

Hubungan Resiliensi Akademik dan Self Regulated Learning terhadap Prosocial Behavior pada Mahasantri Kedokteran

Alfaini Zulfa Nada^{1*}, Ali Ridho², Fathul Lubabin Nuqul³, Mualifah⁴, Iin Tri Rahayu⁵

¹⁻⁵Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Corresponding Author's e-mail : Alfaini.zulfanada12@gmail.com

ARMADA
JURNAL PENELITIAN MULTIDISIPLIN

e-ISSN: 2964-2981

ARMADA : Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.45mataram.ac.id/index.php/armada>

Vol. 04, No. 10 Oktober, 2026

Page: 6064-6074

DOI:

<https://doi.org/10.55681/armada.v4i10.4023>

Article History:

Received: Agustus 05, 2026

Revised: September 24, 2026

Accepted: Oktober 19, 2026

Abstract : Medical students face high academic demands that lead to stress and burnout. Their success depends on self-regulation and on how they interpret challenges. This study examines the correlation of academic resilience and self-regulated learning (SRL) with prosocial behavior among first-year medical students at Ma'ahad 3 Rabiah Al Adawiyah. A quantitative correlational method was used with 100 respondents, analyzed in SPSS 26.0 through normality, linearity, and hypothesis tests. Because linearity was not met for SRL ($p = 0.008 < 0.05$), Spearman's rank correlation was used for SRL and Pearson's correlation for academic resilience. Results show that SRL has a significant but weak correlation with prosocial behavior ($p = 0.043 < 0.05$; coefficient = 0.203, low category), whereas academic resilience shows no significant correlation ($p = 0.215 > 0.05$). Thus, H_0 is rejected for SRL and accepted for academic resilience. Other factors, such as empathy and social norms, should be examined in further research.

Keywords : Self-Regulated Learning, Academic Resilience, Prosocial Behavior, Mahasantri.

Abstrak : Mahasantri kedokteran menghadapi tuntutan akademik tinggi yang memicu stres dan burnout. Keberhasilan studi bergantung pada kemampuan regulasi diri serta cara mereka memaknai tantangan. Penelitian ini bertujuan mengetahui korelasi antara resiliensi akademik dan self-regulated learning (SRL) dengan perilaku prososial mahasantri baru di Ma'ahad 3 Rabiah Al Addawiyah. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel 100 mahasantri, dianalisis menggunakan SPSS 26.0 melalui uji normalitas, linearitas, dan hipotesis. Karena asumsi linearitas tidak terpenuhi pada SRL ($p = 0,008 < 0,05$), digunakan korelasi Spearman rank untuk SRL dan korelasi Pearson untuk resiliensi akademik. Hasil menunjukkan SRL berkorelasi signifikan namun lemah dengan perilaku prososial ($p = 0,043 < 0,05$; koefisien 0,203, kategori rendah), sedangkan resiliensi akademik tidak berkorelasi signifikan ($p = 0,215 > 0,05$). Dengan demikian, H_0 ditolak untuk SRL dan diterima untuk resiliensi akademik. Faktor lain seperti empati dan norma sosial perlu dikaji pada penelitian selanjutnya.

Kata Kunci : Regulasi Diri Belajar, Ketahanan Akademik, Prosocial Behavior, Mahasantri.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang melibatkan pembelajaran, pemahaman, keterampilan, dan kebiasaan yang diperlukan untuk mempersiapkan individu agar dapat memenuhi kebutuhan dan meraih kepuasan hidup (Nurkholis, 2013). Maka dari itu, pendidikan sangat penting dalam kehidupan. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 23 Tahun 2016 tentang standar penilaian, jenjang pendidikan ditentukan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang ingin dicapai, dan kemampuan yang ingin dikembangkan. Pendidikan memiliki peran penting dalam memajukan suatu bangsa dengan meningkatkan kualitas generasi muda. Melalui pendidikan, baik di tingkat nasional maupun internasional, semua aspek perkembangan siswa dapat dioptimalkan, serta membantu menciptakan generasi yang mampu meneruskan pengetahuan dari generasi sebelumnya (Rahman et al., 2022).

Memasuki dunia perkuliahan langkah signifikan yang membawa banyak perubahan bagi mahasiswa baru, mengenal sistem kuliah yang berbeda dari sekolah sebelumnya sering kali menjadi tantangan tersendiri (Widanti, 2021). Menghadapi tantangan dan tekanan selama transisi kehidupan, seperti adaptasi terhadap perubahan sosial, pola pikir baru, peningkatan beban akademik, perubahan status sosial, dan eksplorasi identitas diri. Di tengah keterbatasan fasilitas yang mungkin dihadapi, seperti akses terbatas ke laboratorium atau sumber belajar yang tidak memadai, mahasiswa di ma'ahad sering kali berada dalam situasi yang menantang (Enti Agestia et al., 2024). Lingkungan ma'ahad yang terletak jauh dari pusat kota, di mana bahkan jumlah pedagang masih terbatas, memaksa mahasiswa untuk beradaptasi dengan cepat dan efisien. Tantangan ini tidak hanya mencakup kekurangan fisik tetapi juga aspek sosial. Mahasiswa harus berinteraksi dengan individu dari beragam karakter dan latar belakang budaya yang memerlukan keterampilan sosial yang baik (Maharani et al., 2023).

