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dalam merancang program dan layanan bimbingan yang lebih tepat bagi mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini memberikan manfaat sebagai pedoman atau acuan dalam memahami pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi dosen, pembimbing akademik, serta konselor pendidikan dalam mengembangkan strategi bimbingan dan layanan akademik yang lebih efektif. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri, meningkatkan ketahanan akademik, serta menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi dengan lebih optimal.

E. Kajian Pustaka

Kajian pustaka adalah kumpulan informasi yang relevan dengan topik penelitian, yang berisi ulasan dan analisis terhadap berbagai literatur terkait. Hal ini dapat mendukung peneliti dalam memahami serta menganalisis data yang sesuai dengan topik penelitian. Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu yang membahas mengenai *self-regulated learning* dan resiliensi akademik, penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. Skripsi dengan judul *Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat academic burnout siswa di MAN 1 Watansoppeng, untuk mengetahui pelaksanaan teknik *self-regulated learning* dalam mereduksi academic burnout siswa di MAN 1 Watasoppeng dan untuk mengetahui teknik *self-regulated learning* dapat mereduksi tingkat academic burnout siswa di MAN 1 Watasoppeng. Pendekatan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *True-experimental design* dengan model *the randomized pretestposttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X MIA 1, X IKA 1, XI MIA 1 XI IIS 1, dan XI MIA 3 di MAN 1 Watansoppeng yang teridentifikasi mengalami academic burnout sebanyak 42 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat academic burnout siswa di MAN 1 Watansoppeng

sebelum diberikan teknik *self regulated learning* berada pada kategori “sangat tinggi” dan setelah diberi perlakuan berupa teknik *self regulated learning* dapat direduksi pada kategori “sedang”. Selama pelaksanaan setiap tahap teknik *self regulated learning*, siswa menunjukkan partisipasi yang berada pada kategori tinggi, Penerapan teknik *self-regulated learning* dapat mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di MAN 1 Watansoppeng.¹¹

Terdapat perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan dalam variabel, tujuan dan subjek, pada penelitian ini menggunakan variabel *burnout academic* sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel resiliensi akademik. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan siswa MAN sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa sebagai subjek. Terdapat perbedaan pada tujuan penelitian yakni penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-regulated learning* dalam mereduksi tingkat *burnout akademik*, sedangkan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

2. Skripsi dengan judul *Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Learning Statusfaction Pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Pekanbaru*

¹¹ Irwandi Setiawan, “Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng,” 2020.

Di Masa Pandemi Covid-19, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara resiliensi akademik dengan learning satisfaction pada pembelajaran daring mahasiswa pekanbaru di masa pandemi covid-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 100 mahasiswa dengan teknik accidental sampling. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara resiliensi akademik dengan *learning statusfaction* pada pembelajaran daring mahasiswa pekanbaru di masa pandemi covid-19 berdasarkan koefisien $r = 0,276$ dan koefisien signifikan $(p) = 0,006$ ($p < 0,01$).¹²

Terdapat perbedaan pada penelitian yang dilakukan Siska Ilmi Hasnah dan penelitian yang dilakukan, dalam variabel, tujuan dan subjek penelitian. Tujuan penelitian untuk menguji bagaimana hubungan antara resiliensi akademik dengan *learning statusfaction* pada pembelajaran daring mahasiswa pekanbaru di masa pandemi covid-19, sedangkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah *learning sstisfaction* sedangkan variabel yang digunakan dalam penelitian yang dilakukan adalah *self-regulated learning*. Subjek penelitian ini adalah

¹² Siska Ilmi Hasnah, "Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Learning Satisfaction Pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Pekanbaru Di Masa Pandemi Covid-19" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).

mahasiswa pekanbaru sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan metode sampling insidental yang ditujukan kepada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.

