

## PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *ADVERSITY QUOTIENT* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI UNS

Bayu Adi Saputro<sup>1</sup>, Mintasih Indriayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Sebelas Maret

<sup>1</sup>bayuadisaputro@student.uns.ac.id, <sup>2</sup>mintasih\_indri@staff.uns.ac.id

### Abstract

*This research investigates the effect of self-regulated learning and adversity quotient on the academic achievement of Economics Education students at Sebelas Maret University (UNS). Utilizing a descriptive quantitative approach, the study involved 189 students from the 2022–2024 cohorts of the Economics Education Study Program. The sample was selected using a proportional random sampling technique, with the inclusion criteria being active participation in learning activities and possession of a Grade Point Average (GPA). Instrument validity was assessed using Pearson's product-moment correlation, while reliability was measured through Cronbach's alpha. Data analysis included descriptive statistics, classical assumption testing, and simple linear regression, assisted by SPSS Statistics version 26. The findings indicate that: (1) self-regulated learning exerts a positive and significant impact on academic achievement, evidenced by a t-value of 10.832 exceeding the t-table value of 1.973, with a significance level of  $0.000 < 0.05$ ; and (2) adversity quotient also shows a positive and significant influence on academic achievement, with a t-value of 10.175 surpassing the t-table value of 1.973 and a significance level of  $0.000 < 0.05$ .*

**Keywords:** *self-regulated learning, adversity quotient, academic achievement.*

### Pendahuluan

Pendidikan memegang peran sentral dalam memajukan suatu bangsa, tidak hanya sebagai sarana transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai upaya strategis membentuk keterampilan, karakter, dan tanggung jawab warga negara (Cikka, 2019; Trisiana, 2020). Peraturan pemerintah kemendikbudristek mengenai sistem pendidikan tahun 2003 menjelaskan mengenai sistem pendidikan yang merupakan struktur utama dalam membentuk kegiatan belajar secara aktif, sehingga individu dapat mengembangkan potensi dengan optimal dengan berlandaskan akhlak mulia, kecerdasan, kepribadian, dan keterampilan. Dalam konteks ini, pendidikan tinggi memiliki posisi strategis sebagai kelanjutan dari pendidikan dasar dan menengah, dengan peran utama mempersiapkan individu menjadi sumber daya manusia yang unggul, kompeten secara akademik, dan adaptif terhadap perkembangan ilmu pengetahuan serta teknologi (Fauzi, 2020; Safitri et al., 2022).

Mahasiswa sebagai bagian dari civitas akademika berada pada fase awal kedewasaan, di mana kematangan fisik dan psikis memungkinkan mereka memiliki pola pikir rasional dan tanggung jawab yang lebih tinggi (Wardani et al., 2024). Melalui berbagai aktivitas akademik maupun non-akademik seperti perkuliahan, organisasi, program magang, hingga penelitian, mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan keterampilan akademik (*hard skills*) dan keterampilan sosial (*soft skills*) yang mumpuni. Keberhasilan dalam proses pembelajaran tersebut tercermin melalui prestasi akademik yang umumnya diukur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebagai indikator utama keberhasilan pendidikan tinggi (Sappaile & Pahrijal, 2023).

Prestasi akademik dipicu oleh kombinasi faktor dari dalam dan luar (Slameto, 2003; Suprayogo et al., 2025). Faktor internal meliputi karakter, motivasi, potensi, dan strategi belajar, sedangkan faktor eksternal mencakup dukungan lingkungan sosial, fasilitas, dan umpan balik yang diperoleh. Dalam ranah faktor internal, *self-regulated learning* (SRL) dan *adversity quotient* (AQ) menjadi variabel penting yang banyak dikaji dalam kaitannya dengan keberhasilan akademik. SRL mencerminkan kemampuan individu merencanakan, memantau,

