

Self Determination dan Coping Behavior Terhadap Academic Buoyancy Siswa SMAN 1 Pagak

Satria Yudha Pratama¹, Moersito Wimbo Wibowo², Mohamad Iksan³
Universitas Gajayana Malang
satriayudha1506@gmail.com¹, mursito.wimbo@unigamalang.ac.id²,
mohamadiksan@unigamalang.ac.id³

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana self-determination dan coping behavior berdampak pada ketidakpastian akademik siswa SMAN 1 PAGAK. Metode penelitian kuantitatif digunakan untuk 179 siswa yang menjawab, yang melibatkan analisis data kuantitatif statistika dan pengumpulan data menggunakan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel self-determination memiliki pengaruh terhadap academic buoyancy, dengan nilai signifikansi variabel $0,001 < 0,05$. Dengan demikian, koefisien regresi diperoleh 0,180, atau 18%. Dalam kasus coping behavior, nilai signifikasinya 0,346 lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa pengaruh coping behavior tidak terhadap academic buoyancy siswa. Hasil signifikan secara bersamaan menunjukkan bahwa 0,001 kurang dari 0,05 dan nilai f 8,090 lebih besar dari f tabel 3,16, yang menunjukkan bahwa variabel penentuan diri sendiri dan perilaku bertahan hidup berdampak pada academic buoyancy siswa. Pada nilai R Square, sumbangan X_1 dan X_2 adalah 0,181, atau 18,1% dari gangguan akademik siswa. Ini menunjukkan bahwa self-determination dan coping behavior berkontribusi terhadap academic buoyancy siswa.

Kata Kunci: self determination, coping behavior, academic buoyancy, student, pendidikan

Abstract. The purpose of this study was to determine how self-determination and survival behaviors affect academic students of SMAN 1 PAGAK. The research method used is a quantitative method on 179 students who answered, which includes quantitative statistical data analysis and data collection using a Likert scale. The results of the study indicate that the self-determination variable has an influence on academic buoyancy, with a variable significance value of $0.001 < 0.05$. Thus, a regression coefficient of 0.180 or 18% is obtained. In survival behavior, the significance value of 0.346 is greater than 0.05, indicating that there is no influence of survival behavior on students' academic buoyancy. The simultaneous significance results show that 0.001 is smaller than 0.05 and the f value of 8.090 is greater than f table 3.16, indicating that the self-determination and survival behavior variables have an influence on students' academic buoyancy. In the R Square value, the contribution of X_1 and X_2 is 0.181, or 18.1% to students' academic disruption. This shows that self-determination and coping behavior contribute to students' academic buoyancy.

Keyword: self determination, coping behavior, academic buoyancy, student, education

Pendahuluan

Siswa harus optimis dan mampu mengatasi stres saat belajar. Kemampuan siswa untuk mengatasi tantangan akademik sambil tetap termotivasi, percaya diri, dan terlibat dalam pembelajaran dikenal sebagai akademik buoyancy. Ini juga bisa menunjukkan ketahanan akademik. Untuk mencapai buoyancy akademik, dua hal yang sangat penting adalah self-determination (keyakinan diri) dan coping behavior (cara positif untuk mengatasi masalah). Teori kemandirian pertama kali diusulkan oleh Richard Ryan dan Edward Deci (Aydın & Michou, 2020a).

Ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang memadai, otonomi, dan kompetensi yang cukup, mereka lebih cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat, menurut teori ini. Dengan peningkatan motivasi ini, seseorang akan lebih terlibat dalam aktivitas akademik.

