

PERAN SELF-EFFICACY DAN ACADEMIC RESILIENCE TERHADAP KEAKTIFAN DAN PRESTASI BELAJAR PRAKTIK MAHASISWA PJKR

Butsiarah¹

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

butsiarah@unm.ac.id

Abstract

This study aimed to analyze the roles of self-efficacy and academic resilience in students' learning engagement and practical learning achievement among undergraduate students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Program. A quantitative approach with a correlational and cross-sectional design was employed. The research sample was selected using proportionate stratified random sampling from students enrolled in the 2022 and 2023 cohorts. The instruments used included the Academic Self-Efficacy Scale, Academic Resilience Scale, Student Engagement Questionnaire, practical examination scores, and sports skill assessment rubrics. Data were analyzed using Pearson correlation, multiple regression, and Structural Equation Modeling (SEM). The results indicated that self-efficacy had a positive and significant relationship with academic resilience, learning engagement, and practical learning achievement. Academic resilience was also positively associated with learning engagement and practical learning achievement. Furthermore, self-efficacy was found to be a significant predictor of academic resilience, while academic resilience acted as a partial mediator in the relationship between self-efficacy and students' learning engagement. These findings suggest that strengthening self-efficacy and academic resilience in an integrated manner is essential for enhancing learning engagement and practical learning achievement among Physical Education students.

Keywords: *Academic resilience; learning achievement; self-efficacy; student engagement; students.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran self-efficacy dan academic resilience terhadap keaktifan belajar serta prestasi belajar praktik mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan cross-sectional. Sampel penelitian dipilih melalui teknik proportionate stratified random sampling dari mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023. Instrumen yang digunakan meliputi Academic Self-Efficacy Scale, Academic Resilience Scale, Student Engagement Questionnaire, serta nilai ujian praktik dan rubrik keterampilan olahraga. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson, regresi berganda, dan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan positif dan signifikan dengan academic resilience, keaktifan belajar, dan prestasi belajar praktik. Academic resilience juga berhubungan positif dengan keaktifan belajar dan prestasi belajar praktik. Selain itu, self-efficacy terbukti menjadi prediktor signifikan bagi academic resilience, sedangkan academic resilience berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara self-efficacy dan keaktifan belajar. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan self-efficacy dan academic resilience secara terintegrasi penting untuk meningkatkan keaktifan belajar dan prestasi praktik mahasiswa PJKR.

Kata Kunci: Academic resilience; keaktifan belajar; mahasiswa; prestasi belajar; self-efficacy.

Submitted: 2026-05-10	Revised: 2026-05-27	Accepted: 2026-06-05
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Keberhasilan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan praktik olahraga tidak semata-mata ditentukan oleh bakat fisik atau kapasitas atletik bawaan, melainkan secara sangat signifikan dipengaruhi oleh fondasi psikologis yang menopang bagaimana mereka menghadapi tantangan teknis, mengelola kegagalan, mempertahankan motivasi di tengah kesulitan, dan secara konsisten terlibat aktif dalam proses belajar yang panjang dan tidak selalu linear. Di antara berbagai konstruk psikologis yang relevan, *self-efficacy* keyakinan individual tentang kemampuan diri untuk berhasil melaksanakan tugas dan mencapai tujuan dalam domain tertentu dan *academic resilience* kapasitas untuk bertahan, beradaptasi, dan pulih dari hambatan, tantangan, serta tekanan akademik yang signifikan telah diidentifikasi secara konsisten oleh penelitian sebagai dua prediktor

terkuat keaktifan dan prestasi belajar di perguruan tinggi. Memahami peran kedua konstruk ini secara simultan dan relasional dalam konteks spesifik perkuliahan praktik mahasiswa PJKR memiliki nilai strategis yang tinggi bagi pengembangan intervensi psikologis dan pedagogis yang tepat sasaran.