DOI: 10.33603/ejpe.v13i2.10830

This is an open access article under the CC-BY-SA license



dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri (Zimmerman, 2002), sedangkan AQ menggambarkan daya tahan psikologis individu untuk mengatasi hambatan yang terjadi dan mengubahnya menjadi solusi (Stoltz, 1997). Berbagai faktor dari dalam diri dan dari luar memengaruhi prestasi akademik seseorang selama proses pembelajaran. Faktor dari dalam diri seperti *self-regulated learning* dan *adversity quotient* adalah beberapa indikator yang memengaruhi prestasi akademik seseorang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Xu et al. (2023) di Amerika Serikat, di mana data menunjukkan bahwa sebanyak 69% intervensi pembelajaran yang dilakukan individu dengan pembelajaran yang diatur sendiri secara signifikan mempengaruhi prestasi akademik di sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi. Di sisi lain, studi yang dijalankan oleh Safi'i et al. (2021) melalui survei yang dilakukan pada siswa sekolah menengah Islam di Indonesia menunjukkan bahwa 74,5% dimensi kontraproduktif. Hasil survei penelitian tersebut mengungkapkan bahwa seseorang yang mempunyai kemampuan pembelajaran secara mandiri yang bagus serta didukung oleh daya juang selama menjalani proses pembelajaran mampu memberikan kontribusi maksimal terhadap pencapaian prestasi akademiknya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa SRL yang baik berkontribusi signifikan terhadap prestasi akademik melalui strategi belajar efektif, disiplin diri, dan motivasi intrinsik yang tinggi (Jansen et al., 2019; Derang et al., 2023). Di sisi lain, AQ yang tinggi membantu mahasiswa tetap tangguh, fokus, dan produktif meskipun menghadapi tekanan akademik yang berat (Walfitri et al., 2023; Cai & Guo, 2024). Namun demikian, hasil penelitian terkait kedua variabel ini masih menunjukkan inkonsistensi. Beberapa studi melaporkan terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* dan *adversity quotient* pada prestasi akademik (Maulidiyah et al., 2024; Asyah et al., 2025), sementara yang lain menemukan pengaruh yang rendah atau tidak signifikan (Tarumasely, 2021; Maramis et al., 2023). Perbedaan hasil ini mengindikasikan adanya celah penelitian yang perlu dikaji lebih mendalam.

Fakta empiris dari survei awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kendala dalam menerapkan *self-regulated learning*, seperti kurangnya perencanaan belajar, manajemen waktu yang lemah, dan minimnya evaluasi diri. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menunjukkan tingkat *adversity quotient* yang rendah, terlihat dari mudah menyerah ketika menghadapi tugas sulit, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, serta mengalami stres akademik berlebih. Kondisi ini dapat menjadi hambatan serius dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal.

Kerangka konseptual penelitian ini diadaptasi dari teori pembelajaran sosial yang dibuat oleh Albert Bandura (1982). Teori tersebut menegaskan bahwa tingkah laku, lingkungan, dan kondisi internal individu berinteraksi secara timbal balik dalam proses pembelajaran, yang dikenal sebagai *reciprocal determinism*. Harapan, nilai, dan persepsi pribadi membentuk perilaku individu, yang kemudian dapat dievaluasi, diubah, dan diarahkan kembali seiring dengan umpan balik dari lingkungan sekitar. Dalam konteks pendidikan, Bandura menekankan pentingnya keterlibatan aktif individu dalam proses berpikir, bertindak, dan meregulasi dirinya sendiri melalui *self-regulatory system* sebuah mekanisme internal yang memungkinkan individu merasakan, mengevaluasi, dan mengatur perilaku belajarnya.

*Self-Regulated Learning* (SRL) merupakan konsep turunan langsung dari teori ini, mencakup tiga komponen utama: metakognisi (perencanaan dan evaluasi proses belajar), motivasi (pengaruh lingkungan sosial seperti dukungan dosen dan teman), serta perilaku nyata (tindakan belajar mandiri dan aktif). Bagi mahasiswa Pendidikan Ekonomi, SRL menjadi fondasi penting dalam membentuk karakter akademik yang mandiri, reflektif, dan adaptif.

