

Pengaruh *Self-regulated learning* dan *Gratitude* Terhadap *Academic resilience* Siswa SMK Negeri di Kota Semarang

Afif Sa'id Ramadhan⁽¹⁾, Muslikah⁽²⁾

Universitas Negeri Semarang

Kampus UNNES Sekaran, Gunungpati, Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

Email: ¹asrmdhn12@students.unnes.ac.id, ²muslikah@mail.unnes.ac.id

Tersedia Online di

<http://www.jurnal.unublitar.ac.id/index.php/briliant>

Sejarah Artikel

Diterima 03 Juni 2026
Direvisi 06 Juni 2026
Disetujui 08 Juni 2026
Dipublikasikan 03 Agustus 2026

Keywords:

Self-regulated learning;
gratitude; *academic resilience*;
vocational high school students

Abstract: This study aimed to examine the effects of self-regulated learning and gratitude on academic resilience among students of public vocational high schools in Semarang City. The study employed a quantitative correlational design. The sample consisted of 370 students drawn from a population of 4,969 students across three public vocational high schools in Semarang City, selected using the Slovin formula with a 5% margin of error. Data were collected using three instrument scales: a self-regulated learning scale (30 items), a gratitude scale (11 items), and an academic resilience scale (55 items). Hypothesis testing was conducted using multiple linear regression analysis and partial t-tests after the data had met all statistical prerequisites through classical assumption testing. The findings indicated that self-regulated learning was in the moderate category, whereas gratitude and academic resilience were in the high category. Self-regulated learning and gratitude were found to have a positive and significant effect on academic resilience, both partially and simultaneously. The regression model yielded an R^2 value of 0.466, indicating that the two independent variables jointly explained 46.6% of the variance in academic resilience. These findings underscore that strengthening self-regulated learning and fostering gratitude enhance vocational students' academic resilience.

Kata Kunci:

Self-regulated learning;
gratitude; *academic resilience*;
siswa SMK

Corresponding Author:

Name:
Afif Sa'id Ramadhan
Email:
asrmdhn12@students.unnes.ac.id

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-regulated learning* dan *gratitude* terhadap *academic resilience* pada siswa SMK Negeri di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 370 siswa dari populasi 4.969 siswa pada tiga SMK Negeri di Kota Semarang, yang dipilih menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala instrumen, yaitu skala *self-regulated learning* yang terdiri dari 30 item, skala *gratitude* yang terdiri dari 11 item, serta skala *academic resilience* yang terdiri dari 55 item. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linier berganda dan uji t parsial, setelah data dinyatakan memenuhi seluruh prasyarat statistik pada uji asumsi

klasik. Temuan penelitian mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* teridentifikasi dalam kategori sedang, sedangkan *gratitude* dan *academic resilience* tergolong dalam kategori tinggi. *Self-regulated learning* dan *gratitude* terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic resilience*, baik secara parsial maupun secara simultan. Model regresi menunjukkan nilai $R^2 = 0,466$, yang berarti kedua variabel independen secara bersama-sama mampu menjelaskan 46,6% variasi *academic resilience*. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan regulasi diri dalam belajar dan pengembangan rasa syukur berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik siswa SMK.

PENDAHULUAN

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) mengemban peran strategis dalam membentuk lulusan yang kompeten dan memiliki kesiapan untuk terjun ke dunia kerja, sekaligus membuka peluang bagi peserta didik untuk meneruskan studi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Dalam penerapannya, siswa SMK dihadapkan pada kombinasi tuntutan akademik dan vokasional: penguasaan teori, keterampilan praktik, uji kompetensi dan sertifikasi, serta praktik kerja lapangan yang menuntut ketekunan, kedisiplinan, dan kemampuan beradaptasi. Andini et al. (2024) menemukan bahwa sebagian siswa SMK mengalami tekanan dalam belajar, keraguan terhadap pilihan jurusan, serta kecenderungan menarik diri saat mengalami kegagalan. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa sebagian siswa menunjukkan kecenderungan mudah menyerah dan belum optimal dalam memanfaatkan dukungan maupun sumber daya belajar ketika menghadapi hambatan akademik (Irawan et al., 2022).