3. Jurnal karya Prianggi Amelasasih dengan judul *Resiliensi Akademik Dan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa*, penelitian kuantitatif yang dilakukan pada mahasiswa sebanyak 53 orang. Studi ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan resiliensi akademik dengan subjective well-being pada mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah skala resiliensi akademik dan *subjective well-being*, metode analisis data yang digunakan yaitu analisis korelasi pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara resiliensi akademik dengan subjective well-being dengan presentasi ($R=0.73$, $P<0.05$).¹³

Ada beberapa perbedaan dan persamaan dalam penelitian ini, adapun perbedaannya adalah perbedaan pada fokus subjek penelitian. Prianggi Amelasasih menggunakan resiliensi akademik sebagai variabel dependen sedangkan dalam penelitian yang dilakukan *self-regulated learning* sebagai variabel dependeen. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik sedangkan subjek penelitian yang dilakukan adalah mahasiswa akhir yang

¹³ Moch. Saufi, Arifin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin, "Self Regulated Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi* 5, no. 1 (2022): 67–75.

sedang menulis skripsi karena ditinjau banyak tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang telah menginjak semester tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan *subjective well-being* pada mahasiswa sedangkan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik mahasiswa akhir.

4. Jurnal oleh Moch. Rendy Candra Ramadhani dengan judul *Evektivitas Strategi Self-Management Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik*. Penelitian ini dilakukan kepada peserta didik kelas XI-IPS 2 dengan tujuan penelitian untuk mengetahui strategi *self-management* dalam konseling individual efektif dalam meningkatkan resiliensi akademik peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan memakai desain single subject design yang ditujukan kepada 32 peserta didik yang diambil berdasarkan tingkat resiliensi rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai akhir overlap 0,125 yang menunjukkan nilai semakin kecil semakin baik, diperkuat dengan skor post test akhir subjek konseli yaitu 38 setelah diberi treatment konseling individual strategi *self-management*, dan menunjukkan strategi *self management* bisa meningkatkan resiliensi

akademik peserta didik kelas XI-IPS 2 di SMA Negeri 1 Kedamean Gresik.¹⁴

Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu dalam hal variabel, tujuan dan subjek. Penelitian ini menggunakan variabel *self management* sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan variabel *self-regulated learning*. Tujuan penelitian ini adalah menguji eektivitas stategi *self-management* dalam meningkatkan resiliensi akademik, sedangkan tujuan penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik mahasiswa akhir. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI-IPS 2 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik sedangkan subjek penelitian yang dilakukan adalah Mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

5. Jurnal dengan judul *The Relationship Between Self-Efficacy And Self Regulated Learning Of Student In Smpn X*, penelitian ini dilakukan oleh Harum Kembang Mustika Jagad dengan tujuan mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *self regulated learning* pada siswa SMPN X. penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian ini menggunakan 249 siswa SMPN X, dengan teknik analisis data yang

¹⁴ Moch Rendy Candra Ramadhani and Cindy Asli Pravesti, "Efektivitas Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik," *HELPER : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 40, no. 1 (2023): 22–29.

digunakan adalah product moment. Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan self-regulated learning.¹⁵

Terdapat perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan yaitu dalam hal variabel, tujuan dan subjek. Pada penelitian ini menggunakan variabel efikasi diri sedangkan pada penelitian yang dilakukan menggunakan variabel resiliensi akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *self-regulated learning* sedangkan tujuan dalam penelitian yang digunakan adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik. Subjek yang dipakai juga berbeda dalam penelitian ini, yakni menggunakan siswa SMPN X sebagai subjek sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa akhir sebagai subjek.