Selain SRL, *Adversity Quotient* (AQ) juga relevan dalam kerangka Bandura, karena mencerminkan ketahanan individu dalam menghadapi hambatan, yang terbentuk melalui interaksi antara lingkungan, kognisi, dan perilaku. Mahasiswa dengan AQ tinggi mampu bertahan di bawah tekanan, mengubah hambatan menjadi peluang, serta mengembangkan rencana yang kreatif dalam mencapai tujuan akademik. Dengan demikian, teori pembelajaran sosial Bandura menyediakan kerangka konseptual yang kuat untuk memahami peran SRL dan AQ dalam mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, studi ini bila diperlukan guna mengetahui secara empiris pengaruh *self-regulated learning* dan *adversity quotient* terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Sebelas Maret (UNS). Hasil dari studi ini bisa digunakan sebagai acuan dalam pengembangan teori serta kajian psikologi pendidikan, serta kontribusi praktis bagi institusi perguruan tinggi saat pengelolaan program pembelajaran dan program pengembangan mahasiswa yang lebih efektif.

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dengan memberikan kontribusi ilmiah dalam memperluas wawasan dan pengembangan pengetahuan, khususnya yang berkaitan pembelajaran secara mandiri dan daya juang dalam kaitannya dengan prestasi akademik. Dari sisi praktis, penelitian ini menghasilkan manfaat untuk mahasiswa yang digunakan sebagai pertimbangan dalam memahami secara lebih mendalam konsep *self-regulated learning* dan *adversity quotient* dalam diri seseorang, sekaligus memanfaatkannya sebagai peluang untuk meraih prestasi akademik yang lebih optimal. Bagi akademisi, studi yang dihasilkan dapat menjadi masukan untuk membimbing mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar serta keterampilan mengelola hambatan dan tantangan, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai peluang untuk memperbaiki diri dan menjadi bekal dalam menghadapi aktivitas di masa mendatang. Untuk Program Studi Pendidikan Ekonomi UNS, temuan tersebut bisa digunakan sebagai acuan dalam merancang program pembelajaran yang bagus, memotivasi mahasiswa untuk menerapkan strategi belajar mandiri, serta mendorong kemampuan mengelola permasalahan menjadi peluang pengembangan diri, khususnya di bidang akademik. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, studi ini digunakan sumber utama dan acuan pendukung untuk mengembangkan studi serupa atau memperluas penelitian pada cakupan yang lebih besar.

## **Metode Penelitian**

Metode penelitian yang dilakukan dalam studi ini ialah dengan pendekatan deskriptif kuantitatif melalui tiga variabel, yaitu *self-regulated learning* (X1), *adversity quotient* (X2), dan prestasi akademik (Y). *Self-regulated learning* diukur berdasarkan tiga indikator dari Zimmerman (2002), meliputi: a) Metakognisi, yang mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi proses belajar; b) Motivasi individu untuk mencapai hasil akademik yang optimal; dan c) Perilaku yang berorientasi pada tindakan belajar. Sementara itu, variabel *adversity quotient* diukur menggunakan empat indikator yang dikemukakan Stoltz (2004), yaitu: a) Pengaturan (*control*), yakni keahlian seseorang untuk mengatasi keadaan yang sulit berupa hambatan dan mengubahnya menjadi solusi; b) Asal dan kepemilikan (*origin & ownership*), yang merujuk pada hambatan atau kesulitan yang terjadi serta pengakuan dan tanggung jawab individu terhadap dampaknya; c) Jangkauan (*reach*), yang mengukur sejauh mana kesulitan di satu bidang mempengaruhi aspek kehidupan lainnya; dan d) Daya Tahan (*endurance*), yang berkaitan dengan durasi kesulitan serta penyebabnya.

Populasi penelitian terdiri dari 360 mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS angkatan 2022–2024, dengan sampel sejumlah 189 responden diambil menggunakan teknik *proportional*

*random sampling*. Data dihimpun melalui angket/kuesioner dengan pengujian validitas memakai *Pearson Product Moment* dan uji reliabel memakai *Cronbach's Alpha*. Analisis data dilakukan melalui uji prasyarat analisis, regresi linear sederhana, serta koefisien determinasi.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

#### Uji Prasyarat Analisis

Uji normalitas pada dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang mendapatkan angka signifikansi  $> 0,05$ . Berdasarkan hasil uji normalitas angka signifikansi diperoleh sejumlah 0,200, yang berarti melebihi batas normalitasnya yaitu 0,05. Mengintepretasikan data tersebut tersebar secara normal.

Uji linearitas dilakukan dengan mengacu pada persentase angka signifikansi 5% sebagai syarat. Data disebut linear jika angka signifikansi *linearity* kurang dari 0,05 dan nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih dari 0,05.