Dalam konteks demikian, *academic resilience* menjadi kapasitas psikologis kunci yang perlu dipupuk di lingkungan SMK. Resiliensi akademik dipahami sebagai kemampuan individu untuk bangkit dari pengalaman akademik yang menekan, mempertahankan motivasi belajar, serta mengelola tantangan akademik melalui strategi adaptif. Cassidy (2016) menegaskan bahwa resiliensi akademik tampak pada respons kognitif, afektif, dan perilaku yang adaptif saat individu menghadapi kesulitan akademik, misalnya kegigihan, pengelolaan emosi negatif, dan kemampuan mencari cara pemecahan masalah. Selaras dengan itu, Rudd et al. (2021) memaknai resiliensi akademik sebagai keberhasilan akademik yang tetap positif dalam kondisi tertekan, sehingga konsep ini perlu didefinisikan dan diukur secara jelas agar tidak tumpang tindih dengan konstruk motivasi atau kesejahteraan. Dalam pendidikan vokasional, tekanan belajar tidak hanya berasal dari evaluasi teori, tetapi juga dari performa praktik, capaian kompetensi, dan tuntutan standar kerja. Oleh karena itu, resiliensi akademik yang relevan dipahami sebagai kemampuan untuk mempertahankan keterlibatan belajar dan memulihkan performa setelah kemunduran akademik maupun praktik.

Dalam kajian akademik, *self-regulated learning* (SRL) dipandang sebagai salah satu faktor internal yang berkontribusi terhadap resiliensi akademik. Konsep ini dipahami sebagai proses aktif yang melibatkan kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan belajar, serta memantau, mengatur, dan mengendalikan aspek kognitif, motivasional, dan perilaku selama proses pembelajaran berlangsung (Panadero, 2017). Mengacu pada Pintrich (dalam Panadero, 2017), SRL menekankan pengelolaan pikiran, motivasi, dan perilaku sesuai tujuan dan konteks; prosesnya mencakup fase perencanaan (*forethought*), pelaksanaan dan pemantauan (*performance*), serta refleksi (*self-reflection*). Relevansi SRL terhadap resiliensi akademik didukung oleh Pareallo et al. (2024) yang melaporkan SRL berhubungan positif dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir ($r = 0,263$). Martina et al. (2024) juga menunjukkan SRL dan dukungan sosial sama-sama berpengaruh signifikan terhadap resiliensi akademik, dengan SRL dominan pada mahasiswa full-time ($R^2 = 0,788$). Dalam konteks pembelajaran mandiri tinggi, Imhof et al. (2024) menemukan SRL memprediksi peningkatan kompetensi belajar, menguatkan posisinya sebagai sumber daya internal untuk bertahan pada tuntutan belajar intens.

Selain regulasi diri, emosi positif seperti *gratitude* dipandang berperan dalam memperkuat resiliensi akademik. Emmons and McCullough (dalam Utami, 2020) menggambarkan *gratitude* sebagai apresiasi terhadap kebaikan yang diterima dan kecenderungan meresponsnya secara positif. Utami (2020) menekankan bahwa bersyukur memengaruhi cara pandang siswa sehingga lebih mudah mengendalikan emosi dan memaknai pengalaman akademik, termasuk kegagalan, secara lebih positif. Secara empiris, Caeon et al. (2019) menemukan *gratitude* berkaitan secara positif dengan *school resilience* pada siswa sekolah menengah, dengan *relatedness* sebagai mediator parsial. Daulay (2024) menunjukkan bahwa *gratitude* berpengaruh signifikan terhadap *academic resilience* ($F(1,238) = 6,854$; $p = 0,009$; koefisien terstandar = $-0,167$), sementara Ross et al. (2022) juga melaporkan bahwa *gratitude* meningkatkan resiliensi akademik secara signifikan ($p = 0,035$; $p = 0,017$) dengan effect size

sebesar 52,5% (kategori sedang). King & Datu (2018) menambahkan bahwa *gratitude* berkaitan dengan motivasi dan keterlibatan belajar yang lebih tinggi serta keberhasilan akademik yang lebih baik dalam konteks sekolah.

