

REGULASI BELAJAR DITINJAU DARI DAYA JUANG DAN SIKAP OPTIMIS MAHASISWA

Halimatus Sakdiah¹, Rabiatul Adawiah², Siti Khorriyatul Khotimah³

^{1,2}Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin,

³Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

halimah@uin-antasari.ac.id, rabiatulharfa@gmail.com, khotim_psi@yahoo.com

Abstract

Self-regulated learning, optimism and adversity quotient is a very important ability for students to be successful in their studies. This study aims to determine the effect of adversity quotient and optimism towards the self-regulated learning. The research method used is a quantitative method with multiple linear regression analysis. The research subjects were all UIN Antasari students, and using simple random sampling techniques, 383 students were selected as samples for this research. The results showed that there was a significant effect adversity quotient on students' self-regulated learning ($\rho = 0.030$). There is an influence of optimism on self-regulated learning of student significantly ($\rho = 0.000$). The results of the study also found a significant relationship between adversity quotient and optimism of students ($\rho = 0.000$). Then, the results of the study also found that there were influences of adversity quotient and optimism simultaneously (together) towards students' self-regulated learning significantly ($\rho = 0.000$). Thus, adversity quotient and optimism are supporting students in self-regulated learning. The better the adversity quotient, optimism of students, the better the self-regulated learning of students.

Keywords: Self-regulated Learning, Adversity Quotient, Optimism,

Abstrak

Regulasi belajar, sikap optimis dan daya juang merupakan suatu kemampuan yang sangat penting dimiliki mahasiswa untuk menjadi sukses dalam studinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh daya juang dan sikap optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan analisis regresi linear berganda. Subjek penelitian adalah semua mahasiswa UIN Antasari, dan dengan teknik *simple random sampling* terpilih 383 mahasiswa sebagai sampel penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh daya juang terhadap regulasi belajar mahasiswa secara signifikan ($\rho=0.030$). Sikap optimis juga berpengaruh terhadap regulasi belajar mahasiswa secara signifikan ($\rho=0.000$). Hasil penelitian juga menemukan adanya hubungan antara daya juang dan sikap optimis mahasiswa secara signifikan ($\rho = 0.000$). Kemudian adanya pengaruh signifikan daya juang dan sikap optimis secara simultan terhadap regulasi belajar mahasiswa ($\rho = 0.000$). Dengan demikian daya juang dan sikap optimis menjadi pendukung dalam regulasi belajar mahasiswa. Semakin baik daya juang dan sikap optimis maka semakin baik pula kemampuan regulasi belajar mahasiswa.

Kata kunci: daya juang, optimis, regulasi belajar

Regulasi belajar merupakan *skill* yang penting untuk dimiliki mahasiswa. Martin (2004) menyatakan bahwa implikasi dari regulasi belajar pada pembelajaran dalam kelas sangat direkomendasikan untuk membangun keterampilan peserta didik yang lebih bagus. Zimmerman (1989) menambahkan bahwa regulasi belajar merupakan kemampuan aktif peserta didik baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku dalam proses pembelajaran. Secara metakognitif, peserta didik mengatur dirinya untuk merencanakan, mengatur, melakukan *self-teaching* dan *self-monitoring* serta mengevaluasi diri dalam keperluan belajarnya. Sebagai motivasi, peserta didik menganggap diri mereka memiliki kompeten, efikasi diri, dan otonom. Sedangkan secara perilaku pembelajar mampu memilih, membentuk dan menciptakan lingkungan untuk belajar optimal.

Menurut Darmiany (2009), regulasi belajar adalah kemampuan belajar peserta didik yang terjadi atas inisiatif sendiri dengan menggunakan pikiran, perasaan, strategi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan. Regulasi belajar ini (Pintrich, 2004) adalah sesuatu yang aktif, proses konstruktif di mana para peserta didik menetapkan tujuan, memantau pembelajarannya sendiri, dan mengendalikan motivasi, perilaku, dan kognisinya sendiri. Lebih lanjut Winne (dalam Santrock, 2007) mencirikan mahasiswa yang memiliki regulasi belajar adalah memiliki tujuan memperluas pengetahuan dan menjaga motivasi, menyadari keadaan emosi dan memiliki strategi untuk mengelola emosinya, memonitor kemajuan ke arah tujuan belajarnya secara berkala, menyesuaikan atau memperbaiki strategi belajar berdasarkan kemajuan belajarnya, mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dalam belajar dan melakukan adaptasi yang diperlukan.

Namun kemampuan regulasi belajar mahasiswa saat ini masih rendah. Berdasarkan hasil penelitian penelitian Djenta Saha (2006) bahwa mayoritas kemandirian belajar mahasiswa Indonesia adalah di bawah rata-rata yang ditetapkan dengan alat ukur Guglielmino (SDLRS). Demikian juga penelitian Alsa (2025) yang menyatakan bahwa regulasi belajar peserta didik di Indonesia rendah, hal ini disebabkan karena lingkungan dan setting belajar yang tidak banyak memberikan tantangan kepada peserta didik. Fenomena regulasi belajar yang rendah ini tentu mengkhawatirkan karena seharusnya mereka lebih banyak belajar dan menggali berbagai pengetahuan sebagai bekal masa depan mereka yang lebih kompleks dan kompetitif. Hal ini mendorong peneliti melakukan penelitian tentang regulasi belajar pada mahasiswa UIN Antasari.

Mengingat pentingnya regulasi belajar bagi mahasiswa untuk kesuksesan studinya, peneliti mengkaji regulasi belajar ini ditinjau dari sikap optimis dan daya juang mahasiswa itu sendiri. Keyakinan diri dan kemampuan untuk tetap gigih dalam menghadapi tantangan adalah faktor penting dalam pencapaian akademis. Sikap optimis, seperti yang dikutip oleh Mousavi dari Razaei (2015), memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai peristiwa kehidupan. Optimisme adalah kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang positif, sementara pesimisme menekankan pada kekalahan dan bencana. Orang yang optimis cenderung tetap stabil dan percaya bahwa kesulitan dapat diatasi dengan sukses, serta lebih bersedia menggunakan strategi berorientasi pada pemecahan masalah dibandingkan dengan orang yang pesimis (Razaei, 2015). Dengan adanya sikap optimis, mahasiswa akan selalu mempunyai harapan baik dalam segala hal serta kecenderungan untuk mengharapkan hasil yang menyenangkan (Miftahun Ni'mah Suseno, 2013)

Daya juang merupakan variabel lain yang penting dalam regulasi belajar. Mahasiswa yang memiliki daya juang tinggi cenderung lebih gigih dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan dalam studi mereka. Syifa Ananda Mefiana, dkk, dalam penelitiannya (2023) mengatakan bahwa siswa dengan daya juang produktif akan memiliki sikap yang tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan.