6. Artikel dengan judul *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa di masa pandemi covid-19. Dengan subjek penelitian 78 siswa yang merupakan siswa usia Sekolah Dasar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional,

¹⁵ Jurusan Psikologi And Unesa Email, “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Smpn X The Relationship Between Self-Efficacy And Self Regulated Learning Of Student In Harum Kembang Mustika Jagad Riza Noviana Khoirunnisa” (n.d.): 1–6.

dan menghasilkan adanya hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa di masa pandemi covid-19 yang berarti jika siswa memiliki stres akademik tinggi maka siswa kemungkinan juga memiliki resiliensi yang tinggi pula.¹⁶

Terdapat perbedaan antara penelitian ini dan penelitian yang dilakukan yaitu dalam fokus variabel, tujuan dan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan variabel stres akademik sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan variabel *self-regulated learning*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mencari korelasi antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa di masa pandemi covid-19, sedangkan penelitian yang dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi. Subjek yang digunakan juga berbeda dapat dilihat subjek penelitian ini menggunakan siswa sekolah dasar sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian yang dilakukan menggunakan mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek penelitian.

Penjelasan di atas berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan mengenai “Pengaruh *Self-Regulated Learning* dengan Resiliensi Akademik pada

¹⁶ Nila Zaimatus Septiana, *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19*, *SITTAH: Journal of Primary Education*, vol. 2, 2021, https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03770.pdf?utm_source=chatgpt.com.

Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dari penelitian sebelumnya terdapat perbedaan pada fokus penelitian dan pendekatan yang digunakan, dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan tidak ada yang sepenuhnya identik dengan penelitian yang dilakukan. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa penelitian “Pengaruh Self-Regulated Learning dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” belum pernah diteliti sebelumnya, dan peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh antar variabel *self-regulated learning* dengan variabel resiliensi akademik dengan menelitinya pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi yang dikenal bahwa mahasiswa akhir banyak menghadapi tantangan dalam penyusunan skripsi di bidang akademik. Karena penelitian sebelumnya belum ada yang membahas mengenai dua variabel ini secara spesifik maka penelitian tersebut akan dilakukan pada penelitian kali ini

F. Sistematika Pembahasan

Dalam rangka mempermudah pembahasan dan memahami isi dari penelitian maka diuraikan sistematika pembahasan yang menjadi langkah-langkah dalam proses penyusunan penelitian ini sebagai berikut:

BAB I, pendahuluan berfungsi sebagai pengantar sekaligus dasar awal penelitian. Bab ini memuat latar belakang yang menjelaskan alasan pemilihan tema serta pentingnya penelitian mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap

resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selanjutnya disajikan rumusan masalah sebagai pertanyaan penelitian yang akan dijawab, serta tujuan penelitian yang menjelaskan arah dan target penelitian. Bab ini juga memuat manfaat penelitian yang menguraikan kontribusi penelitian, baik secara teoritis maupun praktis. Selain itu, dicantumkan kajian pustaka yang berisi ringkasan penelitian terdahulu dan rujukan yang relevan untuk menunjukkan posisi penelitian serta memperkuat dasar ilmiah penelitian.

BAB II, kajian teori berperan sebagai landasan konseptual penelitian bab ini memuat tinjauan teori mengenai *self-regulated learning* meliputi pengertian, aspek atau dimensi, serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Selanjutnya dijelaskan teori tentang resiliensi akademik, mencakup pengertian, aspek, dimensi, dan faktor yang mempengaruhi. Setelah kedua konsep dibahas, bab ini memaparkan dinamika hubungan antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik, yaitu penjelasan logis dan teoritis mengenai bagaimana kemampuan mengatur belajar secara mandiri dapat berkaitan dengan ketahanan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik, khususnya dalam proses penyusunan skripsi. Bab ini ditutup dengan hipotesis penelitian yang merupakan dugaan sementara mengenai hubungan atau pengaruh antar variabel yang akan diuji pada bab berikutnya.