Meskipun demikian, penelitian resiliensi akademik masih lebih banyak berfokus pada siswa pendidikan umum dan mahasiswa, sementara kajian pada pendidikan vokasional, khususnya SMK, relatif masih terbatas. Selain itu, SRL atau *gratitude* kerap diuji secara terpisah, sehingga masih terbuka pertanyaan tentang bagaimana kombinasi sumber daya internal yang bersifat regulatif (SRL) dan afektif (*gratitude*) berkontribusi secara simultan terhadap resiliensi akademik dalam konteks SMK. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *self-regulated learning* dan *gratitude* dalam memprediksi *academic resilience* pada siswa SMK Negeri di Kota Semarang, sekaligus menawarkan kebaruan berupa pengujian bersama dua faktor internal tersebut pada populasi vokasional yang masih minim dibahas dalam penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang memungkinkan identifikasi hubungan antarvariabel melalui analisis statistik tanpa adanya manipulasi atau intervensi terhadap variabel yang diteliti (Iting et al., 2024). Sejalan dengan desain korelasional yang digunakan, penelitian ini memposisikan *self-regulated learning* (X1) dan *gratitude* (X2) sebagai variabel bebas, sedangkan *academic resilience* (Y) berperan sebagai variabel terikat.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMK Negeri di Kota Semarang yang diwakili oleh tiga sekolah, yaitu SMK Negeri 1 Semarang (wilayah timur) sebanyak 1.799 siswa, SMK Negeri 10 Semarang (wilayah utara) sebanyak 1.494 siswa, dan SMK Negeri 11 Semarang (wilayah selatan) sebanyak 1.676 siswa. Dengan demikian, total populasi berjumlah 4.969 siswa. Jumlah sampel dalam penelitian ditentukan melalui rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga jumlah sampel yang diperoleh berjumlah 370 siswa sebagai sampel penelitian. Sampel dialokasikan secara proporsional menjadi 134 siswa dari SMK Negeri 1 Semarang, 111 siswa dari SMK Negeri 10 Semarang, dan 125 siswa dari SMK Negeri 11 Semarang. Dalam penelitian ini, sampel ditentukan menggunakan *proportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak pada populasi yang memiliki strata tertentu dengan jumlah sampel pada setiap strata ditentukan secara proporsional sesuai jumlah anggota populasi pada masing-masing strata. Teknik ini digunakan agar sampel dapat merepresentasikan karakteristik populasi secara lebih proporsional dan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Wahab & Junaedi, 2022).

Pengukuran dilakukan menggunakan tiga skala psikologis yang telah diuji validitas dan reliabilitas, kemudian disebarluaskan melalui Google Forms. *Self-regulated learning* diukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Yuda et al. (2020) yang terdiri atas 30 item Likert 5 poin, dengan CVI 0,973 dan Cronbach's Alpha 0,880. *Gratitude* diukur menggunakan GQ-6 versi adaptasi Indonesia oleh Grimaldy & Haryanto (2020) yang berjumlah 11 item dengan respons Likert 7 poin dan reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,87. *Academic resilience* diukur menggunakan ARS (*Academic Resilience Scale*) dari Martin dan Marsh (2003) yang diadopsi dan disusun kembali oleh Diba & Ahman (2024), yang terdiri atas 55 item Likert 4 pilihan, dengan nilai reliabilitas item sebesar 0,99 dan *raw variance explained by measures* sebesar 47,6%, sehingga dinyatakan reliabel dan memiliki validitas konstruk yang memadai.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui pengolahan data berbasis angka untuk merangkum dan menggambarkan karakteristik variabel secara sistematis melalui prosedur analisis data numerik (Siroj et al., 2024). Uji hipotesis dilakukan melalui analisis regresi linier berganda untuk menganalisis pengaruh simultan *self-regulated learning* dan *gratitude* terhadap *academic resilience* pada taraf signifikansi 0,05. Sementara itu, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk menguji pengaruh parsial masing-masing variabel independen terhadap variabel

dependen. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dievaluasi melalui uji asumsi klasik. Uji asumsi klasik meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas, sebagaimana dikemukakan oleh Mardiatmoko (2020). Seluruh proses analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 26.0 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh data penelitian ($N = 370$); nilai rerata *Self-regulated learning* (SRL) teridentifikasi dalam kategori sedang, sedangkan *gratitude* dan *academic resilience* tergolong dalam kategori tinggi. Ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Table 1.