Kesulitan beradaptasi ketika pertama kali memasuki lingkungan ini. Bisa meliputi penyesuaian dengan metode pengajaran yang berbeda, norma-norma sosial, serta rutinitas sehari-hari yang khas. Dalam konteks ini, dua faktor penting yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru (Reskiawan & Agustang, 2021). Penelitian ini berfokus pada ma'ahad 3 yang berlokasi di Batu yang memiliki sistem kuliah berbasis asrama mengintegrasikan pendidikan dari pondok pesantren dan kampus. Mahasiswa yang tinggal di ma'ahad adalah mahasiswa baru yang diwajibkan tinggal di sana selama satu tahun, di mana mereka mendapatkan bimbingan langsung dari berbagai pengasuh, ustad dan ustadah. Adanya program ini untuk melaksanakan pembelajaran al-Qur'an bagi mahasantri dengan pendekatan dan metode yang mudah dan menyenangkan, serta menyelenggarakan pembelajaran ilmu-ilmu keislaman dengan model dan pendekatan tradisional pesantren yang menekankan pemahaman moderat dan mengembangkan minat serta bakat mahasantri di bidang keagamaan, ilmu pengetahuan dan seni (Khamdiyah, 2013).

Mahasiswa baru kedokteran rentan terhadap stres, depresi, kecemasan, dan burnout karena tuntutan akademis yang tinggi, kesulitan memahami materi, dan jadwal perkuliahan yang padat apalagi mereka menghadapi akademik ma'ahad juga. Meski demikian, bagaimana mereka bisa menerapkan perilaku membantu, didorong oleh motivasi untuk berkontribusi pada kesehatan masyarakat, keterampilan interpersonal, pengalaman bersama dalam menghadapi tantangan, serta kesadaran akan kesehatan mental. Pengalaman praktis di rumah sakit semakin memperkuat keinginan mereka untuk mendukung orang lain, membentuk mereka menjadi dokter yang empatik dan peduli di masa depan (Valdo, 2022). Pada umumnya fenomena di perguruan tinggi menunjukkan bahwa sementara beberapa mahasiswa berhasil menyelesaikan studi mereka, yang lain menghadapi kegagalan. Tuntutan untuk mencapai hasil optimal dalam pembelajaran dapat menyebabkan berbagai kesulitan yang mempengaruhi identitas, fungsi sosial, serta aspek emosional, fisik, dan akademik. Kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan ini bervariasi dan dapat berfungsi sebagai motivasi, baik positif maupun negatif tergantung pada sikap dan interpretasi masing-masing individu (Saufi et al., 2022).

Dalam proses tersebut tentu resiliensi akademik dan *self-regulated learning* kunci bagi mahasiswa kedokteran dalam menghadapi tantangan akademik. Resiliensi membantu mereka bangkit dari kesulitan dan belajar dari pengalaman, sementara *self-regulated learning*

memungkinkan mereka mengatur proses belajar dengan menetapkan tujuan, mengembangkan strategi, dan memantau kemajuan. Kombinasi keduanya tidak hanya mendukung keberhasilan akademik, tetapi juga memperkuat interaksi sosial yang positif, menciptakan fondasi yang kokoh untuk perjalanan pendidikan mereka (Chasanah *et al.*, 2019)

Resiliensi akademik muncul ketika individu mampu memanfaatkan kemampuannya untuk mengatasi pengalaman negatif yang menghalangi dan menghambat proses belajar, sehingga mereka dapat beradaptasi dengan kebutuhan mereka sendiri dan meningkatkan kinerja akademik mereka (Boatman, 2014). Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi berbagai tantangan akademik yang dapat menghambat kemajuannya. Individu yang memiliki resiliensi yang baik mampu mengatasi hambatan dan mendapatkan umpan balik terkait hal-hal yang tidak diinginkan atau yang menimbulkan masalah (Fujiati, 2016). Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama yang memiliki temperamen yang lebih stabil lebih mampu menghadapi masalah yang muncul dan mengatasi stressor, sehingga dapat terhindar dari berbagai masalah kesehatan mental (Andriani & Listiyandini, 2017). Mahasiswa dengan tingkat resiliensi akademik yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengatasi berbagai kesulitan dalam proses belajar. Mereka tidak mudah menyerah dan mampu bertahan meskipun berada dalam situasi yang menekan. Selain itu, mereka senantiasa berusaha mencari solusi atas setiap permasalahan akademik yang dihadapi (Efendi *et al.*, 2023). Oleh karena itu, resiliensi akademik menjadi aspek yang sangat penting bagi mahasiswa. Dengan resiliensi yang baik, mereka dapat menghadapi berbagai tantangan akademik dengan lebih tenang dan mampu bertahan dalam situasi sulit hingga berhasil menyelesaikan pendidikan mereka (Wulandari & Kumalasari, 2022).