Istilah "secara aktif menangani masalah", juga dikenal sebagai "sikap menangani masalah", mengacu pada metode dan teknik yang digunakan orang untuk mengatasi tekanan dan kesulitan hidup. Teori coping membahas bagaimana orang menghadapi dan mengatasi stres dan tekanan. Teori ini menekankan betapa pentingnya menggunakan strategi coping yang positif dan adaptif saat menghadapi masalah. Mencari dukungan sosial, berpikir positif, melakukan aktivitas relaksasi, dan mengembangkan pola pikir yang tangguh saat menghadapi tekanan akademis adalah beberapa contoh perilaku positif ini (Chen et al., 2019). Orang-orang yang dapat menggunakan teknik stres positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan lebih baik. Siswa yang mandiri cenderung

memiliki motivasi intrinsik yang kuat, yang memungkinkan mereka tetap terlibat dalam pelajaran meskipun menghadapi kesulitan akademik. Kemandirian dan kemampuan untuk mengatasi gangguan akademik berkorelasi positif satu sama lain. Saat menghadapi tantangan akademik, kemampuan ini membantu mereka mengatasi rasa putus asa dan kehilangan minat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa melalui pemahaman tentang faktor yang berkontribusi pada buoyancy akademik. Siswa yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi dan menggunakan strategi positif untuk menangani masalah cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk penelitian sampel dan populasi dan bergantung pada data konkret, menurut Sugiyono (2022). Responden penelitian ini adalah siswa sekolah menengah atas di kelas XI, yang memiliki karakteristik yang berbeda. Peneliti menemukan bahwa jumlah siswa yang akan berpartisipasi adalah 179 siswa berdasarkan karakteristik yang ditentukan. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner atau skala yang didistribusikan melalui *gform*.

Hasil

Responden yang dilakukan menggunakan siswa SMA N 1 PAGAK Kab Malang. Responden penelitian adalah kelas XI dengan jumlah 179 siswa dengan jumlah siswa laki-laki 84 siswa

dan siswa perempuan sebanyak 95 siswa perempuan. Berikut adalah gambaran umum resp

Tabel 1
Gambaran subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	84	46,9%
Perempuan	95	53,1%
Total	179	100%

1 UJI NORMALITAS

Tabel 2 Uji normalitas

	Untandardized Residual
N	179
Asympt. Sig(2-tailed)	0,200

Berdasarkan hasil analisis diatas, dapat diketahui nilai asmp. Sig (2-trailed) dari Untandardized residual sebesar 0,200. Nilai ini memenuhi asumsi nirmalitas, karena nilai $0,200 > 0,05$. Maka diartikan bahwa nilai residual data berdistribusi normal.

2. UJI LINEARITAS

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antar masing-masing variabel tersebut bersifat linear atau tidak. Ketiga variabel tersebut dikatakan memiliki hubungan yang linear jika $p > 0,05$. Berikut ini hasil uji linearitas antar variabel.

Tabel 2.1 Hasil Uji liniearitas

Variabel	Signifikasi
Academic buoyancy*Self determination	

Linearity	0,003
Devation from linearituy	0,335
Academic buoyancy*Coping behavior	
Linearity	0,015
Devation from linearity	0,398

Tabel 2.1 di atas menunjukkan hasil uji linearitas. Variabel self-determination dengan academic buoyancy mendapatkan nilai signifikan 0,003, dan variabel coping behavior mendapatkan nilai signifikan 0,015. Hasil kedua uji menunjukkan hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, dengan nilai linearitas kurang dari 0,05. Selain itu, seperti yang ditunjukkan pada tabel 2.1 di atas, variabel self determination dan academic buoyancy masing-masing memiliki nilai signifikan devation linearity sebesar 0,335. Sebaliknya, variabel coping behavior dengan academic buoyancy memiliki nilai signifikan devation linearity sebesar 0,338. Hasil uji linearitas kedua menunjukkan bahwa variabel bebas dan variabel terikat memenuhi syarat linearitas, dan nilai deviasi dari linearitas p lebih besar dari 0,05. Uji hipotesis model regresi berganda dilakukan setelah uji asumsi. Hasil uji model regresi F yaitu

Tabel 4 Uji analis regresi F

Variabel	Sig,
Academic buoyancy Self determination Coping behavior	0,001

Tabel 4 menunjukkan hasil yang menunjukkan nilai signifikan $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa kemandirian diri dan tindakan penanganan terhadap ketidakpastian akademik memiliki

pengaruh yang signifikan dengan sig 0,001, atau nilai signifikan di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu bahwa self-determination dan coping behavior memiliki pengaruh terhadap kegagalan akademik siswa SMAN 1 PAGAK Kabupaten Malang. Selanjutnya, hasil analisis regresi dapat dijelaskan secara bertahap sebagai berikut.