Table 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian ($N = 370$)

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Ket.
<i>Self-Regulated Learning</i>	370	64	81	145	108,14	11,771	Sedang
<i>Gratitude</i>	370	42	35	77	65,16	8,369	Tinggi
<i>Academic Resilience</i>	370	90	130	220	171,10	20,034	Tinggi
Valid N (listwise)	370						

Secara deskriptif, temuan ini menunjukkan bahwa partisipan cenderung memiliki kapasitas resiliensi akademik yang relatif kuat dan kecenderungan bersyukur yang tinggi, namun masih terdapat ruang penguatan pada aspek *self-regulated learning* (SRL), mengingat posisinya berada pada kategori sedang.

Table 2. Uji Asumsi Klasik

No	Uji Asumsi	Indikator/Statistik	Kriteria	Keputusan
1.	Normalitas residual (Kolmogorov–Smirnov)	Sig. = 0,200	$p > 0,05$	Terpenuhi (normal)
2.	Multikolinearitas	SRL : Tolerance = 0,894; VIF = 1,119 <i>Gratitude</i> : Tolerance = 0,894; VIF = 1,119	Tolerance > 0,10; VIF < 10	Terpenuhi
3.	Heteroskedastisitas	Scatterplot residual menyebar acak (tidak membentuk pola tertentu)	Tidak ada pola sistematis	Terpenuhi

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa residu berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga penyimpangan error dapat dianggap mengikuti asumsi distribusi yang dipersyaratkan dalam regresi linier. Nilai tolerance dan VIF pada kedua prediktor juga mengindikasikan tidak terjadinya multikolinearitas, yang menegaskan bahwa masing-masing variabel independen memberikan kontribusi penjelasan yang relatif tidak saling tumpang tindih. Selain itu, sebaran titik pada scatterplot residual tampak acak tanpa pola tertentu, sehingga tidak terdapat indikasi heteroskedastisitas dan varians residual dapat dinilai konstan.

Table 3. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	30,349	8,052		3,769
					,000

<i>Self-Regulated Learning</i>	,986	,069	,579	14,361	,000
<i>Gratitude</i>	,523	,097	,219	5,420	,000

a. Dependent Variable: Academic Resilience

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, *self-regulated learning* dan *gratitude* terbukti menjadi prediktor yang signifikan terhadap *academic resilience*. Persamaan regresi linier berganda yang diperoleh dalam penelitian ini adalah $Y = 30,349 + 0,986X_1 + 0,523X_2$. Nilai konstanta sebesar 30,349 menunjukkan bahwa *academic resilience* memiliki nilai sebesar 30,349 ketika *self-regulated learning* dan *gratitude* berada pada nilai nol. Koefisien regresi *self-regulated learning* sebesar 0,986 mengindikasikan bahwa peningkatan *self-regulated learning* sebesar satu satuan diikuti oleh peningkatan *academic resilience* sebesar 0,986 satuan, dengan asumsi prediktor lain dikendalikan konstan. Sementara itu, koefisien regresi *gratitude* sebesar 0,523 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *gratitude* berkaitan dengan peningkatan *academic resilience* sebesar 0,523 satuan dengan asumsi variabel lain tetap.

Hasil uji parsial (uji t) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ menunjukkan nilai t hitung untuk *self-regulated learning* sebesar 14,361 dan untuk *gratitude* sebesar 5,420. Kedua nilai tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 1,966, serta masing-masing memiliki nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil pengujian parsial, *self-regulated learning* dan *gratitude* terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *academic resilience*.

Table 4. Hasil uji F (simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	69044,110	2	34522,055	160,248	,000 ^b
	Residual	79062,387	367	215,429		
	Total	148106,497	369			

a. Dependent Variable: Academic Resilience

b. Predictors: (Constant), Gratitude, Self-Regulated Learning

Selanjutnya, dalam Tabel 4, hasil uji simultan (uji F) menunjukkan nilai F hitung = 160,248 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($< 0,05$) dan lebih besar daripada F tabel = 3,02. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* dan *gratitude* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *academic resilience*.

Table 5. Hasil Uji Regresi Sederhana

Model Summary				
Model	R	R/- Square	Adjusted R-Square	Std. Error of the Estimate
1	,683 ^a	,466	,463	14,677

a. Predictors: (Constant), Gratitude, Self-Regulated Learning

Berdasarkan Tabel 5, ditunjukkan nilai $R = 0,683$, $R\text{-Square} = 0,466$ dengan $\text{Adjusted R-Square} = 0,463$, yang mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* dan *gratitude* secara simultan mampu menjelaskan 46,6% varians *academic resilience*. Adapun 53,4% varians selebihnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam model penelitian.