**Tabel 1 Hasil Uji Linearitas**

	<i>Sig.</i>		
	<i>Deviation from Linearity</i>	<i>Linearity</i>	Keterangan
<b>Y*X1</b>	,108	,000	<b>Berhubungan linear</b>
<b>Y*X2</b>	,053	,000	<b>Berhubungan linear</b>

Berdasarkan tabel uji linearitas tersebut menunjukkan variabel *self-regulated learning* dan *adversity quotient* masing-masing memiliki nilai *deviation from linearity* 0,108 dan 0,053 yang lebih dari 0,05 serta angka signifikansi sebanyak 0,000 atau kurang dari 0,05 mengintepertasikan jika variabel bebas mempunyai hubungan secara linear terhadap prestasi akademik.

Pengujian multikolinearitas dilakukan dengan mengacu pada nilai Toleransi dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Suatu data dibuktikan terhindar dari gejala multikolinearitas apabila angka VIF  $< 10$  dan Toleransi  $> 0,10$ . Berdasarkan hasil analisis, variabel *self-regulated learning* (X1) dan *adversity quotient* (X2) memiliki nilai VIF sebesar 2,334, yang masih berada di bawah batas 10, serta nilai Tolerance sebanyak 0,428 lebih tinggi daripada 0,10. Mengintepretasikan jika variabel pada penelitian tidak mengalami masalah multikolinearitas.

Sementara itu, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan metode Glejser. Kriteria yang digunakan adalah apabila angka signifikansi variabel bebas terhadap residual absolut lebih besar daripada 0,05, sehingga dapat dibuktikan tidak terdapat gejala heteroskedastisitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* mempunyai angka signifikan sebanyak 0,384 dan *adversity quotient* sebanyak 0,581. Kedua angka tersebut melebihi 0,05, sehingga memenuhi syarat jika data pada penelitian ini bebas dari adanya heteroskedastisitas.

#### Uji Hipotesis

##### a. Analisis Regresi Sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan dalam penelitian guna melihat pengaruh pada tiap-tiap variabel bebas pada variabel terikat dengan terpisah. Variabel bebas yang dianalisis meliputi pengaruh *self-regulated learning* (X1) terhadap prestasi akademik

(Y) serta pengaruh *adversity quotient* (X2) terhadap prestasi akademik (Y). Proses analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 26. Adapun hasil pengujian regresi linier sederhana disajikan sebagai berikut.

**Tabel 2 Hasil Uji Regresi**

Coefficients <sup>a</sup>		
Model	B	Sig.
<i>Self-regulated Learning</i>	,025	<b>,000</b>
<i>Adversity Quotient</i>	,017	<b>,000</b>

Berdasarkan hasil uji regresi dapat dijelaskan:

- 1) Nilai konstanta sebesar 2,906 menunjukkan nilai prestasi akademik sebesar 2,906. Variabel *self-regulated learning* mempunyai angka koefisien positif 0,025 yang menjelaskan ketika *self-regulated learning* meningkat sebanyak 1, mengindikasikan adanya peningkatan prestasi akademik sebanyak 0,025.
- 2) Nilai konstanta sebesar 2,903 menunjukkan nilai prestasi akademik sebesar 2,903. Variabel *adversity quotient* mempunyai nilai koefisien positif 0,017 yang menjelaskan ketika *adversity quotient* meningkat sebanyak 1, mengindikasikan adanya peningkatan prestasi akademik sebanyak 0,017.

**b. Uji t Parsial**

Uji t dilakukan guna menemukan pengaruh tiap-tiap variabel bebas pada variabel terikat dengan sebagian. Uji hipotesis digunakan melalui kriteria pengambilan keputusan apabila angka signifikansi  $\leq 0,05$  maka H0 ditolak dan H1 diterima, yang menunjukkan adanya pengaruh variabel *independent* terhadap variabel *dependent*. Namun, apabila angka signifikansi  $>$  maka H0 diterima dan H1 ditolak, yang menunjukkan variabel *independent* tidak memiliki pengaruh signifikan pada variabel *dependent*.