Zimmerman menjelaskan mengenai *self regulated learning* ialah respon, strategis, maupun adanya tahapan tertentu yang telah dilaksanakan secara sengaja dari seseorang guna meningkatkan hal yang baik. Kondisi ini menciptakan kebutuhan mahasiswa untuk mencapai prestasi yang tinggi, namun seringkali harapan tersebut tidak dapat direalisasikan dengan baik karena adanya berbagai hambatan. Kesulitan dalam beradaptasi ini dapat mengganggu interaksi siswa dengan lingkungan mereka dan bahkan berdampak negatif pada proses belajar serta pencapaian akademis (Kristiyani, 2016). Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengatasi tantangan ini agar siswa dapat lebih efektif dalam belajar dan mencapai potensi mereka secara maksimal. Ketidakmampuan dalam mengatur perilaku belajar dapat mengakibatkan stres dan ketidakmampuan mencapai tujuan akademik yang diharapkan. Ini menjadi semakin rumit dalam konteks *ma'ahad*, di mana pendekatan pengajaran dan pembelajaran mungkin berbeda dari yang biasa mereka alami sebelumnya (Sari & Satwika, 2018).

Setiap individu memiliki harapan dan kesejahteraan yang menyeluruh, yang mencakup tidak hanya kesejahteraan fisik, tetapi juga psikologis. Kesejahteraan psikologis melibatkan kombinasi faktor emosional, sosial, dan psikologis yang berkontribusi pada kepuasan hidup. Kondisi ini memungkinkan individu untuk menilai diri secara positif, menerima diri, membangun hubungan sehat dengan orang lain, dan mengaktualisasikan potensi diri, yang semuanya berperan penting dalam mencapai kebahagiaan (Pedhu, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rustika (2017) mengungkapkan bahwa prososial behavior memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Perilaku ini mendorong individu untuk peduli kepada orang lain, menunjukkan perhatian dan empati, serta bersedia membantu mereka yang membutuhkan. Dengan demikian, prososial behavior tidak hanya memberikan dampak positif bagi pertumbuhan pribadi, tetapi juga mendorong penerimaan diri dan meningkatkan kemampuan beradaptasi dalam konteks sosial, yang pada gilirannya mendukung pengendalian terhadap lingkungan sekitar. Selain itu, perilaku ini juga berkontribusi pada peningkatan keterikatan dengan orang lain, meningkatkan suasana hati yang positif, serta memperkaya kepuasan hidup. Semua ini berujung pada penguatan kesejahteraan psikologis yang baik Sofia *et al.*, (2023).

Prososial behavior dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk faktor eksternal dan internal, seperti kehadiran orang lain, pengorbanan yang diperlukan, kejelasan stimulus, norma-norma sosial, serta hubungan antara penolong dan yang ditolong, serta suasana hati. Dijelaskan bahwa ketika seseorang berada dalam suasana hati yang bahagia, mereka cenderung lebih bersedia untuk menolong. Sebaliknya, ketika suasana hati mereka sedih, mereka cenderung tidak memperhatikan

orang lain, yang dapat menyebabkan kurangnya niat untuk memberikan pertolongan (Astuti *et al.*, 2019).

Dari beberapa penelitian terdahulu menyimpulkan bahwa Alya & Diana (2024) menemukan bahwa dukungan sosial tidak signifikan untuk ketahanan stres, meski tetap penting. Harahap *et al.*, (2024) menunjukkan prososial behavior berpengaruh positif pada kesejahteraan psikologis. Tasiabe (2024) menemukan bahwa regulasi diri mendukung penyesuaian akademik dan Efendi (2023) menegaskan dukungan sosial berpengaruh positif terhadap ketahanan akademik. Penelitian Azizatul (2024) menekankan pentingnya resiliensi. Saufi *et al* (2022) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* penting untuk ketahanan akademik. Temuan ini menegaskan peran dukungan sosial, regulasi diri, dan prososial behavior bagi mahasiswa. Selain itu, kemampuan mahasiswa untuk mengatur proses belajar mereka menjadi kunci dalam menghadapi tantangan akademik.

Dalam konteks pendidikan kedokteran, mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik yang tinggi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan perilaku sosial mereka. Resiliensi akademik, kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan tantangan, serta *self-regulated learning*, yang mencakup pengelolaan waktu dan pengaturan diri dalam belajar, menjadi kunci dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan. Melalui penelitian ini diharapkan dapat diidentifikasi seberapa besar hubungan kedua variabel tersebut terhadap *prososial behavior*, yaitu tindakan yang peduli dan mendukung sesama. Adanya penelitian ini memiliki tujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara resiliensi akademik dan *self regulated learning* tersebut dan bagaimana keduanya mempengaruhi *prososial behavior* pada mahasiswa baru di program studi kedokteran. Hipotesis penelitian terdapat hubungan positif antara resiliensi akademik dan *self regulated learning* pada *prososial behavior* mahasiswa baru kedokteran. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi akademik mahasiswa, semakin baik kemampuan mereka dalam *prososial behavior*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antar variabel. Analisis korelasi menggunakan teknik pengujian hipotesis asosiatif (uji hubungan) dengan data yang berbentuk interval atau rasio, yaitu korelasi *product moment Pearson* apabila asumsi normalitas dan linieritas terpenuhi, atau korelasi non-parametrik *Spearman rank* apabila asumsi linieritas tidak terpenuhi. Salah satu mahasiswa di Universitas Islam Negeri Malang yang menerapkan sistem program asrama adalah Ma'ahad Rabbiah Al Adawiyah, yang memiliki jumlah santri putri sebanyak 653 dan santri putra sebanyak 456. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-random sampling* dengan metode total sampling. Dalam penelitian ini, total sampel yang dianalisis adalah 100 mahasiswa baru dari jurusan kedokteran yang tinggal di ma'ahad.