Harapannya dengan daya juang yang dimiliki, mahasiswa tidak mudah rapuh dalam menghadapi persoalan yang dihadapi dalam dunia kampus. Mereka akan lebih tegar dan diharapkan dapat menjadi pemenang dengan berhasil menyandang gelar sarjana. Paul G. Stoltz (2000) mengatakan bahwa daya juang sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. Leman (dalam Suhita, et.al), 2015), mendefinisikan daya juang sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah. Menurut Stoltz (Solis & Lopez, 2015), daya juang adalah ilmu tentang resiliensi manusia. Daya juang merupakan kemampuan seseorang untuk kuat dalam menghadapi kesulitan. Shivaranjani (2014) mendukung pendapat Stoltz yang mengatakan bahwa daya juang adalah ilmu ketahanan manusia.

Rafy Safuri (2009) mengatakan bahwa daya juang (*Adversity Quotient*) adalah kecerdasan mengubah kesulitan, tantangan dan hambatan menjadi sebuah peluang yang besar. Intinya, daya juang adalah ketahanan seseorang untuk mencapai sesuatu yang paling tinggi, menurut ukuran kemampuan yang dimiliki dan dilakukan dengan terus-menerus.

Kemampuan ini jika dimiliki dengan baik oleh mahasiswa tentu akan mendukung belajar mahasiswa.

Regulasi belajar merupakan faktor penting bagi mahasiswa. Beberapa penelitian telah menyoroti peran sikap optimis dan daya juang dalam regulasi belajar. Misalnya, penelitian Ni Pt. Krisna Hari, dkk (2020) membahas pengaruh ketahananmalangan dan regulasi diri terhadap kompetensi pengetahuan matematika. Meskipun penelitian ini menjadikan regulasi diri sebagai variabel independen dan kompetensi pengetahuan matematika sebagai variabel dependen, hasilnya menunjukkan pentingnya regulasi diri dalam pencapaian akademis. Penelitian lain oleh Yulia Herawati dan Ratna Wulan (2013) menunjukkan bahwa daya juang dan regulasi diri memiliki peran penting dalam proses belajar remaja. Penelitian ini dilakukan pada remaja Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di kota Pekanbaru, yang meskipun berbeda dalam hal subjek dan variabel yang digunakan, hasil penelitian menunjukkan peran signifikan daya juang dan regulasi diri. Selain itu, penelitian Melina Dian Kusumadewi (2011) mengungkapkan bahwa sikap optimis dan regulasi diri berkontribusi terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. Meskipun berbeda dalam konteks dan subjek penelitian, temuan ini menunjukkan bahwa sikap optimis dan regulasi diri adalah faktor penting dalam mengatasi tantangan kehidupan.

Melalui penelitian-penelitian tersebut, jelas bahwa sikap optimis dan daya juang memiliki peran signifikan dalam regulasi diri dan keberhasilan akademis. Berdasarkan pemaparan fenomena kemampuan regulasi belajar mahasiswa dilihat dari daya juang dan sikap optimis mahasiswa, maka ada empat hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini, yaitu hipotesis pertama “terdapat pengaruh daya juang terhadap regulasi belajar mahasiswa”, hipotesis kedua “terdapat pengaruh sikap optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa”, hipotesis ketiga “terdapat hubungan daya juang terhadap sikap optimis mahasiswa”, dan hipotesis keempat “terdapat pengaruh secara simultan variabel daya juang dan sikap optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa.”

Penelitian ini penting karena secara teoritis memberikan pemahaman dalam bidang psikologi dan pendidikan, serta secara praktis membantu pendidik dan peserta didik meningkatkan keterampilan regulasi belajar dengan mempertimbangkan daya juang dan sikap optimis. Fokus utama penelitian ini adalah mengkaji regulasi belajar berdasarkan daya juang dan sikap optimis mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan termasuk penelitian *ex post facto*, yaitu suatu pendekatan yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data secara statistik dan sebagaimana adanya terhadap hal-hal yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel penelitian. Penelitian ini bermaksud untuk meneliti sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan terhadap variabel lain. Variabel yang diteliti adalah daya juang (X1) dan optimism (X2) sebagai variabel bebas, regulasi belajar (Y) sebagai variabel terikat. Penelitian dilakukan pada mahasiswa reguler minimal berada pada semester tiga yang tersebar pada lima fakultas UIN Antasari yang menjadi populasi penelitian. Kemudian ditarik sampel penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* dan diperoleh sampel riil sebanyak 383 orang mahasiswa

Alat ukur berupa kuesioner dalam bentuk skala untuk mengukur variabel daya juang, optimism, dan regulasi belajar. Skala daya juang mengacu pada teori *Adversity Quotient* dengan skala *The Adversity Response Profile* (ARP) dari Paul G. Stoltz (2000), dengan hasil uji reliabilitas diperoleh angka Cronbach's Alpha sebesar 0.763. Alat ukur untuk variabel optimis mengacu pada teori optimisme dengan menggunakan aspek optimisme menurut Seligman (1991) meliputi aspek *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization*, dengan hasil uji reliabilitas diperoleh angka Cronbach's Alpha sebesar 0.671. Kemudian skala likert regulasi belajar menggunakan alat ukur *Assessing Academic Self Regulated Learning* dari Cristopher A. Wolter, dkk. (2003) yang terdiri dari tiga aspek yaitu strategi meregulasi kognisi, strategi meregulasi motivasi, dan strategi meregulasi perilaku, dengan hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0.831. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan uji hipotesis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS.

Hasil

Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 383 responden penelitian, maka dapat digambarkan rata-rata daya juang, optimis, dan regulasi belajar yang dimiliki mahasiswa sebagai berikut.

Tabel 1. Descriptive Statistics

Variables	Mean	Std. Deviation	N
Regulasi belajar	51.2820	5.06490	383
Daya juang	35.0261	5.58976	383
Optimis	25.5222	2.76172	383

Tabel 1 menunjukkan rata-rata regulasi belajar yang dimiliki 383 orang mahasiswa UIN Antasari adalah 51.2820 (kategori tinggi) dengan standar deviasi 5.06490. Rata-rata daya juang dari 383 mahasiswa adalah 35.0261 atau kategori sedang dengan standar deviasi 5.58976. Selanjutnya rata-rata optimis yang dimiliki mahasiswa UIN adalah 25.5222 atau berada pada kategori tinggi.