**Tabel 3 Hasil Uji t**

Model	Sig.	$\alpha$	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keputusan
<i>Self-regulated Learning</i> (X1)	,000	0,05	10,832	1,973	<b>Berpengaruh Signifikan</b>
<i>Adversity Quotient</i> (X2)	,000	0,05	10,175	1,973	<b>Berpengaruh Signifikan</b>

Penilaian dalam uji t hipotesis diterima apabila mengacu  $t_{hitung} > t_{tabel}$  serta melihat angka signifikansi. Berdasarkan tabel tersebut terkait hasil uji t dalam penelitian ini dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- 1) Variabel *self-regulated learning* memiliki  $t_{hitung}$  10,832 dan  $t_{tabel}$  1,973 dengan angka sig. 0,000. Hasil tersebut memperlihatkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan tingkat signifikan  $< 0,050$  maka H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya *self-regulated learning* memiliki efek secara positif dan signifikan pada prestasi akademik.
- 2) Variabel X2 yaitu *adversity quotient* memiliki  $t_{hitung}$  10,175 dan  $t_{tabel}$  1,973 dengan angka sig. 0,000. Hasil tersebut memperlihatkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan tingkat signifikan  $< 0,050$  maka H0 ditolak dan H1 diterima. Artinya *adversity quotient* memiliki efek secara positif dan signifikan pada prestasi akademik.

### c. Uji Koefisien Determinasi

Pengujian pada koefisien determinasi digunakan untuk melihat besarnya sumbangan yang diberikan variabel *independent* pada variabel *dependent*. Nilai  $R^2$  berada dalam rentang 0 hingga 1 atau 0% sampai 100%.

**Tabel 4 Uji Koefisien Determinasi**

Variabel	R Square	Adjustment R Square
<i>Self Regulated Learning</i> (X1)	,386	,382
<i>Adversity Quotient</i> (X2)	,356	,353

Berdasarkan hasil pengujian koefisien determinasi, nilai *R Square* pada masing-masing variabel *self-regulated learning* (X1) dapat mempengaruhi prestasi akademik (Y) sebanyak 38,6% lebih besar dibandingkan variabel *adversity quotient* (X2) mempengaruhi variabel prestasi akademik (Y) sebanyak 35,6%. Sementara itu, sisanya ditentukan faktor yang lain diluar penelitian.

## Pembahasan

### Pengaruh *Self-regulated Learning* terhadap Prestasi Akademik

Hasil penelitian ini memperlihatkan jika *self-regulated learning* (SRL) mempunyai pengaruh positif dan signifikan pada prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS angkatan 2022–2024. Temuan ini menguatkan hipotesis bahwa SRL merupakan kompetensi kognitif dan metakognitif yang esensial dalam menunjang keberhasilan belajar di pendidikan tinggi. Nilai koefisien determinasi sebesar 38,6% mengindikasikan bahwa kontribusi SRL terhadap prestasi akademik tergolong pada kategori sedang. Capaian ini cukup tinggi untuk studi sosial, mengingat faktor keberhasilan akademik pada umumnya dipengaruhi oleh berbagai variabel yang saling berinteraksi. Namun demikian, pengaruh SRL yang tidak sepenuhnya dominan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik belum tentu dapat mengoptimalkannya dalam praktik akademik sehari-hari. Variasi karakteristik mahasiswa, tuntutan tugas perkuliahan, serta perbedaan pengalaman belajar sebelumnya menjadi faktor yang memengaruhi efektivitas SRL. Selain itu, keterampilan kognitif yang belum optimal dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar sering kali membuat mahasiswa lebih terfokus pada kegiatan non-akademik seperti organisasi dan UKM, yang secara tidak langsung memengaruhi prestasi akademik.

Faktor eksternal juga terbukti berperan penting dalam mendukung prestasi akademik. Kualitas pengajaran dosen, ketersediaan sumber belajar, dukungan keluarga, motivasi ekstrinsik seperti insentif beasiswa, serta iklim akademik perguruan tinggi menjadi komponen yang tidak dapat diabaikan. Oleh karena itu, meskipun SRL terbukti signifikan, peningkatan prestasi akademik tidak cukup hanya melalui penguatan kemampuan belajar mandiri. Pendekatan yang bersifat sistemik diperlukan, dengan memperhatikan peran dosen, rancangan kurikulum, fasilitas kampus, serta dukungan sosial-emosional agar SRL dapat berkembang secara optimal. Hal ini selaras dengan temuan bahwa 61,4% variasi prestasi akademik mahasiswa memiliki indikasi oleh faktor lain di luar SRL, diantaranya *self-efficacy*, motivasi untuk belajar, serta dukungan keluarga.