Penelitian ini mengadopsi teknik pengumpulan data yang melibatkan skala pembelajaran teratur *self regulated learning*, resiliensi akademik, dan prososial behavior. Data dikumpulkan melalui 58 item indikator yang berkaitan dengan masing-masing variabel, menggunakan *google form*. Instrumen yang digunakan adalah skala likert, dengan variasi jawaban yang berkisar dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Untuk analisis data penelitian ini menerapkan metode *korelasi product moment*. Selain itu, uji asumsi dan uji hipotesis juga dilakukan sebagai bagian dari analisis statistik. Uji asumsi mencakup uji normalitas dan uji linearitas. Seluruh pengujian ini didukung oleh perangkat lunak pengolahan data, yaitu SPSS versi 26.0.

Uji asumsi dilakukan sebelum uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linieritas menggunakan tabel ANOVA (*Test for Linearity*), dengan kriteria nilai signifikansi $> 0,05$ untuk data berdistribusi normal dan hubungan yang linier. Korelasi *Pearson product moment* digunakan apabila kedua asumsi terpenuhi, sedangkan apabila asumsi linieritas tidak terpenuhi digunakan korelasi non-parametrik *Spearman rank* yang mengukur hubungan monotonik (Schober *et al.*, 2018). Pengambilan keputusan uji hipotesis menggunakan taraf signifikansi 0,05: apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima (tidak terdapat korelasi yang signifikan) dan H_a ditolak, sedangkan apabila $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data penelitian berdistribusi normal sebagai salah satu syarat penggunaan uji korelasi parametrik. Pengujian menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

<i>One sample Kolmogorov-smirnov test</i>		
N	Asymp. Sig (2-tailed)	keterangan
100	.115	Normal

Dari hasil tabel diatas menjelaskan bahwa data telah diuji normalitas dengan nilai signifikasi yang diperoleh yaitu 0,115 maka variabel resiliensi akademik, *self regulated learning* dan *prosocial behavior* dinyatakan berdistribusi normal, dengan nilai signifikasi $0,115 > 0,05$ hingga terpenuhi uji kenormalan dalam penelitian ini.

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier. Pengujian menggunakan tabel ANOVA (*Test for Linearity*) pada SPSS, dengan kriteria hubungan dinyatakan linier apabila nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05. Hasil pengujian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Linieritas *Prosocial Behavior* & Resiliensi Akademik

			Anova table				
			<i>Sum of squares</i>	Df	<i>Mean square</i>	F	Sig.
<i>Prosocial behavior & resiliensi akademik</i>	<i>Between groups</i>	<i>Combined</i>	294.335	19	15.491	.926	.554
		<i>linearity</i>	25.535	1	25.535	1.526	.220
		<i>Deviation from linearity</i>	268.800	18	14.933	.893	.589
		<i>Within groups</i>	1338.425	80	16.730		
		Total	1632.760	100			

Sumber data diolah: SPSS Version 26.0 for Windows

Hasil uji linieritas pada Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* antara *prosocial behavior* dan resiliensi akademik sebesar 0,589. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05, hubungan kedua variabel dinyatakan linier.

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas Variabel *Prosocial Behavior* dan *Self Regulated Learning*

			Anova table				
			<i>Sum of squares</i>	Df	<i>Mean square</i>	F	Sig.
<i>Prosocial behavior & self regulated learning</i>	<i>Between groups</i>	<i>Combined</i>	722.517	26	27.789	2.229	.004
		<i>linearity</i>	67.132	1	67.132	5.384	.023
		<i>Deviation from linearity</i>	655.384	25	26.215	2.102	.008
		<i>Within groups</i>	910.243	73	12.469		
		Total	1632.760	100			

Sumber data diolah: SPSS Version 26.0 for Windows

Hasil uji linieritas pada Tabel 3 menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Deviation from Linearity* antara *prosocial behavior* dan *self regulated learning* (SRL) sebesar 0,008. Karena nilai tersebut lebih kecil dari 0,05, hubungan kedua variabel dinyatakan tidak linier. Dengan demikian, asumsi linieritas untuk variabel SRL tidak terpenuhi sehingga korelasi parametrik Pearson tidak

dapat digunakan pada pasangan variabel ini. Pengujian hipotesis untuk SRL dan *prososial behavior* dilakukan dengan korelasi non-parametrik Spearman rank (Schober et al., 2018), sedangkan resiliensi akademik yang memenuhi asumsi normalitas dan linieritas diuji dengan korelasi Pearson product moment.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara resiliensi akademik dan *self regulated learning* dengan *prososial behavior* mahasiswa kedokteran. Berdasarkan hasil uji asumsi, hubungan resiliensi akademik dan *prososial behavior* (data normal dan linier) diuji dengan korelasi Pearson product moment, sedangkan hubungan SRL dan *prososial behavior* (asumsi linieritas tidak terpenuhi) diuji dengan korelasi Spearman rank. Keputusan diambil pada taraf signifikansi 0,05: apabila $p > 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak (tidak terdapat korelasi yang signifikan), sedangkan apabila $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak. Kekuatan hubungan diinterpretasikan berdasarkan kriteria pada Tabel 4 berikut:

Tabel 4. Rumus Pedoman Uji Hipotesis

Nilai Koefisien Korelasi	Keterangan
0,00 – 0,19	Sangat rendah
0,20 – 0,39	Rendah
0,40 – 0,59	Cukup kuat
0,60 – 0,79	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat kuat

Hasil uji hipotesis hubungan resiliensi akademik dan *self regulated learning* dengan *prososial behavior* disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi terhadap Prososial Behavior

Pasangan Variabel	Uji Korelasi	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)	Keputusan
<i>Self regulated learning – prososial behavior</i>	Spearman rank	0,203	0,043	H_0 ditolak (signifikan, lemah)
Resiliensi akademik – <i>prososial behavior</i>	Pearson product moment	0,125	0,215	H_0 diterima (tidak signifikan)

Sumber data diolah: SPSS Version 26.0 for Windows

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, *self-regulated learning* (SRL) memiliki hubungan yang signifikan dengan *prososial behavior* berdasarkan uji Spearman rank, dengan nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Koefisien korelasi sebesar 0,203 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan rendah, sehingga peningkatan SRL cenderung diikuti oleh peningkatan *prososial behavior*, meskipun hubungan tersebut relatif lemah. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,041 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki variasi bersama sekitar 4,1%. Sebaliknya, resiliensi akademik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *prososial behavior* berdasarkan uji Pearson product moment, dengan nilai signifikansi sebesar $0,215 > 0,05$, sehingga H_0 diterima. Koefisien korelasi sebesar 0,125 menunjukkan arah positif dengan kekuatan sangat rendah dan tidak cukup kuat untuk menunjukkan adanya hubungan pada populasi penelitian. Meskipun demikian, SRL dan resiliensi akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan koefisien korelasi sebesar 0,384 dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menunjukkan bahwa keterkaitan antara SRL dan resiliensi akademik tidak secara langsung diikuti oleh hubungan resiliensi akademik dengan *prososial behavior*, sehingga kedua variabel tersebut memiliki pola hubungan yang berbeda terhadap perilaku prososial.

Berdasarkan hasil pengujian, nilai signifikansi hubungan SRL dan *prososial behavior* sebesar 0,043 lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat korelasi positif yang signifikan antara kedua variabel. Namun, koefisien korelasinya hanya 0,203 (kategori rendah), sehingga SRL hanya berkaitan dengan sebagian kecil variasi perilaku prososial. Artinya, mahasiswa dengan SRL yang lebih baik

cenderung sedikit lebih prososial, seperti membantu teman, berbagi, atau bekerja sama, tetapi hubungan ini lemah. Hal ini sejalan dengan hakikat SRL, yaitu proses mengarahkan diri sendiri untuk mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik (Zimmerman, 2002), yang berfokus pada pencapaian akademik pribadi sehingga tidak otomatis menjadi perilaku menolong orang lain. Mahasiswa dengan *self regulated learning* tingkat tinggi bertujuan untuk mencapai hasil yang optimal baik di kampus maupun di asramanya. Mereka menggunakan waktu luangnya, meskipun terbatas, untuk menyelesaikan tugas, meskipun tidak seluruhnya. Selain itu, beberapa siswa berusaha mengatur waktunya semaksimal mungkin agar dapat menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa juga berusaha meyakinkan dirinya akan kemampuan dalam memahami, menghafal, dan menyelesaikan tugas di kampus maupun di asramanya (Anwar & Junaidi, 2022).

Menurut Zimmerman, keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran melibatkan beberapa aspek penting, yaitu perilaku individu, motivasi, dan metakognisi, yang masing-masing memiliki tingkat atau derajatnya sendiri. Pada setiap tahap perkembangan pengetahuannya, pembelajaran yang diatur sendiri *self-regulated learning* mencakup kemampuan untuk mengatur diri, memantau proses belajar, serta mengevaluasi hasil yang dicapai. Di samping itu, untuk dapat mengambil tanggung jawab baik dalam akademik maupun kegiatan ekstrakurikuler, serta mengembangkan motivasi belajar yang kuat, mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* diharapkan bisa merencanakan dan mengorganisir sesi belajar mereka sendiri sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai (titik kristiyani, 2020). Temuan ini sejalan dengan penelitian Gunawan (2024) yang melaporkan bahwa regulasi diri berpengaruh terhadap *prosocial behavior* pada mahasiswa penerima beasiswa di UIR (signifikansi 0,000). Namun, hubungan pada penelitian ini jauh lebih lemah (koefisien 0,203), yang kemungkinan berkaitan dengan perbedaan karakteristik subjek (mahasiswa penerima beasiswa dibandingkan mahasiswa baru kedokteran), konteks belajar berbasis asrama, serta perbedaan konstruk dan alat ukur, sehingga hasil ini belum dapat digeneralisasikan pada seluruh populasi mahasiswa.