Hasil analisis ini mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* dan *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic resilience* pada siswa SMK Negeri di Kota Semarang. Secara simultan, kontribusi kedua variabel tersebut terhadap variasi *academic resilience* sebesar 46,6%, sedangkan 53,4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian, dengan pengaruh *self-regulated learning* ($\beta = 0,579$) lebih dominan dibandingkan *gratitude* ($\beta = 0,219$). Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi akademik

siswa SMK yang menghadapi tuntutan akademik dan vokasional dibentuk secara kuat oleh kapasitas regulasi diri dalam belajar, serta diperkuat oleh sumber daya afektif berupa rasa syukur.

Pembahasan

Dominannya peran *self-regulated learning* dapat dipahami karena SRL merupakan proses aktif ketika siswa menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan, mengendalikan strategi, serta mengevaluasi hasil belajar untuk menyesuaikan tindakan ketika menghadapi hambatan. Panadero (2017) menjelaskan bahwa *Self-regulated learning* dikonstruksikan ke dalam 3 fase, yakni *forethought* (fase perencanaan), *performance* (fase pelaksanaan dan pemantauan), serta *self-reflection* (fase refleksi diri); ketiga fase ini membantu siswa mempertahankan konsistensi dan menumbuhkan strategi saat muncul kesulitan akademik. Dalam konteks resiliensi, hal tersebut relevan karena resiliensi akademik bukan sekadar “bertahan”, melainkan kemampuan untuk tetap berfungsi secara efektif dalam situasi tekanan melalui respons yang adaptif. Cassidy (2016) menegaskan bahwa resiliensi akademik tercermin dalam kemampuan menghadapi tekanan dan kemunduran akademik secara positif, termasuk mempertahankan komitmen belajar dan mengelola respons emosional yang negatif. Dengan demikian, ketika *self-regulated learning* meningkat, siswa cenderung lebih mampu mengelola tuntutan belajar, sehingga peluang untuk menunjukkan resiliensi akademik juga meningkat, selaras dengan temuan bahwa SRL dapat menjadi sumber daya internal yang penting untuk bertahan dalam tuntutan belajar yang intens di berbagai konteks pendidikan.

Theobald (2021) melalui analisisnya menunjukkan bahwa program pelatihan *self-regulated learning* meningkatkan strategi SRL, motivasi, dan performa akademik, sehingga secara teoretis menopang ketahanan siswa dalam menghadapi kesulitan belajar. Selain itu, dalam kerangka pengukuran dan pemaknaan resiliensi akademik, Rudd et al. (2021) menegaskan pentingnya melihat resiliensi akademik sebagai keberfungsian akademik yang tetap positif meskipun berada di bawah tekanan. Perspektif ini membantu menempatkan SRL sebagai faktor protektif yang bekerja melalui pengelolaan tujuan, strategi, serta pemulihan performa setelah kemunduran akademik, serta praktik yang sangat relevan dalam konteks SMK.

Sementara itu, *gratitude* juga terbukti berperan signifikan terhadap resiliensi akademik siswa. Utami (2020) menjelaskan bahwa bersyukur memengaruhi cara pandang subjektif individu sehingga individu lebih mampu mengendalikan emosi dan memaknai pengalaman akademik, termasuk kegagalan, secara lebih sehat. Dalam kerangka psikologi positif, rasa syukur berfungsi sebagai sumber daya afektif yang membantu siswa mempertahankan emosi positif, mengurangi dominansi efek negatif, dan memperkuat hubungan interpersonal yang mendukung proses adaptasi. Temuan ini sejalan dengan bukti bahwa *gratitude* berkaitan dengan motivasi, keterlibatan belajar, serta keberhasilan akademik yang lebih baik, sehingga secara konseptual dapat memperkuat daya lenting siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Cui et al. (2023) menemukan bahwa *gratitude* berhubungan positif dengan *academic engagement* siswa. Siswa yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Kondisi tersebut membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif. Dengan demikian, rasa syukur tidak hanya menghasilkan emosi positif, tetapi juga meningkatkan keterlibatan belajar serta kemampuan siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Temuan tersebut selaras dengan Muslikah et al. (2026) yang menunjukkan bahwa pendekatan *character strengths-based peer counseling* yang menempatkan *gratitude* sebagai salah satu kekuatan karakter utama efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa rasa syukur bukan hanya berkaitan dengan emosi positif, tetapi juga berkontribusi pada penguatan daya tahan psikologis, kualitas relasi interpersonal, serta kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tekanan di lingkungan pendidikan.