Data kuesioner lapangan memperkuat hasil analisis bahwa mahasiswa dengan SRL tinggi cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik. SRL yang efektif dibentuk melalui tiga

indikator utama, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Indikator metakognisi mencakup kemampuan merencanakan kegiatan belajar, memantau pelaksanaan tugas, dan mengevaluasi kesalahan untuk perbaikan strategi belajar berikutnya. Motivasi, khususnya motivasi intrinsik, mendorong mahasiswa untuk memahami konsep baru dan menumbuhkan semangat dalam menyelesaikan tugas akademik. Sementara itu, indikator perilaku tercermin dari tindakan nyata seperti mengerjakan tugas tepat waktu, mencari sumber belajar tambahan, dan mengelola waktu belajar secara efektif. Ketiga indikator ini saling berinteraksi dan membentuk SRL yang kuat dalam menunjang pencapaian akademik.

Temuan ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial Albert Bandura yang menekankan adanya hubungan timbal balik melalui perilaku, lingkungan, dan keadaan internal seseorang (*reciprocal determinism*). Dalam konteks SRL, metakognisi merepresentasikan aspek kondisi internal, motivasi berkaitan dengan pengaruh lingkungan sosial seperti dorongan belajar dari teman sebaya, sedangkan perilaku menunjukkan bentuk nyata strategi belajar yang diterapkan mahasiswa. Konsistensi temuan ini diperkuat oleh penelitian Maulidiyah et al. (2024), Setyawan & Afriyenti (2024), dan Sumarni et al. (2020) yang membuktikan pengaruh positif dan signifikan metakognisi, motivasi, dan perilaku terhadap prestasi akademik. Dukungan penelitian internasional oleh Ejubović & Puška (2019) serta Jansen et al. (2019) juga menegaskan bahwa SRL merupakan faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan akademik. Sebaliknya, hasil ini tidak mendukung temuan Tarumasely (2021) yang melaporkan bahwa SRL tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin besar tingkat SRL mahasiswa, maka besar juga peluang mereka untuk menaikan prestasi akademik secara optimal.

### **Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Prestasi Akademik**

Hasil penelitian ini memperlihatkan jika *adversity quotient* (AQ) mempunyai pengaruh positif dan signifikan pada prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS angkatan 2022–2024. Temuan tersebut menegaskan jika kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan, tekanan, dan hambatan selama proses pembelajaran menjadi modal penting dalam pencapaian keberhasilan akademik. Semakin tinggi AQ mahasiswa, semakin besar kemungkinannya untuk beradaptasi dengan dinamika perkuliahan yang kompleks dan tetap menjaga kinerja akademik yang optimal. Nilai koefisien determinasi sebesar 35,6% mengindikasikan kontribusi AQ dalam kategori sedang. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun daya tahan mental memiliki peran signifikan, pengaruhnya tidak sepenuhnya dominan terhadap prestasi akademik. Ketahanan terhadap tekanan belum tentu secara langsung terwujud dalam perilaku belajar yang efektif jika tidak diiringi strategi belajar yang tepat serta dukungan lingkungan yang memadai.

Prestasi akademik mahasiswa juga diindikasikan oleh berbagai faktor luar yang dapat lebih dominan, seperti kualitas pengajaran dosen, sistem evaluasi pembelajaran, ketersediaan sumber belajar, dukungan keluarga dan teman sebaya, stabilitas kondisi emosional, serta keadaan finansial mahasiswa. Mahasiswa dengan AQ tinggi dapat bertahan dalam tekanan, namun tanpa dukungan sistemik dan lingkungan akademik yang kondusif, potensi tersebut sulit dioptimalkan (Mawarni, 2023). Dengan demikian, meskipun AQ terbukti signifikan, strategi peningkatan prestasi akademik memerlukan pendekatan menyeluruh yang mencakup pembinaan ketahanan mental, penguatan strategi belajar, serta dukungan sosial dan akademik. Temuan ini selaras dengan fakta bahwa 64,4% variasi prestasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain seperti *emotional intelligence*, *academic resilience*, dan *self-efficacy*.