Sementara itu, hubungan resiliensi akademik dengan *prosocial behavior* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,215 yang lebih besar dari 0,05, dengan koefisien korelasi 0,125 (kategori sangat rendah). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara resiliensi akademik dan *prosocial behavior*. Artinya, kemampuan mahasiswa bertahan menghadapi tantangan akademik tidak berkaitan secara statistik dengan kecenderungan mereka untuk berperilaku prososial. Seseorang yang telah mengembangkan resiliensi akademik akan menjadi lebih tangguh dan melihat kegagalan sebagai bagian dari proses perjalanan, bukan sebagai akhir dari segalanya. Memiliki resiliensi tidak berarti bahwa seseorang terbebas dari kecemasan; mereka tetap merasakannya seperti orang lain. Namun, mereka telah belajar bagaimana mengatasi kecemasan dan keraguan yang sering kali menghambat langkah mereka. Resiliensi berperan penting dalam membantu kita mencapai puncak terbaik dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kepuasan kerja, hubungan yang penuh cinta, kebahagiaan, dan kesuksesan (Fatimah, 2021).

Namun, secara konseptual resiliensi akademik berfokus pada keberhasilan akademik individu itu sendiri. Martin dan Marsh (2006) memaknai resiliensi akademik sebagai kemampuan siswa menghadapi kemunduran, tekanan, dan kesulitan akademik, dengan lima prediktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), perencanaan, kontrol, ketenangan (rendahnya kecemasan), dan ketekunan. Luaran yang diprediksi konstruk tersebut pun cenderung bersifat personal, yakni kesenangan terhadap sekolah, partisipasi di kelas, dan harga diri. Dengan demikian, sumber daya psikologis mahasiswa yang resilien cenderung terserap untuk bertahan dan berhasil secara akademik (*academic survival*), sehingga tidak serta-merta berpindah menjadi kepedulian terhadap kebutuhan orang lain. Di sisi lain, perilaku prososial banyak berkaitan dengan empati dan motivasi prososial (Istiana, 2016), yang tidak diukur melalui konstruk resiliensi akademik maupun SRL.

Pada konteks pendidikan kedokteran, tekanan akademik juga dapat menggeser perhatian mahasiswa dari kebutuhan orang lain. Tinjauan sistematis Neumann et al. (2011) melaporkan bahwa distress yang ditimbulkan oleh kurikulum formal, informal, dan tersembunyi (*hidden curriculum*) serta fase praktik klinis menjadi alasan utama penurunan empati pada mahasiswa kedokteran. Perlu dicatat bahwa penurunan empati yang bermakna pada studi longitudinal baru

muncul pada tahun ketiga pendidikan (Hojat et al., 2009), sehingga pada mahasiswa tahun pertama faktor lingkungan ma'ahad, beban ganda akademik kampus dan asrama, serta karakter individu kemungkinan lebih menonjol dan perlu diteliti lebih lanjut.

Dengan demikian, dapat diduga bahwa terdapat faktor-faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh dalam memengaruhi prososial behavior seseorang. Faktor-faktor sosial dan lingkungan, seperti norma kelompok, hubungan interpersonal, dan budaya sosial, dapat memiliki dampak yang lebih besar terhadap kecenderungan individu untuk menunjukkan prososial behavior (Wulandari Erni & Satiningsih, 2018). Selain itu, aspek psikologis seperti empati dan motivasi prososial juga dapat memegang peranan yang signifikan dalam membentuk perilaku tersebut. Meskipun individu yang memiliki kemampuan pembelajaran mandiri yang baik dan ketahanan akademik yang tinggi, belum tentu lebih empatik atau terdorong untuk membantu orang lain. Oleh karena itu, meskipun kemampuan tersebut penting dalam mengelola pembelajaran dan kontrol diri, tidak selalu berkaitan langsung dengan tindakan prososial (Istiana, 2016). Lemahnya hubungan antara *self-regulated learning*, resiliensi akademik, dan *prosocial behavior* pada mahasiswa kedokteran dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Meskipun mahasiswa kedokteran memiliki kemampuan untuk mengatur pembelajaran secara mandiri dan memiliki ketahanan akademik, mereka sering kali terfokus pada beban akademik yang tinggi yang membuat mereka kurang memiliki waktu dan energi untuk berprososial behavior.