Selanjutnya gambaran detail daya juang mahasiswa dari lima fakultas yang ada di UIN Antasari dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Gambaran Daya Juang Mahasiswa

Kategorisasi	FDIK		FUH		FS		FTK		FEBI		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi sekali	6	9.68	1	1.56	0	0.00	0	0.00	0	0.00	7	1.83
Tinggi	22	35.48	13	20.31	21	34.43	33	30.00	26	30.23	115	30.03
Sedang	29	46.77	41	64.06	32	52.46	61	55.45	47	54.65	210	54.83
Rendah	5	8.06	9	14.06	8	13.11	16	14.55	13	15.12	51	13.32
Rendah sekali	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	62	100	64	100	61	100	110	100	86	100	383	100

Data pada tabel di atas sampel mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) ada 62 orang, mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (FUH) ada 64 orang, mahasiswa Fakultas Syariah (FS) 61 orang, mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) 110 orang, dan mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) 86 orang. Sampel keseluruhan menunjukkan bahwa daya juang mahasiswa UIN Antasari cukup bervariasi. Responden yang berjumlah 383 orang mahasiswa, hanya 1.83% mahasiswa yang memiliki daya juang sangat tinggi, 30.03% mahasiswa berada pada kategori tinggi, dan 54.83% mahasiswa memiliki daya juang dengan kategori sedang. Adapun mahasiswa yang memiliki daya juang rendah sebanyak 13.32%. Pada tabel di atas juga terlihat bahwa tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki daya juang yang sangat rendah baik di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, juga Fakultas Ushuluddin & Humaniora.

Data di atas juga menunjukkan bahwa daya juang yang dimiliki mahasiswa UIN Antasari lebih banyak berada pada kategori kategori sedang (54.83%), dari 383 responden ditemukan 210 responden yang memiliki daya juang dengan kategori sedang sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai kesulitan terutama berkaitan dengan akademik kampus secara umum adalah cukup baik.

Selanjutnya gambaran sikap optimis mahasiswa UIN Antasari dapat dijabarkan dalam tabel berikut.

Tabel 3 . Gambaran Sikap Optimis Mahasiswa

Kategorisasi	FDIK		FUH		FS		FTK		FEBI		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi sekali	23	37.10	4	25.00	18	29.51	33	30.00	14	16.28	92	24.02
Tinggi	31	50.00	32	65.63	35	57.38	69	62.73	56	65.12	223	58.22
Sedang	8	12.90	26	9.38	8	13.11	8	7.27	16	18.60	66	17.23
Rendah	0	0.00	2	3.13	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	0.52
Rendah sekali	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	62	100	64	100.00	61	100	110	100	86	100	383	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa optimis yang dimiliki mahasiswa UIN Antasari dengan responden yang berjumlah 383 orang mahasiswa 24.02% memiliki optimis sangat tinggi, 58.22% optimis tinggi, dan 17.23% mahasiswa memiliki optimis kategori sedang. Adapun mahasiswa yang memiliki optimis rendah sebanyak 0.52%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki optimis yang sangat rendah. Dengan demikian sikap optimis mahasiswa UIN cukup bervariasi.

Berdasarkan data tersebut di atas juga diperoleh data sikap optimis yang dimiliki mahasiswa UIN Antasari lebih banyak berada pada kategori tinggi yakni 58.22%, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan mahasiswa memandang baik setiap persoalan akademik dan memiliki harapan yang baik dalam akademik secara umum adalah baik. Hanya sedikit mahasiswa yang ditemukan memiliki optimis dengan kategori sedang (17.23%) dan rendah (0.52%), artinya hanya sedikit mahasiswa yang pesimis dalam studinya.

Kemudian kemampuan regulasi belajar mahasiswa dapat digambarkan dalam bentuk frekuensi dan persentasi sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran Regulasi Belajar Mahasiswa

Kategorisasi	FDIK		FUH		FS		FTK		FEBI		TOTAL	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi sekali	16	25.81	8	12.50	10	16.39	25	22.73	18	20.93	77	20.10

Tinggi	34	54.84	42	65.63	43	70.49	77	70.00	59	68.60	255	66.58
Sedang	12	19.35	14	21.88	8	13.11	8	7.27	8	9.30	50	13.05
Rendah	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	1.16	1	0.26
Rendah sekali	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Total	62	100	64	100	61	100	110	100	86	100	383	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa regulasi belajar mahasiswa UIN Antasari dengan responden yang berjumlah 383 orang mahasiswa, diperoleh data bahwa 20.10% mahasiswa yang memiliki regulasi belajar sangat tinggi, 66.58% mahasiswa memiliki regulasi belajar kategori tinggi, dan 13.05% mahasiswa memiliki regulasi belajar dengan kategori sedang. Adapun mahasiswa yang memiliki regulasi belajar rendah sebanyak 0.26%, dan tidak ditemukan mahasiswa yang memiliki regulasi belajar sangat rendah. Data tersebut di atas juga memberikan gambaran bahwa regulasi belajar yang dimiliki mahasiswa UIN antasari lebih banyak berada pada kategori tinggi yakni 66.58%, sehingga dapat dikatakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri untuk belajar secara umum adalah baik. Hanya sedikit mahasiswa yang ditemukan memiliki regulasi belajar dengan kategori sedang yaitu (13.05%) dan kategori rendah (0.26%), artinya hanya sedikit mahasiswa yang kurang mampu mengatur dirinya untuk belajar.

Selanjutnya tabel 5 menjelaskan hasil uji hipotesis hubungan daya juang dengan sikap optimis mahasiswa sebagai berikut.

Tabel 5. Correlations X1 dan X2

	Variables	Regulasi Belajar	Daya Juang	Optimis
Pearson Correlation	Regulasi belajar	1.000	.206	.428
	Daya juang	.206	1.000	.255
	Optimis	.428	.255	1.000
Sig. (1-tailed)	Regulasi belajar	.	.000	.000
	Daya juang	.000	.	.000
	Optimis	.000	.000	.
N	Regulasi belajar	383	383	383
	Daya juang	383	383	383
	Optimis	383	383	383

Berdasarkan tabel *Correlations*, dapat diketahui bahwa hubungan antara variabel X1 (daya juang) dengan variabel X2 (optimis) dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi adalah

0.255. Hal ini menunjukkan hubungan yang moderat antara daya juang dan optimis. Arah hubungan juga positif menunjukkan bahwa semakin besar atau tinggi daya juang yang dimiliki mahasiswa maka akan membuat makin besar pula tingkat optimisnya. Demikian pula sebaliknya, jika semakin rendah daya juang yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula optimis mahasiswa.