Data lapangan dari kuesioner mendukung hasil penelitian ini, di mana mahasiswa dengan AQ tinggi cenderung memiliki prestasi akademik lebih baik. AQ mencerminkan kemampuan menghadapi, mengelola, dan bangkit dari kesulitan akademik. Indikator control mencerminkan pengendalian diri yang baik, memungkinkan mahasiswa tetap tenang saat menghadapi nilai rendah atau beban tugas berat. Indikator origin-ownership menunjukkan rasa tanggung jawab yang mendorong mahasiswa bersikap proaktif mencari solusi. Indikator reach menggambarkan kemampuan membatasi pengaruh masalah non-akademik agar tidak mengganggu fokus belajar. Sementara itu, indikator endurance menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan studi meski dihadapkan pada tekanan dan hambatan. Keempat indikator ini saling melengkapi dan menjadi faktor pendorong tercapainya prestasi akademik.

Temuan ini memperkuat teori pembelajaran sosial Albert Bandura yang menekankan hubungan timbal balik melalui perilaku, lingkungan, dan keadaan internal seseorang (reciprocal determinism). Dalam konteks AQ, *control* merepresentasikan kekuatan kondisi internal, *origin-ownership* menunjukkan perilaku tanggung jawab, *reach* menggambarkan kemampuan mengatur pengaruh lingkungan agar fokus tetap terjaga, dan *endurance* menjadi kombinasi antara kondisi internal dan perilaku yang berkelanjutan. Keseluruhan indikator ini menunjukkan bahwa keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh daya juang yang konsisten.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Asyah et al. (2025), Mawarni (2023), dan Huda & Mulyana (2017) yang membuktikan bahwa AQ berpengaruh positif dan signifikan pada prestasi akademik. Dukungan juga datang dari penelitian internasional Marie Lontok et al. (2025) yang menunjukkan bahwa daya juang untuk mengatasi hambatan merupakan determinan penting keberhasilan akademik. Sebaliknya, hasil ini tidak sesuai pada studi yang dilakukan Maramis et al. (2023) yang menyatakan bahwa AQ tidak memiliki pengaruh pada prestasi akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa peningkatan AQ mahasiswa akan berbanding lurus dengan peningkatan prestasi akademik, selama diimbangi dengan perencanaan belajar yang bagus dan lingkungan akademik yang sehat.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh kesimpulan bahwa *self-regulated learning* mempunyai pengaruh positif yang signifikan pada prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan pembelajaran secara mandiri mampu mengatur perkembangan pembelajaran yang dilakukan secara mandiri, mulai dari menetapkan tujuan, memantau perkembangan, hingga mengevaluasi strategi yang digunakan. Kemampuan tersebut berkontribusi langsung pada peningkatan prestasi akademik karena mahasiswa menjadi lebih fokus, terstruktur, dan mampu mengatasi hambatan belajar dengan efektif.

Selain itu, *adversity quotient* juga terbukti berpengaruh positif dan signifikan pada prestasi akademik mahasiswa Pendidikan Ekonomi UNS. *Adversity quotient* berperan penting dalam membentuk ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi tekanan, kegagalan, dan tantangan akademik. Mahasiswa dengan AQ yang tinggi cenderung pantang menyerah serta mampu menjadikan hambatan sebagai peluang untuk berkembang, yang pada akhirnya mendorong pencapaian akademik yang lebih optimal.