Kurikulum yang padat dan tuntutan akademik yang besar sering membuat mereka merasa tertekan, sehingga mereka lebih banyak berkonsentrasi pada tugas pribadi daripada membantu teman sejawat atau berpartisipasi dalam aktivitas sosial (Kartasasmita, 2022). Hal ini juga dipengaruhi dengan kurangnya dukungan sosial dan emosional yang dapat menurunkan kemampuan mereka untuk berempati dan terlibat dalam interaksi sosial positif. Selain itu, meskipun mereka memiliki keterampilan dalam mengatur pembelajaran, tidak semua mahasiswa memiliki keterampilan sosial yang memadai untuk mendukung prososial behavior. Kurangnya waktu untuk berinteraksi secara sosial, bersama dengan adanya budaya kompetitif dalam lingkungan pendidikan kedokteran, membuat mereka lebih fokus pada pencapaian pribadi dan kurang peduli terhadap kebutuhan orang lain (Niken Pratiwi, 2024).

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*) berkorelasi positif secara signifikan namun lemah dengan *prosocial behavior*, sedangkan resiliensi akademik tidak berkorelasi secara signifikan dengan *prosocial behavior* pada mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima untuk SRL, sedangkan H₀ diterima dan H_a ditolak untuk resiliensi akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua kemampuan lebih berkaitan dengan keberhasilan akademik daripada dengan perilaku menolong orang lain. Mengingat desain penelitian bersifat korelasional dengan sampel 100 mahasiswa dari satu ma'ahad, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengkaji faktor lain, seperti empati, norma sosial, dan dukungan sosial, pada populasi yang lebih besar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, *self-regulated learning* (SRL) berkorelasi positif secara signifikan namun lemah dengan *prosocial behavior* pada mahasiswa baru kedokteran, sedangkan resiliensi akademik tidak berkorelasi secara signifikan. Hubungan SRL dengan *prosocial behavior* (uji Spearman rank karena asumsi linieritas tidak terpenuhi) menghasilkan nilai signifikansi 0,043 (< 0,05) dengan koefisien korelasi 0,203 (kategori rendah), sehingga H₀ ditolak dan H_a diterima. Hubungan resiliensi akademik dengan *prosocial behavior* (uji Pearson product moment) menghasilkan nilai signifikansi 0,215 (> 0,05) dengan koefisien korelasi 0,125 (kategori sangat rendah), sehingga H₀ diterima dan H_a ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur proses belajar berkaitan dengan sedikit peningkatan perilaku prososial, sedangkan kemampuan bertahan menghadapi tantangan akademik tidak otomatis diikuti kecenderungan berperilaku prososial. Faktor lain di luar variabel penelitian, seperti empati, norma sosial, dan lingkungan pendidikan, perlu dikaji pada penelitian selanjutnya.

Setelah melalui serangkaian proses penelitian, peneliti berhasil mencapai temuan yang penting dalam pembahasan dan kesimpulan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk kajian tambahan di masa mendatang. Dalam kesempatan ini, peneliti juga ingin memberikan beberapa saran dan menyoroti keterbatasan yang perlu diperhatikan oleh peneliti selanjutnya. Salah satu keterbatasan yang ada adalah pengukuran dalam penelitian ini yang bergantung pada persepsi subjektif responden melalui kuesioner saja. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan metode pengukuran yang lebih objektif atau menggabungkan beberapa metode untuk meningkatkan validitas data. Selain itu, peneliti dapat mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif guna menggali informasi lebih dalam. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain, seperti empati, dukungan sosial, dan norma kelompok, serta menggunakan sampel yang lebih besar dari lebih dari satu institusi untuk memperkuat generalisasi temuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas terselesaikannya penelitian ini. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kami sampaikan kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik moril maupun materil, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Kami juga menyampaikan apresiasi kepada dosen pembimbing, pengasuh Ma'ahad 3 Rabbiah Al Addawiyah, serta seluruh mahasiswa kedokteran yang telah berpartisipasi sebagai responden. Tidak lupa, terima kasih kepada keluarga dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan motivasi dan bantuan selama proses penelitian berlangsung. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alya Dwi Anggraeni, & Diana Savitri Hidayati. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Andriani, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Peran Kecerdasan Sosial terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Awal. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 67–90. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1261>
- Anwar, Y. A. S., & Junaidi, E. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Berbasis Kasus Ditinjau dari Self-Regulated Learning Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(2c), 987–994. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i2c.575>
- Astuti, D., Wasidi, W., & Sinthia, R. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Perilaku Memafkan Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Azizatul Adni, Yoga Pamungkas Susani, Dian Puspita Sari, & Lale Justin Amelinda Elizar. (2024). Kajian Literatur: Resiliensi Sebagai Variabel Psikologis Yang Berperan Penting Dalam Proses Pendidikan Mahasiswa Kedokteran. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan - Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 145–154. <https://doi.org/10.30743/ibnusina.v23i2.640>
- Boatman, M. (2014). *Academically Resilient Minority Doctoral Students Who Experienced Poverty and Parental Substance Abuse*. 1–216.
- Chasanah, D. U., Rejeki, A., & Amelasasih, P. (2019). Peranan Self Regulated Learning dalam Mempengaruhi Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Dan Teknik Elektro Universitas Muhammadiyah Gresik Yang Bekerja. *Psikosains*, 101, 102–114.
- Efendi, P. A. N., Anwar, H., & Akmal, N. (2023). The Effect of Social Support on Academic Resilience to Student Who Are Working on Thesis. *ARRUS Journal of Social Sciences and Humanities*, 3(6), 729–740. <https://doi.org/10.35877/soshum2194>
- Enti Agestia, Desy Safitri, & Sujarwo Sujarwo. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>