Sebagai penguat, Caeon et al. (2019) menunjukkan bahwa *gratitude* berhubungan dengan *school resilience* dan *school well-being*, dengan peran berantai melalui kualitas relasi

interpersonal. Temuan ini selaras dengan *gratitude* yang dapat memperluas sumber daya sosial-emosional yang menunjang adaptasi saat menghadapi tuntutan sekolah. Selain itu, Basiang et al. (2025) melaporkan bahwa *gratitude* berhubungan positif dan berkontribusi terhadap peningkatan resiliensi akademik, yang menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan bersyukur lebih mampu mempertahankan ketekunan, mengelola tekanan belajar, dan pulih saat menghadapi hambatan akademik. Temuan ini mempertegas posisi *gratitude* sebagai sumber daya afektif yang membantu proses adaptasi akademik melalui penguatan emosi positif dan cara pandang yang lebih konstruktif terhadap kesulitan belajar. Wardhani et al. (2026) juga menemukan bahwa *academic gratitude* berhubungan positif dengan *academic buoyancy* dan berperan sebagai mediator parsial antara *psychological well-being* dan daya lenting akademik sehari-hari; temuan ini menguatkan posisi *gratitude* sebagai sumber daya afektif yang membantu siswa bertahan serta pulih dari tekanan akademik.

Secara keseluruhan, pola hasil penelitian ini mendukung kerangka bahwa resiliensi akademik pada siswa SMK ditopang oleh kombinasi mekanisme regulatif dan afektif, dengan SRL yang menyediakan perangkat pengelolaan tujuan, strategi, monitoring, dan refleksi untuk menghadapi tuntutan belajar, sedangkan *gratitude* membantu stabilitas emosi dan pemaknaan positif terhadap hambatan. Dalam konteks SMK yang menuntut performa akademik dan praktik secara berulang, kombinasi keduanya menjelaskan mengapa pengaruh simultan keduanya signifikan, sekaligus mengapa SRL tampil lebih dominan sebagai prediktor utama resiliensi akademik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan *gratitude* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic resilience* pada siswa SMK Negeri di Kota Semarang. Temuan tersebut menegaskan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri dalam proses belajar, disertai pengembangan emosi positif, merupakan aspek penting dalam mendukung resiliensi akademik siswa. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *academic resilience* dalam konteks pendidikan vokasional merupakan konstruksi yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor regulatif dan afektif. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian berikutnya direkomendasikan untuk mengkaji variabel-variabel lain yang diperkirakan berhubungan dengan resiliensi akademik, seperti dukungan guru dan orang tua, iklim kelas, efikasi diri akademik, serta regulasi emosi. Selain itu, penggunaan desain eksperimen juga disarankan agar hubungan kausal antarvariabel dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Implikasi temuan ini terhadap layanan Bimbingan dan Konseling menegaskan pentingnya penguatan *self-regulated learning* dan *gratitude* sebagai faktor protektif dalam pembentukan resiliensi akademik siswa. Dengan demikian, layanan BK perlu diarahkan pada pengembangan kemampuan regulasi diri, penetapan tujuan belajar, evaluasi diri, serta penguatan emosi positif, sehingga siswa memiliki kapasitas yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik maupun praktik.

DAFTAR RUJUKAN

- Andini, S., Hafnidar, & Julistia, R. (2024). Hubungan Antara Academic Adjustment Dengan Academic Resilience Pada Siswa SMK Negeri 1 Kutalimbaru Deli Serdang. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3), 632–648. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v2i3.16941>
- Basiang, G. O., Umar, M. F. R., & Nurhikmah. (2025). *Kebersyukuran sebagai Faktor Penentu Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar*. 5(2), 754–763. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7103>
- Caleon, I. S., Ilham, N. Q. B., Ong, C. L., & Tan, J. P. L. (2019). Cascading Effects of Gratitude: A Sequential Mediation Analysis of Gratitude, Interpersonal Relationships, School Resilience and School Well-being. *Asia-Pacific Education Researcher*, 28(4), 303–312.