BAB III, berisi metode penelitian yang berfungsi sebagai pedoman pelaksanaan penelitian secara teknis. Bab ini memuat jenis penelitian yang digunakan, termasuk desain penelitian yang sesuai. Selanjutnya dijelaskan variabel penelitian

yaitu variabel bebas *self-regulated learning* dan variabel terikat resiliensi akademik. Bab ini juga memuat definisi operasional variabel yang menjelaskan batasan masing-masing beserta indikatornya agar dapat diukur secara jelas. Berikutnya dijelaskan populasi dan sampel, mencakup karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta teknik pengambilan sampel yang digunakan. Bab ini juga menguraikan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner dan juga prosedur pelaksanaannya. Selain itu dipaparkan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan alat ukur layak digunakan. Bab ini ditutup dengan teknik analisis data yang menjelaskan langkah-langkah pengolahan data untuk menguji hipotesis, termasuk analisis deskriptif dan analisis inferensial sesuai kebutuhan penelitian.

BAB IV, hasil penelitian dan pembahasan merupakan inti dari penelitian ini karena memuat hasil temuan penelitian di lapangan. Bab ini diawali dengan penyajian deskripsi responden. Selanjutnya dipaparkan hasil analisis data, termasuk deskripsi tingkat *self-regulated learning* dan resiliensi akademik responden, serta hasil pengujian hipotesis mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada bagian pembahasan, hasil analisis dijelaskan lebih lanjut dengan mengaitkannya pada teori yang digunakan serta hasil penelitian terdahulu, sehingga diperoleh pemahaman yang jelas mengenai makna temuan dan implikasinya.

BAB V, penutup berisi bagian akhir penelitian. Bab ini memuat kesimpulan yang disusun berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab IV sebagai jawaban atas rumusan masalah. Selanjutnya disajikan saran yang diberikan sesuai temuan penelitian selanjutnya. Pada bagian akhir skripsi juga dicantumkan daftar pustaka sebagai sumber rujukan yang digunakan dalam penyusunan penelitian.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa tingkat *self-regulated learning* responden secara umum berada pada kategori tinggi, sedangkan tingkat resiliensi akademik responden berada pada kategori sedang. Diketahui terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan resiliensi akademik dengan nilai korelasi Pearson $r = 0,665$ dan $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin tinggi pula resiliensi akademik. Berdasarkan dari hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap resiliensi akademik yang ditunjukkan dengan nilai $B = 0,862$, $p = 0,000$, sehingga setiap peningkatan *self-regulated learning* diikuti peningkatan resiliensi akademik. Terakhir *self-regulated learning* memberikan kontribusi sebesar 44,2% terhadap variasi resiliensi akademik dengan ($R = 0.442$) sedangkan 55,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel *self-regulated learning*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu *self-regulated learning* berpengaruh terhadap resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya

pengaruh yang signifikan secara statistik, penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental sehingga hubungan yang ditemukan tidak dapat sepenuhnya dibuktikan sebagai hubungan sebab-akibat

B. Saran

Adapun saran yang diberikan penulis setelah memaparkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, yaitu:

1. Bagi Dosen UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Penulis berharap dosen dapat memberikan membantu mahasiswa membangun *self-regulated learning* dengan membiasakan refleksi serta menyarankan strategi alternatif ketika mahasiswa mengalami kesulitan, sehingga mahasiswa lebih mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi tekanan dalam menyusun skripsi.

2. Bagi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Mahasiswa diharapkan untuk bisa meningkatkan *self-regulated learning* selama proses penyusunan skripsi, misalnya dengan membuat target dan jadwal yang jelas, membagi tugas skripsi menjadi langkah langkah kecil, serta rutin memantau progres. Selain itu, mahasiswa perlu menjaga resiliensi akademik dengan mengelola stres serta tidak ragu untuk mencari bantuan atau dukungan dari dosen pembimbing, teman, maupun layanan kampus ketika mengalami kesulitan agar proses skripsi tetap berjalan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi resiliensi akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, maupun faktor eksternal seperti peran dosen pembimbing, karena masih terdapat banyak faktor di luar *self-regulated learning* yang berpotensi memengaruhi tingkat resiliensi akademik mahasiswa. Selain itu, peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penyebaran instrumen penelitian secara lebih merata agar hasil penelitian dapat merepresentasikan populasi secara lebih komprehensif dan mengurangi kemungkinan bias sampel.