## Referensi

- Asyah, F. F., Nurhikmah, N., & Thalib, T. (2025). The Role of Adversity Quotient in Academic and Social Adjustment: A Study on Non-Local Students in Makassar. *EDUTREND: Journal of Emerging Issues and Trends in Education*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.59110/edutrend.513>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall.
- Cai, Y., & Guo, J. (2024). The mediating effects of adversity quotient and self-efficacy on college students' engagement and achievement. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.2478/amns-2024-1496>
- Cikka, H. (2019). Strategi komunikasi guru memotivasi peserta didik dalam meningkatkan prestasi belajar. *Jurnal Al-Mishbah*, 15(2), 361–380.
- Derang, I., Pane, J., & Tamba, M. E. (2023). Hubungan self regulated learning dengan motivasi belajar pada mahasiswa ners tingkat. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1903–1914. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Ejubović, A., & Puška, A. (2019). Impact of self-regulated learning on academic performance and satisfaction of students in the online environment. *Knowledge Management and E-Learning*, 11(3), 345–363. <https://doi.org/10.34105/j.kmel.2019.11.018>
- Fauzi, H. (2020). Strategi pendidikan karakter di perguruan tinggi. *AT-TA'LIM Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, 2(1). [www.ejournal.annadwahkualatungkal.ac.id](http://www.ejournal.annadwahkualatungkal.ac.id)
- Huda, T. N., & Mulyana, A. (2017). Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi akademik mahasiswa angkatan 2013 fakultas psikologi uin sgd bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 115–132.
- Jansen, R. S., van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. In *Educational Research Review* (Vol. 28, p. 1). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2019.100292>
- Maramis, J., Glenda, Q., & Waas, T. (2023). Assessing the Impact of adversity quotient on academic achievement of nursing students. *Klabat Journal of Nursing*, 5(2), 2685–7154. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Marie Lontok, J. M., Dawn Reyes, K. T., & Paglinawan, A. L. (2025). The Impact of Adversity Quotient in Perceived Academic Performance of BSA Students in Calamba City, Laguna. *The Impact of Adversity Quotient in Perceived Academic Performance of BSA Student in Calamba Laguna*, 7(2), 1–3. [www.ijfmr.com](http://www.ijfmr.com)
- Maulidiyah, E. F., Hidayah, M., Sholikhah, A., & Rasyada, D. A. (2024). Peran Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 996–1008. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p996-1008>
- Mawarni, W. D. (2023). Pengaruh efikasi diri dan adversity quotient terhadap prestasi akademik mahasiswa pendidikan ekonomi fkip uns angkatan 2019-2021. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 11(3), 281–287.

- Safitri, A. O., Yuniarti, V. D., & Rostika, D. (2022). Upaya Peningkatan Pendidikan Berkualitas di Indonesia: Analisis Pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs). *Jurnal Basicedu*, 6(4), 7096–7106. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3296>
- Sappaile, B. I., & Pahrijal, R. (2023). Hubungan antara Self-Leadership dan Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(03), 173–180.
- Setyawan, N. N. R., & Afriyenti, L. U. (2024). Pengaruh Self Regulated Terhadap Prestasi Belajar. *Inspiratif: Journal of Educational Psychology*, 3(1), 1–9.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Memengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Stoltz, P. G. (1997). *Adversity Quotient*. John Wiley & Sons.
- Sumarni, Nurhidayah, & Supriyanto, A. (2020). The effect of self-regulated learning on academic achievement of puangrimanggalatung university. *International Journal on Education, Management and Innovation (IJEMI)*, 1(3), 203–204.
- Suprayogo, I., Sukmo Wardhono, W., & Zulvarina, P. (2025). Pengaruh faktor-faktor internal dan eksternal terhadap keputusan bekerja pada peserta didik rumpun ti di smkn 4 malang. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 9(4), 2548–2964. <http://j-ptiik.ub.ac.id>
- Tarumasely, Y. (2021). Pengaruh self regulated learning dan self efficacy terhadap prestasi akademik mahasiswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 8(1), 71–79. <http://ejurnal.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/JPE>
- Trisiana, A. (2020). Penguatan pembelajaran pendidikan kewarganegaraan melalui digitalisasi media pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*, 10(2), 31–41.
- Walfitri, S. N., Yusri, N. A., & Ardias, W. S. (2023). Pengaruh adversity quotient terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir (the effect of adversity quotient on final student's academic stress). *Syiah Kuala Psychology Journal*, 1(2), 117–128.
- Wardani, N., Ramdani, T., & Dinar Rahmani Hakim, L. (2024). Pola Asuh Orang Tua Menikah Di Usia Dini Di Desa Sukadana Kabupaten Lombok Utara. *Jurnal Proceeding Seminar Nasional Mahasiswa Sosiologi*, 2(1), 2024. <https://www.kompas.com>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Journal College Of Education*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)