- Fatimah, N. (2021). Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Siswa Belajar Dari Rumah Serta Implikasinya dalam Bimbingan Konseling. *Al-Irsyad*, 11(2), 205. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v11i2.10572>
- Fujiati, L. (2016). Hubungan antara academic self-efficacy dengan resiliensi pada mahasiswa bidikmisi FIP UNNES angkatan tahun 2010-2011. *Skripsi*, 1–177.
- Gunawan, A. (2024). Pengaruh regulasi diri terhadap perilaku prososial pada mahasiswa penerima beasiswa di UIR. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling*
- Harahap, F. F., Nura'rafaa, A. P., Ridwan, & Abdillah, R. (2024). Pengaruh perilaku prososial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 2(8), 1123–1236.
- Hojat, M., Vergare, M. J., Maxwell, K., Brainard, G., Herrine, S. K., Isenberg, G. A., Veloski, J., & Gonnella, J. S. (2009). The devil is in the third year: A longitudinal study of erosion of empathy in medical school. *Academic Medicine*, 84(9), 1182–1191. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e3181b17e55>
- Istiana. (2016). Hubungan empati dengan perilaku prososial pada relawan KSR PMI Kota Medan. *Jurnal DIVERSITA*, 2(2), 1–13.
- Kartasasmita, A. M. (2022). Hubungan Tingkat Stres Akademik dan School Well-Being yang di Moderasi oleh Konseling Kelompok pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being which is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 2022(1), 46–54.
- Khamdiah. (2013). Khamdiah, “Sistem Boarding School Dalam Pendidikan Karakter Siswa Kelas VII Mts Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta”, *Jurnal Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Yogyakarta Press*, (2013): 45.
- Kristiyani, T. (2016). Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. In *Sanata Dharma University Press, Yogyakarta*.
- Maharani, I., Santoso, G., & Parlindungan, D. (2023). *Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT) Implemetasi karakter Ketekunan dalam Dinamika Modernitas di FIP UMJ Jurnal Pendidikan Transformatif (JPT)*. 02(05), 352–374.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Neumann, M., Edelhäuser, F., Tauschel, D., Fischer, M. R., Wirtz, M., Woopen, C., Haramati, A., & Scheffer, C. (2011). Empathy decline and its reasons: A systematic review of studies with medical students and residents. *Academic Medicine*, 86(8), 996–1009. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e318221e615>
- Niken Pratiwi, A., & dan Konseling, B. (2024). Konseling Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik: Kajian Literatur Bakhrudin All Habsy. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling*, 42–52.
- Nurkholis. (2013). *Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi Oleh: Nurkholis Doktor Ilmu Pendidikan, Alumnus Universitas Negeri Jakarta Dosen Luar Biasa Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto*. 1(1), 24–44.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 10(1), 65. <https://doi.org/10.29210/162200>
- Putri, P. N. A., & Rustika, I. M. (2017). Peran Pola Asuh Autoritatif, Efikasi Diri, Dan Perilaku Prososial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Remaja Akhir Di Program Studi Pendidikan Dokter Gigi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 151–164. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p16>
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Reskiawan, M. M. N., & Agustang, A. (2021). Sistem Sekolah Berasrama (Boarding School) Dalam Membentuk Karakter Disiplin Di Man 1 Kolaka. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 1(2), 127.

- Sari, E. R., & Satwika, Y. W. (2018). Hubungan Antara Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Siswa di SMK Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–6.
- Saufi, M., Budiono, A. N., & Mutakin, F. (2022). Korelasi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza; Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(1), 67–75.
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002864>
- Sofia, R. N., Santi, D. E., Ananta, A., & Psikologi, F. (2023). Perilaku prososial volunteer save street child Sidoarjo: Adakah peranan kecerdasan emosional dan subjective well-being? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 699–711.
- Tasiabe, H. R., Nugraheni, M., & Rahayu, M. (2024). *The Key to Study Success : Self-Regulation and Academic Adjustment at Satya Wacana Christian University Kunci Sukses Studi : Regulasi Diri dan Penyesuaian Akademik di Universitas Kristen Satya Wacana*. 12(3), 306–311.
- titik kristiyani. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*.
- Valdo, L. (2022). Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Kedokteran Dan Hubungan Academic Adjustment Dengan Pencapaian Akademik. *Journals of Ners Community*, 13, 834–840.
- Widanti, N. sih. (2021). Menjadi Mahasiswa Baru: Adaptasi Dengan Dunia Kampus. *Pharmacognosy Magazine*, 75(17), 399–405.
- Wulandari Erni, & Satiningsih. (2018). Faktor Kesadaran Sosial Prosos. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05(3), 1–6.
- Wulandari, W., & Kumalasari, D. (2022). Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Kaitannya Dengan Dukungan Dosen? *Jurnal Psikologi Malahayati*, 4(1), 19–30. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i1.5058>
- 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