Penelitian selanjutnya juga disarankan menggunakan metode eksperimen atau quasi-eksperimen. Hal ini dikarenakan variabel *self-regulated learning* memiliki potensi untuk dipengaruhi melalui perlakuan (treatment) melalui pelatihan atau intervensi tertentu, sehingga pengaruhnya terhadap resiliensi akademik dapat diuji secara lebih kuat dan mendekati hubungan sebab-akibat. Dengan menggunakan desain eksperimen, peneliti dapat memperoleh bukti empiris yang lebih mendalam mengenai efektivitas peningkatan *self-regulated learning* dalam mengembangkan resiliensi akademik mahasiswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini terdapat banyak kekurangan yang ditemukan oleh penulis, antara lain:

1. Kesulitan menjangkau responden yang sesuai dengan kriteria mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi karena tidak semua mahasiswa bersedia atau punya waktu untuk mengisi kuisisioner.
2. Data diperoleh melalui kuisisioner, sehingga responden sangat bergantung pada penilaian diri masing-masing, karena itu jawaban bisa dipengaruhi oleh kondisi responden saat mengisi kuisisioner.
3. Instrumen pengukuran pada penelitian ini hanya menggunakan kuisisioner, sehingga hasil yang diperoleh mungkin belum sepenuhnya menggambarkan kondisi psikologis mahasiswa secara mendalam, khususnya selama proses penyusunan skripsi.



DAFTAR PUSTAKA

- Antara, Ni Luh Komang Diva Dovene Luna, Ketut Indra Purnomo, And Made Kurnia Widiastuti Giri. “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Resiliensi Mahasiswa S1 Di Indonesia : Tinjauan Literatur.” *Jurnal Kesehatan Tambusai* 6, No. 4 (December 26, 2025): 16390–16396. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/53348>.
- Aziz, Jamil Abdul. “Self Regulated Regulated Learning Learning Dalam Al-Qur ’ An” (2017): 76–79.
- Boatman, Marcia. “Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty And Parental Substance Abuse” (2014): 1–216.
- Cai, Zimo, And Qian Meng. “Academic Resilience And Academic Performance Of University Students: The Mediating Role Of Teacher Support.” *Frontiers In Psychology* (2025).
- Cassidy, Simon. “The Academic Resilience Scale (Ars-30): A New Multidimensional Construct Measure.” *Frontiers In Psychology* (2016).
- . “The Academic Resilience Scale (Ars-30): A New Multidimensional Construct Measure.” *Frontiers In Psychology* 7, No. Nov (November 18, 2016). <http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2016.01787/full>.
- Chemers, Martin M., Lit Tze Hu, And Ben F. Garcia. “Academic Self-Efficacy And First-Year College Student Performance And Adjustment.” *Journal Of Educational Psychology* 93, No. 1 (2001): 55–64.
- Creswell, Jhon, W. “Penelitian Kualitatif & Desain Riset: Memilih Di Antara Lima Pendekatan.” *Mycological Research* (2015). https://books.google.co.id/books?id=4ub76ic_Poqc&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false.
- Dinata, Pri Ariadi Cahya, Rahzianta, And Muhammad Zainuddin. “Seminar Nasional Pendidikan Sains (Snps).” *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Sains (Snps)* (2016): 139–146.
- Faizi, Nur. “Resiliensi Akademik Dalam Perspektif Psikologi Islam” 9, No. 4 (2023): 1510–1527. https://jurnal.faiunwir.ac.id/index.php/jurnal_risalah/article/view/588.