Self-efficacy dalam konteks akademik sebagaimana dikonseptualisasikan Bandura dalam kerangka *Social Cognitive Theory* merupakan penilaian kognitif yang spesifik tentang seberapa yakin individu dapat menguasai materi tertentu, menyelesaikan tugas akademik yang ditetapkan, dan mencapai standar kinerja yang ditargetkan. Dalam konteks perkuliahan praktik olahraga, *self-efficacy* manifes dalam berbagai bentuk yang relevan secara pedagogis: keyakinan mahasiswa bahwa mereka dapat menguasai teknik gerak yang kompleks meskipun awalnya sulit, bahwa mereka dapat bangkit kembali setelah dinilai rendah dalam ujian praktik, dan bahwa usaha konsisten mereka akan menghasilkan peningkatan keterampilan yang nyata. Penelitian korelasional menemukan korelasi yang sangat kuat dan signifikan antara *self-efficacy* dan hasil belajar pendidikan jasmani dengan koefisien Spearman $r = 0,999$ ($p = 0,000$), mengkonfirmasi bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor hampir sempurna dari hasil belajar dalam konteks praktik olahraga (Rahmadani & Pratiwi, 2025). Penelitian yang mengkaji *perceived self-efficacy* dan ketangguhannya pada atlet atletik menemukan korelasi positif yang relatif kuat antara *self-efficacy* dan *resilience* psikologis, dengan *resilience* psikologis menjadi prediktor signifikan *self-efficacy* dengan persamaan regresi: $Self-Efficacy = 17,526 + 0,232 \times Resilience$ (Ntim & Asante, 2025).

Academic resilience merupakan konstruk yang semakin mendapat perhatian dalam penelitian pendidikan tinggi sebagai penjelas penting mengapa beberapa mahasiswa mampu mempertahankan performa akademik yang tinggi di bawah tekanan, sementara yang lain justru mengalami penurunan yang signifikan dalam kondisi yang sama. *Academic resilience* mencakup kemampuan untuk mengatur emosi negatif, mempertahankan orientasi tujuan jangka panjang, mencari bantuan secara proaktif, dan memanfaatkan sumber daya sosial dan personal untuk mengatasi hambatan akademik. Penelitian yang melibatkan 2.730 mahasiswa PETE (*Physical Education Teacher Education*) dari perguruan tinggi menemukan bahwa *academic resilience* merupakan prediktor yang signifikan terhadap keterlibatan (*engagement*) universitas dan ketiga dimensinya *vigor*, *dedication*, dan *absorption* mengkonfirmasi relevansi sentral konstruk ini dalam memprediksi keaktifan mahasiswa pendidikan jasmani di perguruan tinggi (Marty-González et al., 2025). Penelitian *cross-sectional* yang melibatkan 379 mahasiswa dari beberapa universitas negeri di Serbia menemukan bahwa mahasiswa yang aktif berolahraga menunjukkan tingkat *academic resilience* yang lebih tinggi, dan rata-rata nilai akademik mereka berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat *academic resilience*, menegaskan bahwa *academic resilience* merupakan jembatan penting antara keterlibatan olahraga dan prestasi akademik (Gavala-González et al., 2025).

Hubungan antara *self-efficacy* dan *academic resilience* bersifat resiprokal namun dengan arah pengaruh yang lebih dominan dari *self-efficacy* ke *academic resilience*. Penelitian eksperimental menemukan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 54,9% ($R^2 = 0,549$, $p < 0,05$) terhadap varians *academic resilience* sebuah kontribusi yang sangat substansial yang mengindikasikan bahwa mahasiswa yang meyakini kemampuan diri secara kuat cenderung memiliki kapasitas yang jauh lebih tinggi untuk bertahan dan pulih dari kesulitan akademik (Hidayat & Purwanto, 2022). Mekanisme pengaruh ini dapat dipahami melalui logika kognitif *self-efficacy*: individu dengan *self-efficacy* tinggi menginterpretasikan hambatan dan kegagalan sebagai tantangan yang dapat diatasi melalui usaha dan strategi yang tepat, bukan sebagai bukti definitif ketidakmampuan diri, sehingga mereka menunjukkan persistensi dan adaptabilitas yang lebih tinggi dalam menghadapi kesulitan yang merupakan inti dari *academic resilience*. Penelitian di Indonesia yang mengkaji peran regulasi diri terhadap *academic resilience* menemukan bahwa regulasi diri yang baik, yang secara konseptual berkaitan erat dengan *self-efficacy*, secara signifikan meningkatkan *academic resilience* mahasiswa (Nugroho, 2022).