Selanjutnya tabel tersebut juga menjelaskan adanya hubungan variabel X1 (daya juang) dengan variabel Y (regulasi belajar) sebesar 0.206. Artinya makin besar atau tinggi daya juang yang dimiliki mahasiswa, maka makin tinggi pula regulasi belajar mahasiswa, begitu juga sebaliknya makin rendah daya juang mahasiswa, maka makin rendah pula regulasi belajar mahasiswa. Demikian juga hubungan variabel X2 (optimis) dengan Y (regulasi belajar) juga menunjukkan adanya hubungan yang positif dengan angka korelasi 0.428, yang menunjukkan adanya hubungan positif (karena nilai yang diperoleh positif). Artinya makin besar atau tinggi sikap optimis yang dimiliki mahasiswa, maka makin tinggi pula regulasi belajar mahasiswa.

Tabel 6. Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.439 ^a	.193	.189	4.56242

a. Predictors: (Constant), Optimis, Daya Juang

b. Dependent Variable: Regulasi Belajar

Angka *R square* adalah 0.193 (adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi dari nilai R, atau $0.439 \times 0.439 = 0.193$). R square disebut juga koefisien determinasi, yang dalam hal ini berarti 19.3% kontribusi daya juang dan optimis dalam memberikan variasi pada regulasi belajar. Sedangkan sisanya 80.7% dijelaskan oleh sebab-sebab variabel lain.

Adapun nilai standar *error of the estimate* adalah 4.56242 atau kategori 4.56242 adalah regulasi belajar. Pada analisis sebelumnya bahwa standar deviasi regulasi belajar adalah 5.06490, yang lebih besar dari *standard error of estimate* (4.56242). karena lebih kecil dari standar deviasi regulasi belajar, maka model regresi lebih bagus dalam bertindak sebagai predictor regulasi belajar daripada rata-rata regulasi belajar itu sendiri.

Tabel 7. ANOVA^b

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1889.605	2	944.803	45.389	.000 ^a
	Residual	7909.940	380	20.816		
	Total	9799.546	382			

a. Predictors: (Constant), Optimis, Daya Juang

b. Dependent Variable: Regulasi Belajar

Hasil uji simultan variable daya juang dan sikap optimis terhadap regulasi belajar dapat dilihat pada table Anova, dimana uji Anova atau F test, didapat F hitung adalah 45.389 dengan tingkat signifikansi 0.000. karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0.05, maka model regresi bisa dipakai untuk memprediksi regulasi belajar. Berdasarkan estimasi nilai sig. anova $0.000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varibel independent X1 dan X2 secara bersama (simultan) mempengaruhi variable dependent regulasi belajar.

Tabel 8. Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Collinearity Statistics		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	29.219	2.366		12.348	.000		
	Daya Juang	.094	.043	.104	2.172	.030	.935	1.069
	Optimis	.736	.087	.401	8.417	.000	.935	1.069

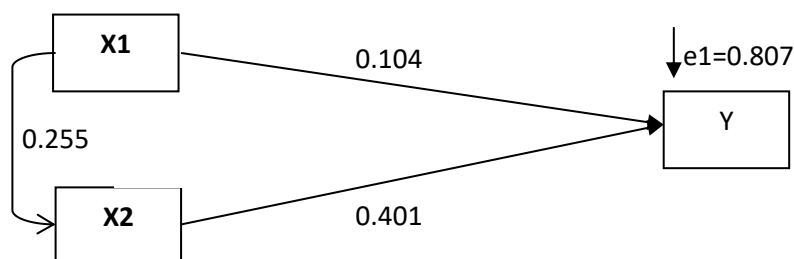
a. Dependent Variable: Regulasi Belajar

Nilai Konstanta sebesar 29.219 menunjukkan adanya pengaruh positif variable independent baik X1 (daya juang) dan X2 (sikap optimis) terhadap variable dependent (regulasi belajar) artinya jika nilai daya juang dan sikap optimis mahasiswa meningkat maka regulasi belajar juga meningkat. Demikian juga jika tidak ada daya juang dan optimis yang dimiliki mahasiswa, maka regulasi belajar mahasiswa hanya sebesar 29.219 (berada pada kategori rendah). Koefisien regresi X1 (daya juang) sebesar 0.094 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 kemampuan daya juang maka akan meningkatkan regulasi belajar sebesar 0.094. Sedangkan koefisien regresi X2 (optimis) sebesar 0.736 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 sikap optimis maka akan meningkatkan regulasi belajar sebesar 0.736

Table 8. ini dapat dilihat hasil Uji t untuk menguji signifikansi konstanta dan variabel regulasi belajar, terlihat pada angka signifikansi atau besaran nilai probabilitas sebesar 0.000 yang jauh di bawah 0.05. Maka dapat dikatakan bahwa kedua koefisien regresi signifikan, atau daya juang dan optimis secara parsial benar-benar berpengaruh terhadap secara signifikan terhadap regulasi belajar.

Pada tabel Coefficients juga diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel yaitu X1 (daya juang) sebesar sig. 0.030 dan nilai variable X2 (sikap optimis) sebesar sig. 0.000, dimana nilai sig. kedua variabel tersebut lebih kecil dari 0.05, ini berarti bahwa bahwa terdapat pengaruh signifikan daya juang (X1) terhadap regulasi belajar (Y), dan juga terdapat pengaruh signifikan sikap optimis (X2) terhadap regulasi belajar mahasiswa (Y).

Adapun besar nilai R2 atau R Square yang terdapat pada tabel *Model Summary* adalah sebesar 0.193, hal ini menunjukkan bahwa kontribusi atau sumbangan pengaruh X1 dan X2 terhadap Y adalah sebesar 19,3% sementara sisanya 80,7 % merupakan kontribusi dari variabel-variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Sementara itu, nilai e adalah = 0.807. Dengan demikian diperoleh diagram jalur sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Jalur Regresi

Persamaan struktural untuk model jalur adalah:

$$Y = \beta_{YX1}X1 + \beta_{YX2}X2 + e$$

$$Y = 0.104X1 + 0.401X2 + 0.807e$$

Berdasarkan paparan data di atas maka hipotesis Pertama "*Terdapat pengaruh daya juang terhadap regulasi belajar mahasiswa*", terbukti, dimana dari uji hipotesis di atas diperoleh nilai signifikansi X1 sebesar, $0.030 < 0.05$. menunjukkan terdapat pengaruh signifikan X1 (daya juang) terhadap Y (regulasi belajar mahasiswa). Dengan demikian H1 diterima dan H0. Hipotesis kedua yang berbunyi "*Terdapat pengaruh optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa*", juga terbukti, di mana hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi X2 sebesar $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan X2 (sikap optimis) terhadap

Y (regulasi belajar). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima. Selanjutnya hipotesis ketiga bahwa *"Terdapat hubungan daya juang dengan sikap optimis mahasiswa"*, juga menunjukkan adanya hubungan X1 dengan X2 dari hasil nilai korelasi $r = 0.255$ yang diperoleh dengan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Ini menunjukkan bahwa variabel X1 (daya juang) berhubungan dengan variabel X2 (sikap optimis). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima dan H0 ditolak. Kemudian hipotesis terakhir/keempat yang menyatakan *"Terdapat pengaruh secara simultan (bersama-sama) daya juang dan sikap optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa"* juga terbukti, hal ini ditunjukkan dari uji Anova diperoleh nilai F hitung sebesar 45.389 dengan tingkat signifikansi 0.000. karena probabilitas (0,000) jauh lebih kecil dari 0.05 ($0.000 < 0,05$) maka dapat terbukti bahwa variabel independent X1 (daya juang) dan X2 (sikap optimis secara bersama (simultan) mempengaruhi variable dependent regulasi belajar, ini berarti H1 diterima dan Ho ditolak.

Pembahasan

Hipotesis pertama *"Terdapat pengaruh daya juang terhadap regulasi belajar mahasiswa"* Pengaruh X1 (daya juang) sebesar 0.104 dengan Sig (1-tailed) atau probabilitas adalah 0.030. Pengaruh X1 (daya juang) terhadap Y (regulasi belajar) dikatakan signifikan. Terlihat bahwa probabilitasnya $0.030 < \text{taraf signifikansi } 0.05$ menunjukkan terdapat pengaruh positif daya juang secara signifikan terhadap regulasi belajar mahasiswa. Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian diterima atau terbukti. Artinya terbukti bahwa daya juang berpengaruh secara nyata (signifikan) berpengaruh positif terhadap regulasi belajar mahasiswa UIN Antasari, artinya semakin baik daya juang mahasiswa maka semakin baik juga regulasi belajarnya.

Hasil penelitian ini senada dengan pendapat Jenny Wijaya Lau (2021) dalam penelitiannya mengatakan bahwa daya juang yang tinggi dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi kesulitan yang muncul selama proses belajar mengerjakan skripsi. Demikian juga hasil penelitian dari Putri Hairiyah, dkk. (2022) yang menemukan bahwa semakin tinggi daya juang yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stress akademik yang dialaminya.

Dalam menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan tersebut, menurut Stoltz (2000) terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari kemampuannya, yaitu; a) *Quitters*, mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih berhenti untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti apabila menghadapi kesulitan. Orang dengan tipe ini cukup puas

dengan pemenuhan kebutuhan dasar atau fisiologis saja dan cenderung pasif, memilih untuk keluar menghindari perjalanan, selanjutnya mundur dan berhenti; b) *Campers*, golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri. Pada hirarki Maslow golongan ini mengusahakan terpenuhinya hingga kebutuhan keamanan dan rasa aman; c) *Climbers*, yaitu mereka yang selalu melihat peluang-peluang, melihat senoktah harapan dibalik keputusan, dan selalu bergairah untuk maju. Golongan ini selalu berupaya mencapai puncak aktualisasi diri pada skala hirarki Maslow.

Daya juang yang tinggi dapat terbentuk dari pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki seseorang, serta pengalaman hidup. Disamping itu, daya juang juga dapat dikembangkan melalui usaha yang disengaja melalui pendidikan dan pelatihan. Dalam konteks ini perguruan tinggi Islam dapat menjadi wadah yang tepat untuk mengembangkan daya juang seseorang terutama dalam menghadapi permasalahan studi di kampus UIN.

Rasulullah SAW pernah bersabda: *"Mukmin (orang yang beriman) yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada orang mukmin yang lemah. Pada diri masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan; 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah; 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'lau' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan setan."* (Shahih Muslim).

Daya juang ini juga tercantum dalam alquran, dimana Allah SWT berfirman dalam surah al-Hujurat, bahwa *"Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu hanyalah orang-orang yang percaya (beriman) kepada Allah dan Rasul-Nya, kemudian mereka tidak ragu-ragu dan mereka berjuang (berjihad) dengan harta dan jiwa mereka pada jalan Allah. Mereka itulah orang-orang yang benar."* (QS. Al Hujuraat:15)

Dalam konteks pendidikan khususnya di perguruan tinggi, kemampuan daya juang juga penting dimiliki oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan *daya juang yang baik* akan memiliki kemampuan dalam menghadapi kesulitan belajarnya. Dengan daya juang yang tinggi atau tipe pendaki (*climbers*) mahasiswa memiliki kegigihan, keuletan dan sikap pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas dan tuntutan akademik, serta dapat menghadapi berbagai hambatan, rintangan, dan kesulitan, yang terjadi selama perkuliahan.

Adapun mahasiswa dengan daya juang yang sedang atau tipe *campers* akan merasa puas dan mencukupkan diri dengan hasil yang diperolehnya tanpa tidak mau mengembangkan diri. Sedangkan mahasiswa dengan tipe *Climbers*, atau daya juang yang rendah, akan mudah putus asa menghadapi hambatan dan rintangan selama perkuliahan. Hal ini bisa menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan studi. Dengan demikian mahasiswa yang memiliki daya juang lebih tinggi kemungkinan akan lebih mudah menghadapi kesulitan belajar dibanding dengan mahasiswa yang memiliki daya juang yang rendah.

Bagi mahasiswa yang memiliki daya juang yang rendah, akan mudah terganggu konsentrasi belajarnya, mudah larut dengan berbagai kegiatan yang lebih menarik dan menyenangkan, bahkan bisa melupakan aktivitas belajar. Tipe seperti ini bisa disebut sebagai tipe *Quitters*, belajar mudah terhenti, bahkan akan memilih tidak belajar sama sekali, dan menghindari kewajiban belajarnya. Sedangkan mahasiswa dengan daya juang yang sedang memiliki keinginan untuk belajar, dan mengetahui apa yang diperlukan dalam belajarnya serta mengetahui cara belajar yang baik, namun cenderung mudah terganggu, tidak bertahan lama dan belajar pada saat perlu dan pada hal-hal yang dibutuhkan saja dan tidak ada keingintahuan yang lebih luas. Ketidaktahuan akan suatu hal tidak menantang baginya untuk belajar, tipe seperti ini dapat dikategorikan dengan tipe *Campers*, yaitu puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri dengan belajar lebih.

Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki daya juang yang tinggi cenderung tertantang untuk mengetahui banyak hal. Belajar menjadi sesuatu yang menyenangkan meskipun banyak hambatan dalam belajarnya. Mereka pandai mengatur waktu kapan harus belajar, apa yang harus dipelajari, apa yang dibutuhkan dalam belajar, dan pandai mencari strategi belajar yang baik karena adanya keingintahuan yang besar dan merasakan manfaat belajar. Tipe ini termasuk dalam tipe *Climbers*, yaitu mereka yang selalu semangat dalam belajar, dan selalu bergairah untuk maju.

Daya juang yang tinggi dapat terbentuk dari pengetahuan dan keyakinan yang dimiliki seseorang, serta pengalaman hidup. Disamping itu, daya juang juga dapat dikembangkan melalui usaha yang disengaja melalui pendidikan dan pelatihan. Dalam konteks ini perguruan tinggi Islam dapat menjadi wadah yang tepat untuk mengembangkan

daya juang mahasiswa terutama dalam menghadapi permasalahan studi di kampus UIN Antasari.

Hipotesis kedua *"Terdapat pengaruh optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa"*. Pengaruh X2 (optimis) sebesar 0.401 dengan Sig (1-tailed) atau probabilitas adalah 0.000. Pengaruh X2 (optimis) terhadap Y (regulasi belajar) dikatakan signifikan, karena nilai probabilitasnya 0.000 kurang dari taraf signifikansi 0.05, berarti terdapat pengaruh positif optimis secara signifikan terhadap regulasi belajar mahasiswa. Artinya sikap optimis yang dimiliki mahasiswa turut mempengaruhi secara nyata terhadap regulasi belajar mahasiswa UIN Antasari.

Terkait dengan regulasi belajar, sikap optimis yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa selalu mempunyai harapan baik dalam segala kegiatan belajarnya. Mahasiswa berpikir positif terhadap kegiatan dan hasil belajarnya, sehingga memiliki semangat yang tinggi dalam belajar, tidak pesimis jika menghadapi kegagalan belajarnya. Dengan sikap optimis yang tinggi, mahasiswa akan rajin berusaha mencapai harapannya, yaitu dengan cara belajar. Karena seseorang yang bersikap optimis memiliki keyakinan yang kuat dan melahirkan kepercayaan diri yang baik untuk meraih harapan dan cita-cita kuliah dengan cara mengatur kegiatan belajarnya.

Optimis merupakan sikap yang berfikiran aktif, maju, selalu kreatif dan berpandangan ke depan. Orang yang optimis merasa sanggup dalam melakukan sesuatu dan memiliki semangat yang tinggi dalam bertindak untuk menggapai sebuah harapan. Kuliah di perguruan tinggi merupakan harapan banyak orang, dan lulus dengan menjadi sarjana menjadi harapan bagi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki optimis yang tinggi untuk menyelesaikan di perguruan tinggi akan berusaha memenuhi tuntutan akademik dengan belajar sungguh-sungguh, melaksanakan tugas dan kewajiban sebagai mahasiswa. Hal ini didukung penelitian Fajar Lilia Iman (2022) yang menemukan bahwa kesadaran diri dan optimisme memiliki pengaruh besar terhadap regulasi belajar, di mana kesadaran diri dan optimisme sangat penting dalam meningkatkan dan mengembangkan regulasi belajar pada mahasiswa baru selama Covid-19. Lebih lanjut Nikhlatun Naafiah (2020) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa motivasi dan optimisme memiliki pengaruh terhadap kedisiplinan mahasiswa, sehingga dengan meningkatkan motivasi dan optimisme dapat meningkatkan kedisiplinan mahasiswa.

Bertolak belakang dengan optimisme, pandangan pesimistis membuat mahasiswa kurang semangat belajar, dan akan menganggap kegagalan dari sisi yang buruk. Jika mahasiswa memiliki sifat pesimis maka akan menyulitkan diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan belajar, karena ia akan cepat pasrah dan tidak mau berupaya. Ini bisa menjadi pemicu kegagalan mahasiswa menyelesaikan program studi. Semua keberhasilan berasal dari keyakinan bahwa kita bisa melakukannya, inilah perlunya sikap optimis dalam melaksanakan studi di UIN Antasari.

Dalam konteks Islam, Rasulullah Shallallahu alaihi wasallam (Saw) adalah teladan terbaik bagi seorang Muslim. Terkait dengan optimis, Rasulullah merupakan sosok yang pantang menyerah dan tidak pernah mengeluh atas amanah yang Allah berikan. Sangat banyak cobaan dan rintangan mengiringi bahkan menghalangi perjalanan dakwah Rasulullah. Semua ujian tersebut beliau dihadapi dengan tegar serta optimis. Sebab Nabi sadar ada janji yang lebih baik yang Allah siapkan bagi hamba-Nya yang bisa melewati ujian kehidupan tersebut

Hipotesis ketiga "*Terdapat hubungan daya juang dengan sikap optimis mahasiswa*". Berdasarkan nilai korelasi diperoleh sebesar $r = 0.255$ ($\rho = 0.000$). Hubungan kedua variabel tersebut benar-benar nyata atau signifikan karena nilai r hitung (0.255) $<$ r tabel (0.113) dengan taraf signifikansi 95% sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Selanjutnya penerimaan atau penolakan terhadap hipotesis juga didasarkan pada besarnya *p-value* atau angka signifikansi (*sig.*) dibandingkan dengan nilai alpha 5% (0.05). Berdasarkan tabel di atas nilai ρ -value atau angka signifikansi diperoleh nilai $\text{sig.} = 0.00 < \alpha = 0.05$ Jadi dalam tingkat signifikansi 5%, variabel X_1 dengan X_2 memiliki hubungan secara signifikan dengan arah hubungan yang positif. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan positif yang benar-benar nyata atau signifikan antara *daya juang* dan optimis mahasiswa, dan sebaliknya.

Kemampuan daya juang sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan perkuliahan agar mampu menyesuaikan diri dengan baik terhadap tuntutan akademik. Menurut Stoltz terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari kemampuan daya juangnya, yaitu: *Quitters, Campers, dan Climbers*. Kemampuan daya juang mahasiswa dikaitkan dengan kemampuan akademik yang rendah dapat ditunjukkan dengan perilaku mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan perkuliahan atau tidak dapat menyesuaikan

diri dengan lingkungan akademik kampus, terutama terkait dengan aktivitas perkuliahan seperti tidak dapat hadir dalam perkuliahan minimal 75%, tidak dapat mengerjakan tugas tugas kuliah, tidak dapat mengerjakan ujian perkuliahan serta menjalin hubungan sosial yang baik, tidak mengerjakan tugas praktikum dan tidak menyelesaikan skripsi, maka mahasiswa tidak akan mampu menyelesaikan akademiknya dan biasanya mahasiswa akan memilih berhenti kuliah. Tipe ini dikaitkan dengan teori Stoltz termasuk dalam tipe *Quitters*, yaitu seseorang yang memilih berhenti untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti apabila menghadapi kesulitan belajarnya

Aspek-aspek optimisme (Seligman,2005) dapat dilihat dalam cara individu memandang persoalan yang berkaian dengan *explanatory style*, yaitu: a) *Permanence*, individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (*temporary*) dan menetap (*permanence*). Orang yang mudah menyerah percaya bahwa penyebab kejadian burk yang menimpa mereka bersifat permanen. Orang yang optimis percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara, b) *Pervasif* (spesifik versus universal), ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa yang meliputi universal (menyeluruh) spesifik (khusus). Orang yang optimis akan membuat penjelasan yang spesifik tentang kejadian buruk yang menyimpannya, c) *Personalization*, ini berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi internal dan eksternal. Orang yang optimis menganggap hal yang baik merupakan hal disebabkan oleh factor dalam dirinya, sedangkan yang buruk disebabkan oleh factor eksternal.

Studi Mousavi (2015) tentang hubungan antara optimisme dan strategi untuk mengatasi adaptasi psikologis pada remaja menunjukkan bahwa individu yang optimis menggunakan strategi mengatasi masalah yang lebih banyak. Agama Islam sendiri sangat menganjurkan sikap optimis atau harapan (*raja'*), ini juga dijelaskan dalam Alquran surat Ali Imran ayat 139, Allah SWT berfirman: "*Janganlah kamu bersikap lemah (pesimis), dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamu adalah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman*". Sikap optimis atau harapan (*raja'*) merupakan sifat yang terpuji, karena harapan merupakan kedekatan hati kepada kemurahan Ilahi (Al-Qusyairy, 2000). Dengan adanya sikap optimis dalam diri setiap Muslim, kinerja untuk beramal akan meningkat dan persoalan yang dihadapi *insyâallah* dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Hipotesis keempat "Terdapat pengaruh secara simultan daya juang dan sikap optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa". Hasil uji simultan pada table Anova atau F test, diperoleh F hitung adalah 45.389 dengan tingkat signifikansi 0.000. Nilai sig. anova $0.000 < 0,05$, maka H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel independent X1 dan X2 secara bersama (simultan) mempengaruhi variable dependent regulasi belajar. Artinya kemampuan daya juang dan sikap optimis yang dimiliki mahasiswa secara bersamaan secara nyata memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan regulasi belajar yang dimiliki mahasiswa.

Jika dilihat secara parsial masing-masing variabel eksogen dari daya juang, optimis terhadap regulasi belajar, maka variabel eksogen optimis lebih kuat/besar pengaruhnya terhadap variabel endogen regulasi belajar dibanding variabel daya juang. Variabel daya juang lebih kecil memiliki pengaruh lebih kecil dibanding variabel optimis. Meski demikian kedua variabel tersebut memiliki pengaruh yang sama-sama signifikan terhadap variabel regulasi belajar mahasiswa.

Kemampuan regulasi belajar yang baik ditunjukkan dengan adanya kemampuan mahasiswa dalam mengatur kapan waktu belajar, apa yang dibutuhkan dalam belajar, dan bagaimana strategi belajar serta cara mengatasi gangguan belajar, bahkan mampu mengevaluasi hasil belajarnya.

Hasil penelitian Kitsantas dkk. (2008) menunjukkan bahwa regulasi belajar dapat meningkatkan hasil akademik. Regulasi belajar didasarkan pada partisipasi aktif mahasiswa dalam upaya pribadi, perilaku, motivasi, dan kognitif untuk mencapai tujuan akademik yang berharga. Studi empiris Rosnin (2007) telah menunjukkan hubungan yang signifikan antara keberhasilan akademik, penggunaan keterampilan pengaturan diri, dan memahami cara-cara berlatih pengaturan diri.

Selanjutnya hasil *R square* ditemukan nilai sebesar 0.193. ini merupakan pengkuadratan dari koefisien korelasi dari nilai R ($0.439 \times 0.439 = 0.193$). Artinya koefisien determinasi dari variabel daya juang dan optimis terhadap regulasi belajar mahasiswa adalah 19.3%. Dengan demikian jumlah kontribusi daya juang dan optimis dalam memberikan variasi pada regulasi belajar mahasiswa sebesar 19.3%. Ini berarti variasi regulasi belajar masih bisa disebabkan oleh berbagai variabel lain sebesar 80.7%.

Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa ada tiga factor di luar variabel daya juang dan optimis, yang dapat mempengaruhi pembentukan regulasi belajar, yaitu: factor individu, factor perilaku dan factor lingkungan. Faktor individu ini berkaitan dengan pengetahuan yang dimilikinya, semakin banyak ilmu yang dimiliki maka semakin membantu individu dalam melakukan regulasi diri. Selain itu factor individu juga berkaitan dengan kemampuan metakognisi seseorang, dan juga tujuan yang ingin dicapainya. Adapun factor perilaku, ini dilihat dari bagaimana individu menggunakan kemampuannya untuk dapat meregulasi diri dalam belajarnya. Semakin besar upaya yang dikerahkan untuk giat belajar maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi belajarnya. Sedangkan factor lingkungan berkaitan dengan bagaimana lingkungan disekitarnya dapat mendukung atau tidak mendukung seseorang dalam meregulasi dirinya dalam belajar. Ini berarti ada factor internal dan factor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi belajar mahasiswa.

Memang banyak hal yang mendorong dan membuat mahasiswa dapat meregulasi belajarnya dengan baik di lingkungan kampusnya. Dalam konteks ini perguruan tinggi Islam dapat menjadi wadah yang tepat untuk mengembangkan kemampuan regulasi belajar mahasiswa, diantaranya dengan mengembangkan kemampuan daya juang dan sikap optimis mahasiswa dalam menempuh perkuliahan di kampus UIN Antasari.

Kesimpulan

Simpulan dari pembahasan ini adalah kemampuan daya juang yang dimiliki mahasiswa memberikan pengaruh signifikan terhadap regulasi belajar mahasiswa. Pengaruh tersebut bersifat positif artinya semakin tinggi daya juang yang dimiliki mahasiswa maka semakin baik pula regulasi belajar mahasiswa. Temuan penelitian juga membuktikan bahwa sikap optimis berpengaruh positif terhadap regulasi belajar mahasiswa, artinya semakin tinggi optimis yang dimiliki mahasiswa maka semakin baik regulasi belajar mahasiswa. Temuan penelitian juga memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan antara daya juang dengan optimis mahasiswa. Hubungan yang bersifat positif dan signifikan artinya semakin tinggi daya juang yang dimiliki mahasiswa maka semakin optimis mahasiswa UIN Antasari, dan sebaliknya. Selanjutnya ditemukannya pengaruh positif signifikan daya juang dan sikap optimis secara simultan terhadap regulasi belajar mahasiswa, ini berarti peningkatan daya juang dan optimis secara bersama-sama memberikan kontribusi

penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi belajar mahasiswa. Daya juang dan sikap optimis menjadi pendukung mahasiswa dalam kemampuan meregulasi belajarnya di kampus untuk penyelesaian studi.

Mengingat bahasan penelitian regulasi belajar masih terbatas pada variabel daya juang dan sikap optimis, maka direkomendasikan kepada para peneliti untuk mengembangkan penelitian ini ditinjau dari variabel internal lainnya, dan variabel eksternal. Bagi mahasiswa diharapkan selalu optimis dan tetap semangat berjuang menyelesaikan perkuliahan dengan belajar secara teratur. Bagi dosen senantiasa menebarkan semangat perjuangan dan optimis dalam belajar kepada mahasiswa agar berkembang daya juang dan sikap optimis mahasiswa.

Referensi

- Alsa, A. (2005). *Program Belajar, Jenis Kelamin, Belajar Regulasi Diri Dan Prestasi Belajar Pada Pelajar SMA Negeri di Yogyakarta*. Disertasi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Psikologi UGM.
- An-Naisabury, al-Qusyairy (2000). *Risalatul Qusyairiyah: Induk Ilmu Tasawuf*, Risalah Gusti: Surabaya.
- Darmiany, (2009). *Penerapan Pembelajaran Eksperiensial dalam Mengembangkan Self-regulated learning Mahasiswa*. Disertasi. Tidak diterbitkan. Malang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang
- Kusumadewi, M. D., (2011). "Peran Stresor Harian, Optimisme dan Regulasi diri Terhadap Kualitas Hidup Individu dengan Diabetes Melitus Tipe 2", *Psikoislamika, Jurnal Psikologi Islam (JPI)*, 8 (1): 43-61.
- Hadits Riwayat Muslim dari Abu Hurairah radhiyallâhu 'anhu, t.th. *Shahîh Muslim*, juz VIII, hadits no. 6945: 56,
- Hairiyah, P., Razak, A., Nurdin, M.N.H., (2022). *Adversity Quotient dan Stres Akademik pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar, Sultra Educationa Journal (Seduj)*, 2(1): 10-17.
- Herawati, Y. dan Wulan, R., (2013) "Hubungan Antara keberfungsian Keluarga dan Daya Juang dengan Belajar berdasar Regulasi Diri pada Remaja" *Jurnal Psikologi*, 9 (2): 138-147.
- Iman, F. L., (2022). Kesadaran diri dan Optimisme pada Pengaturan Diri dalam belajar pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid-19, *Journal of Indonesian Psychological Science*, 2 (1): 99-109.
- Kitsantas A, Winsler A, Huie F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: a predictive validity study. *J Adv Acad.* 20: 42–68.
- Kosnin AM. (2007). Self-regulated learning and academic achievement in Malaysian undergraduates. *Intern Educ J.* 8: 221–8.
- Lau, J. W, (2021). Orintasi Masa Depan Dengan Daya Juang dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa, *Psikoborneo, Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1): 29-36

- Martin, J. (2014). *Self-regulated learning, Social Cognitive Theory, and Agency*. *Educational Psychologist*, 39 (2): 135-145
- Mefiana, S. A., Herman, T, Hasanah A., (2023), Pemahaman Matematis Siswa Ditinjau dari Daya Juang produktif, *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika*, 7 (3): 2368-2381
- Naafiah N., (2020). Pengaruh Motivasi dan Optimisme terhadap Kedisiplinan Mahasiswa Penghafal Al-Qur'an, *Psikoborneo*, 8 (1): 18-24.
- Hari, Ni Pt. K., Agustika, G. N. S., Wulandari, IG.A.A., (2020). Pengaruh Ketahananmalangan dan Regulasi Diri terhadap Kompetensi Pengetahuan Matematika. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*. Vol. 4 (2) pp. 224-234
- Pintrich P.R., (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educ Psychol Rev*. 16: 385–407.
- Rezaei, S. G., Mousavi, S. S. S., Safari, F., Bahrami, H., Menshadi, S. M. D., (2015). Study of relationship between optimism, pessimism and coping strategies with mental health among university students of Lorestan. *Journal of Social Sciences*, 3: 19--194
- Saha, D. (2006). *Improving Indonesian Nursing Student's Self-Directed Learning Readines*. Unpublished Dissertation. Queensland: Queensland University of Technology School of Nursing.
- Santrock, J.W. (2007). *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Sapuri, R. (2009). *Psikologi Islam: Tuntunan Jiwa Manusia Modern*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Seligman, M.E.P., (2005). *Authentic Happiness*, penerjemah Eva Yulia Nukman, Bandung: Mizan Pustaka.
- Shivaranjani. (2014). Adversity Quotient: One Stop Solution to Combat Attribution Rate of Women in Indian it Sector. *International Journal of Business and Administration Research Review*, 1 (5): 181-189.
- Solis, D.B., & Lopez, E. R. (2015). Stress Level and Adversity Quetient among single Working Mother. *Asia Pasific Journal of Multidiciplinary Research*, 3 (5): 72-79.
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity Quotient Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: Gramedia.
- Suhita, B. M., (2015). "The Identification of Families Stress Level with Adversity Quotient in Caring Schizophrenia Family Members in Kediri City", *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences*, 5 (12): 106-113
- Suseno, M. N. (2013), Efektivitas Pembentukan Karakter Spritual Untuk Meningkatkan Optimisme Terhadap Masa Depan Anak Yatim Piatu, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5 (1): 1-24
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., Karabenick, S. A., (2023). *Assessing Academic Self-Regulated Learning*. Paper prepared for the Conference on Indicators of Positive Development: Definitions, Measures, and Prospective Validity. Sponsored by ChildTrends, National Institutes of Health.
- Zimmerman B. J., (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3): 329-339

Submit	Review	Revisi	Diterima	Publish
04-05-2024	24-05-2024	30-06-2024	14-07-2024	14-07-2024

Halimatus Sakdiah, Rabiatul Adawiah, Siti Khorriyatul Khotimah
UIN Antasari Banjarmasin & UIN Sunan Ampel Surabaya
Email: halimah@uin-antasari.ac.id