- <https://doi.org/10.1007/s40299-019-00440-w>
- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Cui, H., Bi, X., Chen, W., Gao, T., Qing, Z., Shi, K., & Ma, Y. (2023). Gratitude and academic engagement: exploring the mediating effects of internal locus of control and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 14(December), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287702>
- Daulay, N. (2024). The Determinants of Academic Resilience among Undergraduate Students Post COVID-19. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 29(1), 143–158. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol29.iss1.art9>
- Diba, S. F., & Ahman. (2024). Validitas Inventori Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas dengan Pendekatan Rasch Model. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 619–627. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6354>
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) in Indonesian Context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18. <https://doi.org/10.22146/jpsi.39608>
- Imhof, M., Worthington, D., Burger, J., & Bellhäuser, H. (2024). Resilience and self-regulated learning as predictors of student competence gain in times of the COVID 19 pandemic – evidence from a binational sample. *Frontiers in Education*, 9(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1293736>
- Irawan, R., Renata, D., & Dachmiati, S. (2022). Resiliensi akademik siswa. *Orien: Cakrawala Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 135–140. <https://doi.org/10.30998/ocim.v2i2.8130>
- Iting, A., Ondeng, S., & Mustami, M. K. (2024). Pendekatan Penelitian Korelasional: Konsep, Metode, Dan Aplikasinya. *Jurnal Panrita*, 5, 127–141. <https://doi.org/https://doi.org/10.35906/panrita.v5i2.357>
- King, R. B., & Datu, J. A. D. (2018). Grateful students are motivated, engaged, and successful in school: Cross-sectional, longitudinal, and experimental evidence. *Journal of School Psychology*, 70(September), 105–122. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.08.001>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [*Canarium Indicum* L.]). *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan*, 14(3), 333–342. <https://doi.org/10.30598/barekengvol14iss3pp333-342>
- Martina, F., Friantary, H., & Rakhmania, L. (2024). *The Influence of Self-Regulated Learning and Social Support on Academic Resilience in Full-Time Students Compared to Working Students: An Explanatory Survey*. 2(4), 306–312. <https://doi.org/https://doi.org/10.33369/jeet.9.4.598-621>
- Muslikah, M., Sugiharto, D. Y. P., Mahfud, A., Sofyan, A., Endalan, L. M., Prabawa, A. F., & Setiawan, I. (2026). The Effectiveness of Character Strengths-Based Peer Counseling in Fostering Psychological Well-Being in Islamic Boarding Schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.25217/0020258725000>
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8(APR), 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pareallo, P. D., Hayati, S., & Gismin, S. S. (2024). Hubungan Self Regulated Learning dengan Resiliensi Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 382–386. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3685>
- Ross, H. O., Hasanah, M., Roidah, W., & Qudsyi, H. (2022). *A Quasi-Experimental Study of Gratitude Journaling on Students' Academic Resilience*. 8(1), 102–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.33394/jk.v8i1.4704>
- Rudd, G., Meissel, K., & Meyer, F. (2021). Measuring academic resilience in quantitative

- research: A systematic review of the literature. *Educational Research Review*, 34(May), 100402. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100402>
- Siroj, R. A., Afgani, W., Fatimah, Septaria, D., & Salsabila, G. Z. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif Pendekatan Ilmiah untuk Analisis Data. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 1861–1864. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.32467>
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66(May), 101976. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v3i1.69>
- Wahab, A., & Junaedi. (2022). Sampling dalam Penelitian Kesehatan Abdul. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan Sampling*, 5(1), 42–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.56467/jptk.v5i1.33>
- Wardhani, N., Agustiani, H., Hutasuhut, I. J., & Siswadi, A. G. P. (2026). Academic Gratitude as a Mediator between Psychological Well-Being and Academic Buoyancy among college students in West Java. *Frontiers in Psychology*, 16(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1663694>
- Yuda, I. N. A. D., Suarni, N. K., & Gading, K. (2020). Development Of Self-Regulated Learning Scale In Vocational High School Students. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 81–86. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>