- Fasikhah, S S, And S Fatimah. "Self-Regulated Learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. 21st Century Education: A Reference Handbook, 01 (01)." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 01 (2013).
- Gesi Freona Br Saragih, Arneliwati, Febriana Sabrian. "Hubungan Resiliensi Akademik Dengan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir." *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* (2024).
- Harahap, Ade Chita Putri. "Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa." *Al-Irsyad* 10, No. 1 (July 1, 2020): 36–42. [Http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7646](http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7646).
- Hendriani, Wiwin. *Resiliensi Psikologi Sebuah Pengantar*. Edited By Wanda. *Kencana*. September. Jakarta Timur: Prenadamedia Group, 2018.
- . *Resiliensi Psikologis : Sebuah Pengantar*. *Prenada Media*. 1st Ed. Jl. Tamba Raya No. 23 Rawamangun. Jakarta Timur: Prenamedia Group, 2018.
- Irwandi Setiawan. "Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng," 2020.
- Kalijaga, Uin Sunan. "Preservasi Dan Repository Digital." https://lib.uin-suka.ac.id/layanan/read/preservasi-dan-repository-digital?utm_source=chatgpt.com.
- Kristiyani, Titik. *Self Regulated Learning Konsep, Implikasi, Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. *Sanata Dharma University Press, Yogyakarta*, 2016.
- Lunanta, Lita Patricia, Veronica Kristiyani, Fakultas Psikologi, And Universitas Esa Unggul. "Volume 9 No 1 September 2023 Hubungan Antara Self Regulated Learning (Srl) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa" 9, No. 1 (2023).
- Mahama, Inuusah, Isaac Amoako, Aliu Nandzo, And Peter Eshun. "Academic Mindfulness, Self-Regulated Learning And School Engagement As Predictors Of Academic Resilience Among High School Students In Ghana." *Cogent Education* 11, No. 1 (2024). <https://doi.org/10.1080/2331186x.2024.2403282>.
- Marsh, Herbert W., And Andrew J. Martin. "Academic Resilience And The Four Cs: Confidence, Control, Composure, And Commitment." *Australian Association For Research In Education* 5, No. 3 (2003): 248–253. https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03770.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- Martin, Andrew J, And Herbert W Marsh. "Cooperative Behaviour In A Prisoners

- Dilemma – A Terror Management Perspective [R] Self Research Centre , University Of Western Sydney , Australia , 2 Department Of Psychology , University Of Western Sydney , Australia.” *Psychology In The Schools* 43 (2006): 267–282.
- Martunis, Syaiful Bahri. “Identifikasi Masalah-Masalah Yang Dialami Mahasiswa Fakultas Teknik Dan Ekonomi Unsyiah” (N.D.).
- Masrifah, Masrifah, And Wiwin Hendriani. “Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (Slr) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin.” *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)* 5, No. 2 (December 18, 2022): 95. <https://Ojs.Unimal.Ac.Id/Jpt/Article/View/8233>.
- Masyarakat, Kesehatan, Kesehatan Masyarakat, And Universitas Nusa Cendana. “Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Undana” 3, No. 3 (2024): 408–416.
- Nataša V., Ninčetović. “Harper Lee’s To Kill A Mockingbird As A Bildungsroman.” *British And American Studies* 30 (May 30, 2024): 51–59. <https://Bas.Journals.Uvt.Ro/Wp-Content/Uploads/Doi-10.35923-Bas.30.05-P51-59.Pdf>.
- Panti, D I, Sosial Trisna, Wredha Melania, And Donna Olivia. “Hubungan Antara,” No. 4 (2010): 1–27.
- Ph.D. Ummul Aiman, S.Pd. Dr. Karimuddin Abdullah S.Hi. M.A. Ciqnr Misbahul Jannah M.Pd., M.Pd. Zahara Fadilla Suryadin Hasda, M.Pd.I. Ns. Taqwin S.Kep. M.Kes. Masita, And M.Pd.Mat Ketut Ngunrah Ardiawan M.Pd. Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.*
- Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Dan Pengembangan (Research And Development)*. Alfabeta, 2017.
- Psikologi, Jurusan, And Unesa Email. “Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Smpn X The Relationship Between Self-Efficacy And Self Regulated Learning Of Student In Harum Kembang Mustika Jagad Riza Noviana Khoirunnisa” (N.D.): 1–6.
- Ramadhani, Moch Rendy Candra, And Cindy Asli Pravesti. “Efektivitas Penggunaan Strategi Self-Management Dalam Konseling Individual Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Peserta Didik.” *Helper : Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 40, No. 1 (2023): 22–29.
- Ruky Et Al. *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian Skripsi. Rake Sarasin*. Vol.

52. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2018.

Saufi, Moch., Arifin Nur Budiono, And Fakhruddin Mutakin. "Self Regulated Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 5, No. 1 (2022): 67–75.

Shekinah, Lidya, Glory Liuw, Wahyuni Kristinawati, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen, Satya Wacana, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen, And Satya Wacana. "Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja : Studi Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Psimawa* 8, No. 2 (2025): 463–476.

Siska Ilmi Hasnah. "Hubungan Antara Resiliensi Akademik Dengan Learning Satisfaction Pada Pembelajaran Daring Mahasiswa Pekanbaru Di Masa Pandemi Covid-19." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.

Sugiyono. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta." *Bandung: Alfabeta.* (2016).

———. *Penelitian Dan Pengembangan (Research And Development)*. Edited By M.Si. Sofia Yustiani Suryandari. S.E. *Kelompok Peneliti Muda*. Bandung: Alfabeta Bandung, 2022.

———. "Sugiyono, Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D , (Bandung: Alfabeta, 2015), 407 1." *Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D* (2015).

Thesalonika Hanabele Okvellia, Clareta. "Solution : Jurnal Of Counseling And Personal Development Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Dan Konseling Tahun Ajaran 2021/2022." *Jurnal Of Counseling And Personal Development* 4, No. 2 (2022): 18–24.

Uin Sunan Kalijaga. "Profil Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta." Last Modified 2024. <https://uin-suka.ac.id/id/page/about>.

———. "Visi Misi Dan Tujuan Uin Sunan Kalijaga." Last Modified 2024. <https://uin-suka.ac.id/id/page/universitas/60-Visi-Misi-Tujuan>.

Wolters, Christopher A. "Regulation Of Motivation: Evaluating An Underemphasized Aspect Of Self-Regulated Learning." *Educational Psychologist* 38, No. 4 (2003): 189–205.

Zaimatus Septiana, Nila. *Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 The Relationship Between*

Academic Stress And Academic Resilience Of Primary School Students In The Pandemic Covid-19. Sittah: Journal Of Primary Education. Vol. 2, 2021. https://www.aare.edu.au/data/publications/2003/mar03770.pdf?utm_source=chatgpt.com.

Zimmerman. “Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview Theory Into Practice.” *Routledge* 41, No. 02 (2002): 64–70. https://www.leiderschapsdomeinen.nl/wp-content/uploads/2016/12/Zimmerman-B.-2002-Becoming-Self-Regulated-Learner.pdf?utm_source=chatgpt.com.

Zimmerman, Barry. “Academic Studing And The Development Of Personal Skill: A Self-Regulatory Perspective.” *Educational Psychologist* 33, No. 2 (1998): 73–86.

“7 Tantangan Mahasiswa Zaman Now.” *Media Scanter*. <https://mediascanter.id/7-tantangan-mahasiswa-zaman-now/>.

Al-Qur'anul Karim. Pt Insan Media Pustaka, N.D.

Buku Ini Di Tulis Oleh Dosen Universitas Medan Area Hak Cipta Di Lindungi Oleh Undang-Undang Telah Di Deposit Ke Repository Uma Pada Tanggal 27 Januari 2022, 2022.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA