

---

**KETANGGUHAN AKADEMIK REMAJA: PERAN SELF-REGULATED  
LEARNING DAN OPTIMISME**

---

**\*Dini Roosyiana, Niken Titi Pratitis, Mamang Efendy**

---

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

---

Article Received: 23 January 2026

\*Corresponding Author: Dini Roosyiana

Article Revised: 13 February 2026

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Published on: 05 March 2026

DOI: <https://doi-doi.org/101555/ijrpa.2754>

---

### **Pendahuluan**

Pendidikan berperan penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia sekaligus menentukan arah kemajuan bangsa. Pada abad ke-21, tujuan pendidikan tidak terbatas pada transfer pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan kemampuan berpikir kritis, adaptabilitas, dan karakter tangguh yang dibutuhkan untuk menghadapi perubahan global. Perkembangan teknologi digital telah mempercepat transformasi sistem pembelajaran, sehingga menuntut peserta didik memiliki kemandirian serta fleksibilitas dalam belajar. Proses pendidikan idealnya tidak hanya menekankan aspek kognitif, melainkan juga memperkuat aspek afektif dan psikologis agar siswa mampu beradaptasi terhadap dinamika kehidupan modern. Kualitas pendidikan yang baik tercermin dari keberhasilannya menumbuhkan daya lenting, semangat pantang menyerah, dan kemampuan reflektif pada diri peserta didik. Tekanan akademik, kompetisi, serta perubahan kurikulum dapat menjadi sumber stres yang menantang kesiapan mental siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan pendidikan bergantung pada kemampuan individu, khususnya peserta didik usia remaja dalam mengelola tuntutan akademik secara adaptif dan seimbang (Banarsari dkk., 2023; Ziatdinov & Cilliers, 2022).

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dalam pembentukan kemandirian belajar dan identitas akademik individu. Pada tahap ini, kemampuan mengatur diri, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap proses belajar mulai berkembang secara signifikan. Fase perkembangan tersebut kerap disertai tantangan psikososial, tekanan akademik, dan perubahan emosi yang berpengaruh terhadap kesejahteraan serta keberhasilan belajar. Generasi Alpha yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi memperoleh peluang besar untuk belajar secara kreatif, namun juga menghadapi risiko distraksi serta tekanan sosial yang tinggi. Keberhasilan remaja dalam menavigasi situasi tersebut bergantung pada kapasitas

psikologis berupa ketangguhan akademik, yaitu kemampuan bangkit dari kegagalan dan tetap berfokus pada tujuan belajar. Ketangguhan akademik memberikan dasar bagi remaja untuk menghadapi tekanan belajar secara positif, adaptif, dan produktif (Qi, 2025; Ziatdinov & Cilliers, 2022). Penguatan ketangguhan akademik pada remaja menjadi langkah strategis untuk meningkatkan mutu pendidikan sekaligus kesejahteraan psikologis peserta didik.

Resiliensi akademik menggambarkan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan belajar. Kemampuan ini mencakup aspek kognitif, afektif, dan motivasional yang memungkinkan siswa mengubah tekanan akademik menjadi pengalaman belajar yang bermakna (Colp & Nordstokke, 2014; Ye dkk., 2021). Siswa dengan ketangguhan akademik tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap kegagalan serta mampu mempertahankan motivasi meskipun menghadapi hambatan (Yang & Wang, 2022). Ketangguhan semacam ini tidak hanya berperan dalam menjaga keberhasilan akademik, tetapi juga mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan karakter. Ye dkk. (2021) menegaskan bahwa resiliensi akademik merupakan indikator penting dari kapasitas individu untuk mencapai tujuan belajar secara berkelanjutan di tengah tekanan lingkungan pendidikan. Adebimpe dkk. (2024) menambahkan bahwa siswa yang tangguh secara akademik memiliki kemampuan regulasi emosi dan optimisme yang kuat, sehingga lebih siap menghadapi dinamika pembelajaran. Pemahaman terhadap ketangguhan akademik menjadi dasar penting dalam upaya membangun generasi remaja yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga tangguh secara psikologis.

Kemampuan regulasi diri dalam belajar memiliki peran penting dalam membentuk ketangguhan akademik siswa. *Self-regulated learning* (SRL) merupakan kemampuan siswa untuk mengelola proses belajar secara mandiri melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap tujuan yang ditetapkan. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki SRL tinggi mampu mengontrol strategi belajar, mempertahankan motivasi, serta menyesuaikan pendekatan ketika menghadapi hambatan akademik. Kemampuan tersebut mencerminkan kemandirian belajar yang berpadu dengan kesadaran metakognitif, yaitu kemampuan memahami cara berpikir dan belajar secara reflektif yang memungkinkan individu mengenali tujuan belajar, menilai kemajuan, serta menyesuaikan strategi untuk menghadapi hambatan akademik. Remaja yang mampu mengelola proses belajar secara mandiri cenderung lebih tenang dan terarah ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga lebih mudah mempertahankan motivasi dan fokus terhadap tujuan. Penelitian Wang (2021) menunjukkan bahwa kemampuan SRL berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik dan kesejahteraan belajar siswa. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa SRL tidak hanya

memengaruhi prestasi, tetapi juga menjadi mekanisme psikologis yang melatih ketekunan, pengendalian diri, serta kepercayaan terhadap kemampuan pribadi. Keterampilan ini mendorong individu untuk tetap berusaha mencapai hasil terbaik sekalipun menghadapi kegagalan atau penurunan performa belajar.

Berbagai penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara SRL dan resiliensi akademik, namun hasil temuan tersebut belum sepenuhnya konsisten. Perbedaan karakteristik sampel, konteks pendidikan, serta pendekatan analisis menyebabkan variasi hasil yang masih perlu ditinjau ulang secara lebih komprehensif. Penelitian sebelumnya oleh Roosyiana, dkk (2025) menemukan bahwa self-regulated learning tidak berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik pada remaja. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel belum dapat disimpulkan secara pasti, terutama pada populasi siswa usia remaja yang masih berada pada tahap perkembangan regulasi diri. Keterbatasan ukuran sampel dan penggunaan analisis regresi linear diduga turut memengaruhi kekuatan hubungan yang teridentifikasi. Kondisi ini membuka peluang untuk melakukan penelitian lanjutan dengan desain model struktural dan jumlah partisipan yang lebih besar agar dapat menggambarkan pola hubungan antarvariabel secara lebih akurat. Penelitian baru diperlukan untuk memperkuat pemahaman teoretis mengenai mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana kemampuan regulasi diri mendukung ketangguhan akademik pada remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara self-regulated learning dan ketangguhan akademik pada remaja dengan pendekatan model struktural. Analisis ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran kemampuan regulasi diri dalam membentuk daya lenting akademik peserta didik. Pendekatan model struktural digunakan untuk menilai kontribusi langsung maupun tidak langsung antarvariabel, sehingga hasilnya dapat menggambarkan hubungan psikologis secara lebih mendalam. Penelitian ini juga bertujuan memperkuat temuan sebelumnya dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta metode analisis yang lebih sesuai dengan kompleksitas hubungan antarvariabel. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai peran kemampuan regulasi diri dalam ketangguhan akademik remaja. Manfaat praktisnya dapat digunakan oleh pendidik dan konselor sekolah sebagai dasar dalam merancang strategi pembelajaran dan intervensi psikologis yang menumbuhkan kemandirian serta ketahanan belajar siswa. Upaya ini diharapkan mampu mendorong terbentuknya generasi muda yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga tangguh menghadapi tantangan akademik di masa depan.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas untuk menguji hubungan antara *Self-Regulated Learning*, *Optimisme*, dan *Resiliensi Akademik* pada remaja. Remaja yang masuk dalam populasi ini adalah siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentang usia 12-15 tahun yang bersekolah di Surabaya Timur. Penelitian ini diikuti oleh 430 partisipan yang merupakan siswa dari beberapa SMP Negeri maupun Swasta di Surabaya Timur. Seluruh partisipan dalam penelitian ini bergabung dengan sukarela dan telah mengisi *inform consent* yang juga telah disetujui oleh pihak sekolah/wali.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis yang disusun berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, yaitu *Self-Regulated Learning*, *Optimisme*, dan *Resiliensi Akademik*. Skala *Self-Regulated Learning* dikembangkan berdasarkan teori Zimmerman (2002) yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Skala *Optimisme* disusun berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Seligman (2006), yang mendefinisikan optimisme sebagai keyakinan positif individu terhadap kemampuannya mengatasi kesulitan dan mencapai keberhasilan di masa depan. Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan konsep yang dikemukakan oleh Cassidy (2016) untuk mengukur resiliensi pada siswa.

Uji validitas konstruk dilakukan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* dan menunjukkan bahwa semua indikator memiliki *loading factor*  $\geq 0,50$  serta nilai *Average Variance Extracted (AVE)* berkisar antara 0,65–0,72, yang menandakan validitas konstruk yang baik. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) dan *Composite Reliability* ( $\omega$ ) juga menunjukkan konsistensi internal yang tinggi, dengan nilai  $\alpha = 0,87$  dan  $\omega = 0,87$  untuk *Self-Regulated Learning*,  $\alpha = 0,87$  dan  $\omega = 0,88$  untuk *Optimisme*, serta  $\alpha = 0,39$  dan  $\omega = 0,49$  untuk *Resiliensi Akademik*. Berdasarkan hasil tersebut, instrumen SRL dan optimisme dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam penelitian ini sementara resiliensi akademik perlu perbaikan.

## Hasil dan Pembahasan

Model pengukuran dalam penelitian ini terdiri atas tiga konstruk, yaitu *Self-Regulated Learning (SRL)*, *Optimisme*, dan *Resiliensi Akademik*, yang masing-masing diukur oleh beberapa indikator sesuai teori dasar Zimmerman (2002), Seligman (2006), dan Cassidy (2016). Analisis dilakukan dengan metode *Confirmatory Factor Analysis (CFA)* menggunakan estimasi *Maximum Likelihood* pada program JASP.

**Tabel 1. Indeks Kelayakan Model Pengukuran (Goodness of Fit)**

Indeks	Nilai	Kriteria Interpretasi $\chi^2$ (Chi-square) 48.231
( $p = 0.002$ )	$p > 0.05$ Fit marginal CFI	0.982 $\geq 0.90$ Fit baik
TLI	0.974	$\geq 0.90$ Fit baik
RMSEA	0.053 (CI 90%: 0.032–0.071)	$\leq 0.08$ Fit baik
SRMR	0.035	$\leq 0.08$ Fit baik

Sebagaimana yang dapat dilihat pada tabel 1. hasil pengujian menunjukkan bahwa sebagian besar indikator memiliki *standardized loading factor*  $\geq 0,50$  dan signifikan pada tingkat  $p < 0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar item mengukur konstraknya secara memadai. Nilai indeks kelayakan model pengukuran menunjukkan hasil yang baik dengan  $\chi^2 = 48.231$  ( $p = 0.002$ ), CFI = 0.982, TLI = 0.974, RMSEA = 0.053 (CI 90%: 0.032–0.071), dan SRMR = 0.035. Seluruh nilai tersebut berada dalam kategori *good fit* menurut Hair et al. (2019), yang berarti struktur hubungan antara indikator dan konstruk laten telah sesuai dengan data empiris.

**Tabel 2. Hasil Analisis Koefisien Jalur (Path Analysis).**

Jalur	Koefisien Standar ( $\beta$ )	$p$ -value Interpretasi
Self-Regulated Learning $\rightarrow$ Optimisme	0.496	$< 0.001$ Signifikan positif
Self-Regulated Learning $\rightarrow$ Resiliensi Akademik	0.401	$< 0.001$ Signifikan positif
Optimisme $\rightarrow$ Resiliensi Akademik	0.194	0.008 Signifikan positif

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* berpengaruh langsung secara positif terhadap *Resiliensi Akademik*. Hal ini menandakan bahwa siswa yang mampu mengatur proses belajarnya dengan baik cenderung memiliki daya lenting lebih tinggi ketika menghadapi tekanan atau kegagalan akademik. Menurut teori yang dikembangkan Zimmerman (2000), siswa yang regulatif akan menggunakan strategi metakognitif untuk menyesuaikan diri dengan tantangan belajar, seperti mengubah pendekatan belajar atau mencari solusi alternatif. Dengan demikian, regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang memperkuat resiliensi. Penelitian Heng & Lathiifah (2022) juga menunjukkan bahwa siswa dengan

kemampuan *self-regulation* yang tinggi memiliki tingkat stres akademik lebih rendah dan ketahanan psikologis yang lebih baik. Dalam konteks remaja SMP, hal ini menggambarkan bahwa kemampuan mengatur diri secara efektif dapat menjadi pelindung (protective factor) terhadap stres akademik yang sering muncul pada masa transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Pengaruh positif *Optimisme* terhadap *Resiliensi Akademik* menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pandangan positif terhadap masa depan lebih mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan belajar. Optimisme memungkinkan individu menilai hambatan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai kegagalan yang menetap (Hwang & Kim, 2023; Seligman, 2006). Hasil ini sejalan dengan temuan Hayat dkk. (2022) yang menyatakan bahwa orientasi optimis membantu mahasiswa mempertahankan keyakinan diri dan menurunkan kecemasan akademik saat menghadapi ujian atau nilai buruk. Dalam konteks remaja, optimisme berfungsi sebagai sumber motivasi intrinsik yang memicu upaya berkelanjutan dalam mencapai tujuan belajar (Sing dkk., 2022). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat optimisme siswa, semakin besar kemampuan mereka untuk bangkit dari kegagalan akademik, menyesuaikan diri dengan tuntutan sekolah, dan menjaga komitmen terhadap tujuan akademiknya.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Optimisme*. Artinya, semakin tinggi kemampuan siswa dalam mengatur diri dalam proses belajar, semakin besar pula keyakinan positif mereka terhadap keberhasilan akademik. Temuan ini konsisten dengan teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000), bahwa individu yang mampu menetapkan tujuan, memantau kemajuan, dan menilai hasil belajarnya cenderung memiliki ekspektasi yang realistis dan optimis terhadap pencapaian akademik. Secara psikologis, kemampuan regulasi diri membentuk rasa kontrol terhadap situasi belajar, sehingga siswa merasa mampu memengaruhi hasil yang mereka peroleh (Zimmerman & Schunk, 1989). Penelitian Kaiser dkk. (2025) juga mendukung hasil ini, di mana optimisme berkembang dari persepsi bahwa upaya yang dilakukan akan menghasilkan kemajuan yang bermakna. Dengan demikian, keterampilan regulasi diri bukan hanya berkaitan dengan strategi kognitif, tetapi juga berperan dalam membentuk disposisi afektif positif seperti optimisme akademik.

Secara keseluruhan, hasil pengujian ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* berperan penting dalam membentuk *Resiliensi Akademik* baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *Optimisme*. Model ini memberikan gambaran bahwa ketangguhan akademik remaja tidak hanya ditentukan oleh kemampuan menghadapi tekanan, tetapi juga oleh sejauh

mana individu mampu mengelola proses belajar dan memelihara keyakinan positif terhadap keberhasilan. Ketiga variabel ini saling terkait membentuk mekanisme psikologis yang mendukung keberhasilan akademik jangka panjang.

Dari sisi teoritis, temuan ini memperkuat model *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2002), di mana keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kesadaran diri, regulasi emosi, dan motivasi internal. Regulasi diri membantu siswa merencanakan dan mengontrol perilaku belajar mereka, sementara optimisme berperan sebagai faktor afektif yang menjaga motivasi tetap stabil meskipun menghadapi hambatan. Dalam konteks ini, regulasi diri dan optimisme bekerja secara sinergis: regulasi diri menciptakan pengalaman keberhasilan kecil yang memperkuat rasa optimis, sedangkan optimisme meningkatkan ketekunan dalam menerapkan strategi belajar yang efektif.

Dari perspektif empiris, temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* dan Optimisme merupakan prediktor penting terhadap Resiliensi Akademik. Penelitian oleh Heng & Lathiifah (2022) menemukan bahwa siswa dengan regulasi diri yang tinggi lebih mampu menyesuaikan diri terhadap stres akademik karena mereka memiliki strategi koping yang terarah pada solusi. Sementara itu, penelitian Sari & Alfiasari (2024) menegaskan bahwa individu optimis memiliki kemampuan lebih besar untuk mempertahankan usaha dan kepercayaan diri ketika menghadapi kesulitan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pemahaman bahwa ketangguhan akademik remaja merupakan hasil interaksi antara faktor kognitif (regulasi diri) dan faktor afektif (optimisme).

Dalam konteks pendidikan Indonesia, hasil ini memiliki implikasi yang signifikan. Siswa SMP sebagai remaja awal masih berada pada tahap perkembangan identitas akademik, di mana kemampuan mereka dalam mengatur diri dan mengelola emosi belum sepenuhnya matang Huang & Zhang (2022). Oleh karena itu, dukungan guru dan lingkungan sekolah dalam mengembangkan *Self-Regulated Learning* sangat diperlukan. Ketika siswa dibiasakan untuk menetapkan tujuan belajar, merefleksikan hasil, dan menilai kemajuan diri, mereka tidak hanya menjadi pembelajar yang mandiri tetapi juga lebih optimis dalam menghadapi tantangan akademik. Keadaan ini pada akhirnya akan meningkatkan *Resiliensi Akademik* mereka terhadap tekanan belajar dan kegagalan sementara.

Selain itu, hasil ini juga menegaskan bahwa *Optimisme* memiliki peran mediasi parsial dalam hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan *Resiliensi Akademik*. Artinya, regulasi diri tidak hanya memengaruhi daya lenting secara langsung, tetapi juga menumbuhkan keyakinan

positif yang memperkuat kemampuan siswa untuk bertahan. Temuan ini mendukung pandangan *positive psychology* Seligman (2006) bahwa faktor-faktor psikologis positif seperti optimisme, harapan, dan efikasi diri berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan akademik. Dalam konteks pendidikan, hal ini berarti bahwa pengembangan strategi belajar mandiri perlu diimbangi dengan pembinaan sikap positif agar efeknya terhadap resiliensi menjadi lebih optimal.

### Hubungan Antar variabel

Efek Langsung ( $\beta$ )

Efek Tidak Langsung ( $\beta$ )

Efek Total ( $\beta$ )

*p*-value Keterangan

---

Self-Regulated Learning →	0.401	0.096	0.497	< 0.001	Mediasi
---------------------------	-------	-------	-------	---------	---------

---

Resiliensi Akademik parsial Hasil analisis menunjukkan bahwa *Optimisme* berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan *Resiliensi Akademik*. Efek tidak langsung sebesar  $\beta = 0.096$  menunjukkan bahwa sebagian pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap *Resiliensi Akademik* dijelaskan melalui peningkatan *Optimisme*. Dengan kata lain, kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam belajar tidak hanya memperkuat ketahanan akademik secara langsung, tetapi juga menumbuhkan keyakinan positif yang membuat mereka lebih tangguh menghadapi kesulitan akademik.

Secara empiris, hasil ini mendukung penelitian Sabouripour dkk. (2021), bahwa siswa dengan optimisme tinggi menunjukkan tingkat *resilience* yang lebih baik karena memiliki interpretasi positif terhadap kegagalan. Dengan demikian, *Optimisme* dapat dianggap sebagai *emotional buffer* yang memperhalus dampak tekanan akademik dan memfasilitasi penggunaan strategi belajar yang lebih adaptif.

Dari perspektif perkembangan remaja, mekanisme ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* dan *Optimisme* bekerja secara komplementer. Siswa yang mampu mengatur diri akan lebih mampu menilai kemajuan belajarnya secara realistis dan melihat masa depan dengan harapan positif. Sikap optimis tersebut, pada gilirannya, meningkatkan keuletan dan kemampuan adaptif siswa dalam mengatasi kesulitan akademik. Dalam konteks pendidikan

Indonesia, hal ini menekankan pentingnya pembelajaran yang tidak hanya fokus pada penguasaan akademik, tetapi juga pada pembentukan sikap positif dan keyakinan diri siswa terhadap kemampuan belajarnya sendiri.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* berperan penting dalam membentuk *Resiliensi Akademik*, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui *Optimisme*. Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap keberhasilan akademik dan lebih mampu menghadapi tantangan belajar dengan tenang dan terarah. Nilai koefisien yang signifikan pada setiap jalur hubungan menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri tidak hanya meningkatkan ketangguhan akademik secara langsung, tetapi juga menumbuhkan sikap optimis yang memperkuat daya lenting psikologis siswa terhadap tekanan akademik.

Secara konseptual, hasil ini menegaskan bahwa keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kecakapan intelektual, tetapi juga oleh kemampuan mengelola diri dan emosi secara seimbang. *Self-Regulated Learning* membekali siswa untuk merancang, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri, sementara *Optimisme* memelihara semangat positif untuk tetap berusaha meskipun menghadapi hambatan. Keterpaduan keduanya menghasilkan ketangguhan akademik yang memungkinkan siswa bangkit dari kegagalan, menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar, serta mempertahankan motivasi dan komitmen terhadap tujuan akademiknya.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran sekolah dalam menumbuhkan kemampuan regulasi diri dan sikap optimis siswa. Guru dan konselor dapat membantu melalui kegiatan refleksi, penetapan tujuan belajar, dan bimbingan yang menekankan kesadaran diri serta pemikiran positif. Lingkungan belajar yang mendukung perkembangan kedua aspek ini akan memperkuat *Resiliensi Akademik*, sehingga siswa tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga tangguh dalam menghadapi perubahan dan tantangan pendidikan di masa depan.

### **REFERENSI**

1. Adebimpe, O. E., Johnmary, A. K., Yetunde, S.-A. A., Olajumoke, D. B., Chinedu, H. J., & Toyin, O. A. (2024). Quest for African Renaissance: A Study on Coping Styles, Optimism, Social Participation, Self-Regulation and Resilience among African Youths. *African Renaissance*, 21(3), 11–31. <https://doi.org/10.31920/2516-5305/2024/21n3a1>

2. Banarsari, A., Nurfadilah, D. R., & Akmal, A. Z. (2023). Pemanfaatan Teknologi Pendidikan Pada Abad 21. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 6(1), 459. <https://doi.org/10.20961/shes.v6i1.71152>
3. Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A New Multidimensional Construct Measure. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
4. Colp, S. M., & Nordstokke, D. W. (2014). Exploring The Measurement of Academic Resilience. *Proceedings of the Symposium presentation at the Canadian Psychological Association's 75th Annual Convention*.
5. Hayat, A. A., Emad, N., Sharafi, N., & Keshavarzi, M. H. (2022). A Comparative Study of Students' Academic Optimism and Hope, and Their Relationships with Academic Achievement. *Shiraz E-Medical Journal*, 23(11). <https://doi.org/10.5812/semj-121136>
6. Heng, P. H., & Lathiifah, S. (2022). *Mediator Relationship of Social Support to Academic Stress and Self-Regulated Learning in Students*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220404.277>
7. Huang, L., & Zhang, T. (2022). Perceived Social Support, Psychological Capital, and Subjective Well-Being among College Students in the Context of Online Learning during the COVID-19 Pandemic. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(5), 563–574. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00608-3>
8. Hwang, E. H., & Kim, K. H. (2023). Relationship between optimism, emotional intelligence, and academic resilience of nursing students: the mediating effect of self-directed learning competency. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1182689>
10. Kaiser, V., Calvetti, P. Ü., Waskow, M. H., Wolfart, A., Diaz, G. B., Magalhães, C. R., Casanova, J. R., Almeida, L., & Reppold, C. T. (2025). Self-regulation of learning and positive psychology in University students. *Current Psychology*, 44(3), 1990–2000. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07100-3>
11. Qi, C. (2025). The Impact of Adolescent Innovation on Academic Resilience, Distance Learning Self-Efficacy, and Academic Performance. *Scientific Reports*, 15(1), 12396. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-91542-7>
12. Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating Role of Self-Efficacy in the Relationship Between Optimism, Psychological Well-Being, and Resilience Among Iranian Students. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
13. Sari, S. P., & Alfiasari, A. (2024). The Influence of Social Support, Self-Esteem, and

- Optimism on Resilience of High School Students During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Family Sciences*, 9(1), 87–99. <https://doi.org/10.29244/jfs.v9i1.46680>
14. Seligman, M. E. P. . (2006). *Learned optimism : how to change your mind and your life*. Vintage Books.
  15. Sing, C. C., Teo, T., Huang, F., Chiu, T. K. F., & Xing wei, W. (2022). Secondary school students' intentions to learn AI: testing moderation effects of readiness, social good and optimism. *Educational technology research and development*, 70(3), 765–782. <https://doi.org/10.1007/s11423-022-10111-1>
  16. Wang, L. (2021). The Role of Students' Self-Regulated Learning, Grit, and Resilience in Second Language Learning. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800488>
  17. Yang, S., & Wang, W. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>
  18. Ye, W., Strietholt, R., & Blömeke, S. (2021). Academic Resilience: Underlying Norms and Validity of Definitions. *Educational Assessment, Evaluation and Accountability*, 33(1), 169–202. <https://doi.org/10.1007/s11092-020-09351-7>
  19. Ziatdinov, R., & Cilliers, J. (2022). *Generation Alpha: Understanding the Next Cohort of University Students*. <https://doi.org/10.13187/ejced.2021.3.783>
  20. Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. Dalam *Handbook of Self-Regulation* (hlm. 13–39). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
  21. Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)
  22. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice. Dalam B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Ed.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer-Verlag Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>