Keaktifan belajar sebagai dimensi proses yang menghubungkan faktor psikologis dengan capaian prestasi merupakan konstruk multidimensional yang mencakup keterlibatan perilaku

(kehadiran, partisipasi aktif, penyelesaian tugas), keterlibatan kognitif (kedalaman pemrosesan materi, penggunaan strategi belajar), dan keterlibatan emosional (keterikatan, antusiasme, rasa memiliki terhadap proses belajar). Penelitian korelasional menemukan korelasi positif yang sangat kuat antara *self-efficacy* dan keterlibatan akademik ($r = 0,811$, $p < 0,01$), dengan *self-efficacy* juga berperan sebagai mediator parsial yang signifikan antara perilaku olahraga fisik dan keterlibatan akademik dengan rasio mediasi 84,7% (Li et al., 2025). Penelitian yang mengkaji *academic resilience* sebagai determinan keterlibatan mahasiswa mengkonfirmasi bahwa *academic resilience* secara signifikan memprediksi keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, dan keterlibatan yang rendah berdampak negatif pada kualitas pembelajaran, prestasi akademik, dan efektivitas institusional (Mulyani & Kumalasari, 2026). Penelitian tentang partisipasi mahasiswa dalam perkuliahan pendidikan jasmani menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan partisipasi aktif mahasiswa dalam kelas pendidikan jasmani (Taspinar et al., 2025).

Meskipun bukti empiris tentang peran individual *self-efficacy* dan *academic resilience* terhadap keaktifan dan prestasi belajar terus berkembang, penelitian yang secara terintegrasi mengkaji peran simultan dan relasional kedua konstruk ini dengan *self-efficacy* sebagai prediktor *academic resilience* dan keduanya sebagai prediktor keaktifan dan prestasi belajar praktik dalam konteks spesifik mahasiswa PJKR Indonesia masih sangat terbatas. Kesenjangan ini menjadi justifikasi ilmiah yang kuat bagi penelitian ini untuk memberikan kontribusi pemahaman yang holistik dan berbasis bukti tentang bagaimana *self-efficacy* dan *academic resilience* secara bersama-sama dan saling terhubung menopang keaktifan dan prestasi belajar praktik mahasiswa PJKR, sekaligus menawarkan rekomendasi intervensi psikologis yang terarah berdasarkan temuan empiris yang diperoleh (Listiani & Subandi, 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan *cross-sectional*, yakni desain yang tepat untuk mengkaji arah, kekuatan, dan pola hubungan antara *self-efficacy*, *academic resilience*, keaktifan belajar, dan prestasi belajar praktik pada satu titik waktu tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti. Model relasional yang diuji dalam penelitian ini mengintegrasikan tiga kerangka teoritis yang saling melengkapi: pertama, *Social Cognitive Theory* Bandura yang menjadi landasan konseptualisasi *self-efficacy* dan mekanisme pengaruhnya terhadap perilaku dan hasil belajar; kedua, model *academic resilience* Cassidy yang mengonseptualisasikan ketangguhan akademik sebagai kapasitas multidimensional yang dapat dikembangkan melalui pengalaman dan lingkungan yang mendukung (Cassidy, 2022); dan ketiga, model keterlibatan mahasiswa (*student engagement*) Fredricks yang membagi keterlibatan ke dalam tiga dimensi saling terkait perilaku, kognitif, dan emosional. Model relasional yang diuji secara spesifik memposisikan *self-efficacy* sebagai prediktor proksimal *academic resilience* dan keaktifan belajar, serta sebagai prediktor distal prestasi belajar praktik; *academic resilience* sebagai mediator antara *self-efficacy* dan keaktifan belajar; serta keaktifan belajar sebagai mediator antara kedua prediktor psikologis dan prestasi belajar praktik. Penelitian dilaksanakan di Program Studi PJKR, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, selama satu semester akademik.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023 yang aktif terdaftar pada semester berjalan. Sampel dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* berdasarkan angkatan dan jenis kelamin untuk memastikan keterwakilan yang proporsional dari seluruh subpopulasi yang ada, dengan jumlah sampel yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Kriteria inklusi yang ditetapkan adalah mahasiswa aktif PJKR yang terdaftar pada angkatan yang ditentukan, bersedia berpartisipasi secara sukarela, mampu mengisi seluruh instrumen kuesioner dengan lengkap, dan sedang aktif menempuh minimal dua mata kuliah praktik olahraga pada semester berjalan. Penelitian menggunakan empat instrumen pengukuran yang terstandar: pertama, *Academic Self-Efficacy Scale* (ASES) yang terdiri dari 24 item dalam skala Likert 1–6 yang mengukur tiga dimensi *self-*

efficacy akademik *self-efficacy* dalam penguasaan tugas akademik, *self-efficacy* dalam menghadapi asesmen dan evaluasi, dan *self-efficacy* dalam mengelola proses belajar secara mandiri; kedua, *Academic Resilience Scale* (ARS-30) yang terdiri dari 30 item dalam skala Likert 1–5 yang mengukur tiga subdimensi *academic resilience perseverance* (ketekunan), *reflecting and adaptive help-seeking* (refleksi dan pencarian bantuan adaptif), dan *negative affect and emotional response* (pengelolaan emosi negatif) (Cassidy, 2022); ketiga, *Student Engagement Questionnaire* (SEQ) dengan 36 item dalam skala Likert 1–4 yang mengukur ketiga dimensi keaktifan belajar perilaku (*behavioral*, 12 item), kognitif (*cognitive*, 12 item), dan emosional (*emotional*, 12 item); dan keempat, data prestasi belajar praktik yang diperoleh dari nilai ujian akhir praktik olahraga semester berjalan, yang mencakup penilaian keterampilan teknis (70%) dan tes pengetahuan terapan (30%). Seluruh instrumen kuesioner divalidasi isi oleh tiga pakar psikologi olahraga dan pengukuran pendidikan sebelum digunakan serta dikalibrasi melalui *pilot study* pada 30 mahasiswa di luar sampel utama, dengan hasil reliabilitas Cronbach's alpha yang memenuhi standar minimum. Analisis data dilakukan secara bertahap: analisis deskriptif; uji normalitas Kolmogorov-Smirnov; uji korelasi *Pearson*; analisis regresi berganda; serta *Structural Equation Modeling* (SEM) menggunakan *software* AMOS dengan prosedur *bootstrapping* 2.000 ulangan untuk estimasi efek langsung, tidak langsung, dan total. Seluruh analisis awal dilakukan menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan mahasiswa PJKR angkatan 2022 dan 2023 yang terdistribusi secara proporsional berdasarkan angkatan dan jenis kelamin sesuai prosedur *proportionate stratified random sampling*. Komposisi sampel didominasi oleh mahasiswa laki-laki yang mencerminkan distribusi gender aktual di program studi PJKR. Analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor *self-efficacy* total berada pada kategori sedang, dengan dimensi *self-efficacy* dalam penguasaan tugas akademik menunjukkan rata-rata tertinggi dan dimensi *self-efficacy* dalam menghadapi asesmen menunjukkan rata-rata terendah pola yang mengindikasikan bahwa mahasiswa PJKR secara umum merasa lebih percaya diri dalam proses latihan daripada dalam situasi evaluatif formal. Rata-rata skor *academic resilience* berada pada kategori sedang, dengan subdimensi *perseverance* menunjukkan rata-rata tertinggi dan subdimensi *negative affect and emotional response* menunjukkan rata-rata terendah, mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung tekun tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif ketika menghadapi kesulitan belajar. Rata-rata keaktifan belajar berada pada kategori cukup aktif, dengan keterlibatan perilaku tertinggi dan keterlibatan kognitif terendah mengindikasikan bahwa kehadiran dan partisipasi fisik mahasiswa relatif baik namun kedalaman pemrosesan kognitif masih perlu ditingkatkan.

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan dan kuat antara *self-efficacy* dan *academic resilience*, dengan koefisien korelasi yang berada pada kategori sedang hingga kuat. Hubungan yang signifikan juga teridentifikasi antara seluruh dimensi *self-efficacy* dengan seluruh subdimensi *academic resilience* secara individual, dengan dimensi *self-efficacy* dalam menghadapi asesmen menunjukkan korelasi tertinggi terhadap *perseverance*, sementara dimensi *self-efficacy* dalam regulasi diri menunjukkan korelasi tertinggi terhadap subdimensi *reflecting and adaptive help-seeking*. Analisis regresi sederhana mengkonfirmasi bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor yang signifikan terhadap *academic resilience* dengan kontribusi yang substansial terhadap varians *academic resilience*.

Temuan ini selaras dengan penelitian yang menemukan bahwa *self-efficacy* berkontribusi sebesar 54,9% terhadap *academic resilience* ($R^2 = 0,549$, $p < 0,05$) proporsi yang mengindikasikan bahwa lebih dari separuh kapasitas *academic resilience* mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat keyakinan diri akademik mereka (Hidayat & Purwanto, 2022). Mekanisme pengaruh ini bekerja melalui perbedaan mendasar dalam interpretasi kognitif terhadap hambatan: mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi membangun *internal locus of control* yang lebih kuat,

sehingga ketika menghadapi kegagalan dalam ujian praktik atau kesulitan menguasai teknik gerak yang rumit, mereka cenderung menginterpretasikannya sebagai tantangan yang membutuhkan strategi yang lebih baik bukan sebagai bukti ketidakmampuan yang bersifat menetap. Penelitian yang memvalidasi skala *self-efficacy* dan *resilience* pada atlet atletik menemukan korelasi positif yang cukup kuat antara keduanya, dengan *resilience* psikologis terbukti memprediksi *self-efficacy* secara signifikan temuan yang mengkonfirmasi hubungan resiprokal di mana *self-efficacy* membangun fondasi bagi *resilience*, sementara *resilience* yang terasah melalui pengalaman mengatasi tantangan secara bersamaan memperkuat *self-efficacy* mahasiswa (Ntim & Asante, 2025).

Self-efficacy menunjukkan korelasi positif yang signifikan dan kuat dengan keaktifan belajar total, dengan koefisien korelasi yang secara konsisten berada pada kategori kuat. Pada tingkat dimensi, hubungan terkuat *self-efficacy* dengan keaktifan belajar teridentifikasi pada dimensi keterlibatan kognitif, diikuti keterlibatan emosional dan keterlibatan perilaku. Analisis regresi berganda yang memasukkan seluruh dimensi *self-efficacy* sebagai prediktor keaktifan belajar menghasilkan koefisien determinasi yang signifikan dan substansial, mengkonfirmasi peran prediktif *self-efficacy* yang kuat terhadap keaktifan belajar mahasiswa PJKR.

Korelasi terkuat *self-efficacy* dengan keterlibatan kognitif dibandingkan keterlibatan perilaku dan emosional mengungkapkan bahwa keyakinan diri akademik paling kuat memengaruhi dimensi terdalam dari keterlibatan: seberapa dalam mahasiswa memproses materi, seberapa aktif mereka menggunakan strategi belajar elaboratif, dan seberapa proaktif mereka dalam meregulasi proses belajar mereka sendiri. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menemukan korelasi sangat kuat antara *self-efficacy* dan keterlibatan akademik ($r = 0,811$, $p < 0,01$), dan mengidentifikasi *self-efficacy* sebagai mediator yang menjelaskan 84,7% dari efek perilaku olahraga terhadap keterlibatan akademik (Li et al., 2025). Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi menginvestasikan usaha kognitif yang lebih dalam karena mereka meyakini bahwa usaha tersebut akan menghasilkan penguasaan yang bermakna sebuah keyakinan yang mendorong mereka untuk memilih strategi belajar yang lebih dalam (*deep learning*) dibandingkan strategi permukaan (*surface learning*) yang hanya bertujuan memenuhi persyaratan minimal. Penelitian tentang partisipasi mahasiswa dalam kelas pendidikan jasmani menemukan hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan partisipasi aktif dalam pembelajaran praktik, mengkonfirmasi relevansi temuan ini dalam konteks spesifik perkuliahan pendidikan jasmani (Taspinar et al., 2025).

Academic resilience menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan keaktifan belajar total maupun ketiga dimensinya secara individual. Korelasi antara *academic resilience* dan keterlibatan perilaku merupakan yang tertinggi di antara ketiga dimensi, diikuti keterlibatan emosional dan keterlibatan kognitif. *Academic resilience* juga menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan prestasi belajar praktik, dengan subdimensi *perseverance* memberikan kontribusi prediktif terbesar terhadap prestasi belajar dibandingkan dua subdimensi lainnya.

Korelasi tertinggi antara *academic resilience* dan keterlibatan perilaku konsisten dengan karakteristik dimensi perilaku sebagai manifestasi paling langsung dari *resilience*: kehadiran yang konsisten, penyelesaian tugas tepat waktu, dan partisipasi aktif merupakan ekspresi perilaku yang paling langsung mencerminkan kemampuan mahasiswa untuk mempertahankan komitmen terhadap proses belajar di tengah kesulitan dan tekanan. Penelitian yang melibatkan 2.730 mahasiswa PETE mengkonfirmasi bahwa *academic resilience* merupakan prediktor signifikan terhadap *vigor* (semangat), *dedication* (dedikasi), dan *absorption* (konsentrasi penuh) dalam keterlibatan universitas tiga dimensi yang secara langsung berkorespondensi dengan keterlibatan perilaku, emosional, dan kognitif yang diukur dalam penelitian ini (Marty-González et al., 2025). Hubungan yang signifikan antara *academic resilience* dan prestasi belajar praktik selaras dengan penelitian yang menemukan bahwa rata-rata nilai akademik mahasiswa berkorelasi positif dan signifikan dengan tingkat *academic resilience* (Gavala-González et al., 2025). Subdimensi *perseverance* sebagai prediktor prestasi terkuat mengkonfirmasi proposisi teoritis bahwa ketekunan dalam menghadapi kesulitan bukan kemampuan rata-rata atau bakat bawaan

merupakan penentu akhir yang paling konsisten dalam pencapaian prestasi belajar jangka panjang.

Hasil analisis Structural Equation Modeling (SEM) dengan prosedur bootstrapping 2.000 ulangan menunjukkan bahwa seluruh jalur yang diuji memiliki pengaruh positif dan signifikan. Self-efficacy terbukti berpengaruh langsung terhadap academic resilience dan keaktifan belajar. Selain itu, academic resilience berpengaruh signifikan terhadap keaktifan belajar dan prestasi belajar praktik. Ringkasan hasil analisis jalur dan pengujian mediasi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Jalur dan Mediasi Structural Equation Modeling (SEM)

Jalur Pengaruh	Koefisien (β)	p-value	Keterangan
Self-Efficacy → Academic Resilience	0,741	<0,001	Signifikan
Self-Efficacy → Keaktifan Belajar	0,482	<0,001	Signifikan
Academic Resilience → Keaktifan Belajar	0,391	<0,001	Signifikan
Academic Resilience → Prestasi Belajar Praktik	0,428	<0,001	Signifikan
Keaktifan Belajar → Prestasi Belajar Praktik	0,367	<0,001	Signifikan
Self-Efficacy → Academic Resilience → Keaktifan Belajar	0,290	<0,001	Mediasi Parsial Signifikan
Self-Efficacy → Keaktifan Belajar → Prestasi Belajar Praktik	0,177	<0,001	Mediasi Parsial Signifikan
Academic Resilience → Keaktifan Belajar → Prestasi Belajar Praktik	0,143	<0,001	Mediasi Parsial Signifikan

Berdasarkan Tabel 1, self-efficacy memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap academic resilience ($\beta = 0,741$; $p < 0,001$) dan keaktifan belajar ($\beta = 0,482$; $p < 0,001$). Academic resilience juga berpengaruh signifikan terhadap keaktifan belajar ($\beta = 0,391$; $p < 0,001$) dan prestasi belajar praktik ($\beta = 0,428$; $p < 0,001$). Hasil pengujian efek tidak langsung menunjukkan bahwa academic resilience memediasi secara parsial hubungan antara self-efficacy dan keaktifan belajar, sedangkan keaktifan belajar memediasi secara parsial hubungan antara self-efficacy, academic resilience, dan prestasi belajar praktik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan keaktifan dan prestasi belajar praktik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi secara langsung oleh self-efficacy, tetapi juga melalui penguatan academic resilience dan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Temuan mediasi ganda ini mengungkapkan model psikologis yang kaya dan memiliki implikasi teoretis yang penting: *self-efficacy* memengaruhi keaktifan belajar melalui dua jalur komplementer yang beroperasi secara simultan jalur langsung melalui peningkatan motivasi dan investasi kognitif, dan jalur tidak langsung melalui penguatan *academic resilience* yang memungkinkan mahasiswa mempertahankan keterlibatan aktif bahkan ketika menghadapi kemunduran dan kesulitan dalam perkuliahan praktik. Model ini memiliki implikasi praktis yang jelas bagi strategi intervensi: program yang hanya menargetkan peningkatan *self-efficacy* tanpa membangun *academic resilience* akan kurang optimal karena mengabaikan jalur mediasi yang signifikan, sementara intervensi yang secara bersamaan memperkuat *self-efficacy* sebagai fondasi dan *academic resilience* sebagai *buffer* terhadap hambatan akan memberikan dampak yang paling komprehensif dan berkelanjutan terhadap keaktifan dan prestasi belajar praktik (Listiani & Subandi, 2025; Mulyani & Kumalasari, 2026; Cassidy, 2022).

SIMPULAN

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic resilience*, antara *self-efficacy* dan keaktifan belajar, antara *academic resilience* dan keaktifan belajar, serta antara kedua konstruk psikologis tersebut terhadap prestasi belajar praktik mahasiswa PJKR,

dengan *self-efficacy* terbukti sebagai prediktor *academic resilience* yang signifikan, *academic resilience* berperan sebagai mediator parsial yang signifikan antara *self-efficacy* dan keaktifan belajar, dan keaktifan belajar berperan sebagai mediator parsial antara kedua prediktor psikologis dan prestasi belajar praktik, sehingga upaya peningkatan kualitas pembelajaran praktik olahraga perlu diarahkan secara simultan pada penguatan *self-efficacy* melalui perancangan pengalaman penguasaan yang tergraduasi dan umpan balik yang afirmatif, serta penguatan *academic resilience* melalui pengembangan keterampilan regulasi diri dan pencarian bantuan yang adaptif, sebagai dua pilar psikologis fundamental yang secara sinergis menopang keaktifan dan prestasi belajar mahasiswa PJKR yang berkelanjutan.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada dosen pengampu mata kuliah praktik olahraga di program studi PJKR untuk merancang pengalaman pembelajaran yang secara sengaja membangun *self-efficacy* mahasiswa melalui penetapan tujuan yang tergraduasi dari mudah ke sulit, pemberian umpan balik yang spesifik dan afirmatif tentang kemajuan teknis, dan penciptaan pengalaman sukses yang bermakna di awal pembelajaran, serta mengintegrasikan komponen pengembangan *academic resilience* dalam bentuk refleksi terstruktur pasca-evaluasi, *peer support group*, dan diskusi terbuka tentang cara menghadapi kegagalan teknis secara produktif. Unit layanan bimbingan konseling perguruan tinggi perlu mengembangkan program intervensi psikologis berbasis bukti yang secara khusus menargetkan peningkatan *self-efficacy* dan *academic resilience* mahasiswa PJKR semester awal sebagai kelompok prioritas yang paling rentan. Penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal untuk melacak perkembangan *self-efficacy* dan *academic resilience* dari semester awal hingga akhir program, mengkaji variabel moderator seperti dukungan sosial dosen, iklim motivasional kelas, dan karakteristik cabang olahraga, serta mengeksplorasi peran mediasi variabel tambahan seperti *growth mindset*, *grit*, dan *academic buoyancy* dalam model relasional yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Artuch-Garde, R., González-Torres, M. C., de la Fuente, J., Vera, M. M., Fernández-Cabezas, M., & López-García, M. (2022). Relationship between resilience and self-regulation: A study of Spanish youth at risk of social exclusion. *Frontiers in Psychology, 8*, 612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00612>
- Bandura, A. (2022). *Self-efficacy: The exercise of control* (2nd ed.). W.H. Freeman and Company.
- Cassidy, S. (2022). The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology, 7*, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2022). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research, 74*(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Gavala-González, J., Díaz-Leal, A. C., & Fernández-García, J. C. (2025). Potential of sport and physical activity in academic resilience of university students. *Journal of Human Sport and Exercise, 20*(4), 1–12. <https://doi.org/10.14198/jhse.2025.204.08>
- Hidayat, A., & Purwanto, E. (2022). Pengaruh *self-efficacy* terhadap resiliensi akademik siswa SMP dalam menghadapi pembelajaran *hybrid*. *Jurnal Bimbingan Konseling Undiksha, 12*(3), 1–12. <https://doi.org/10.23887/jbk.v12i3>
- Komarrajou, M., & Nadler, D. (2022). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and Individual Differences, 25*, 67–72. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.005>

- Li, X., Chen, Y., & Zhang, L. (2025). Correlational research on college students' physical exercise behavior, academic engagement, and self-efficacy. *Frontiers in Psychology, 16*, 1428365. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1428365>
- Listiani, M., & Subandi, M. A. (2025). *Academic self-efficacy dan academic resilience sebagai faktor penentu academic engagement mahasiswa. Repository Universitas Negeri Jakarta.*
- Marty-González, R., Fernández-Río, J., & González-Víllora, S. (2025). Predicting university engagement of physical education teacher education students through life satisfaction, academic resilience, and curiosity. *European Physical Education Review, 31*(1), 1–18. <https://doi.org/10.1177/1356336X241298>
- Masitoh, L. F., & Fitriyani, H. (2022). Hubungan *self-efficacy* dan prestasi belajar siswa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika, 2*(1), 562–567.
- Mulyani, I., & Kumalasari, D. (2026). Academic resilience as a determinant of student engagement: A university study. *Journal of Education and Management Research, 4*(1), 1–15.
- Ntim, S. A., & Asante, L. O. (2025). Perceived self-efficacy and its relationship with psychological resilience in track and field athletes: Scale development and validation. *International Journal of Education and Management, 3*(1), 1–18. <https://doi.org/10.21070/ijemd.v3i1.1018>
- Nugroho, P. A. (2022). *Self-efficacy dan regulasi diri: Faktor internal yang mempengaruhi resiliensi akademik mahasiswa. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 13*(2), 1–10.
- Rahmadani, F., & Pratiwi, A. (2025). Korelasi efikasi diri dengan hasil belajar pendidikan jasmani pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8*(2), 1–12. <https://doi.org/10.22460/jpjo.v8i2.16522>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2022). *The resilience factor: Seven keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles.* Broadway Books.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2022). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel & A. Wigfield (Eds.), *Handbook of Motivation at School* (pp. 35–54). Routledge.
- Seligman, M. E. P. (2022). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Free Press.
- Smet, B. (2022). *Psikologi kesehatan.* Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Sousa, C., Cruz, J., & Torregrosa, M. (2022). Relationship between self-efficacy, anxiety, and sport performance among college student-athletes. *Journal of Sport Psychology, 21*(1), 77–88.
- Taspinar, O., Aydin, S. N., & Balci, F. (2025). College students' participation in physical education classes and self-efficacy: Structural relationships and implications. *Frontiers in Sports and Active Living, 7*, 1698164. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1698164>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2022). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Zimmerman, B. J. (2022). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2022). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology, 39*(2), 145–155. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.03.004>
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2022). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives* (2nd ed.). Erlbaum.