Tabel 5 hasil uji parsial (t)

Variabel	Beta	Sig
Self determination	-0,285	0,001
Coping behavior	0.068	0,346

Berdasarkan hasil analisis statistik sebelumnya, kita dapat mengetahui bahwa ada pengaruh yang signifikan, dengan nilai $p = 0,05$. Ada nilai 0,001 di bawah 0,05 untuk variabel self determination terhadap academic buoyancy, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada pengaruh antara self determination terhadap academic buoyancy pada siswa SMAN 1 PAGAK Kabupaten Malang. Namun, nilai 0,346 di atas 0,05 untuk variabel coping behavior terhadap academic buoyancy, yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak karena tidak ada pengaruh antara coping behavior terhadap academic buoyancy pada siswa SMAN 1 PAGAK.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana self-determination dan coping behavior berdampak pada ketidakpastian akademik siswa SMAN 1 PAGAK di Kabupaten Malang. Hasil uji

analisis regresi F menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,001 kurang dari 0,05, seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4. Ini menunjukkan bahwa self-determination dan coping behavior memiliki pengaruh terhadap ketidakpastian akademik siswa SMAN 1 PAGAK Kabupaten Malang.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mouratidis et al. (2018), penelitian ini menemukan bahwa self-determination dan tindakan pengendalian diri memiliki dampak positif terhadap academic buoyancy pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat self-determination yang tinggi—yaitu, mereka memiliki motivasi intrinsik dan rasa otonomi dalam belajar mereka sendiri—memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami academic buoyancy. Collie et al. (2017) juga mencapai temuan yang sama. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tindakan resistensi dan kemandirian secara signifikan memprediksi ketidakstabilan akademik siswa. Siswa yang memiliki motivasi belajar sendiri dan menggunakan strategi coping yang adaptif cenderung menangani kesulitan akademik dengan lebih baik.

Meskipun kedua variabel ini memberikan kontribusi yang signifikan, perlu diperhatikan bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan akademik yang tidak tercakup dalam model penelitian ini. Dukungan sosial, efikasi diri, resiliensi, optimisme, dan lingkungan belajar adalah beberapa contoh dari komponen ini. Temuan ini menunjukkan betapa pentingnya membuat program pendidikan dan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan kemandirian diri dan perilaku menangani diri siswa. Kita dapat membantu siswa memperoleh keterampilan psikologis yang mereka

butuhkan untuk menghadapi tantangan karir di masa depan dengan meningkatkan kedua elemen ini.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini dilakukan pada 179 siswa SMAN 1 PAGAK di Kabupaten Malang. Untuk melakukan analisis ini, Statistical Package for Social Science (SPSS) versi 29.0 digunakan untuk Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-determination dan coping behavior memiliki pengaruh secara langsung yang positif dan signifikan terhadap academic buoyancy. Semakin tinggi self-determination dan coping behavior, akademik buoyancy siswa SMAN 1 PAGAK Kabupaten Malang juga meningkat.

Untuk penelitian lebih lanjut, disarankan untuk menyelidiki variabilitas lain yang dapat memengaruhi kecenderungan akademik. Selain itu, disarankan untuk melakukan penyelidikan tentang bagaimana elemen-elemen ini berhubungan dengan sikap self-determination dan tindakan perawatan diri. Studi jangka panjang juga dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana kedua variabel ini berkontribusi pada pergeseran akademik siswa SMA sebelum mereka memasuki dunia kerja atau perkuliahan.

Pustaka Acuan

- Aydin, G., & Michou, A. (2020a). Self-determined motivation and academic buoyancy as predictors of achievement in normative settings. *British Journal of Educational Psychology*, 90(4), 964–980. <https://doi.org/10.1111/bjep.12338>.
- Chen, H., Xu, J., Mao, Y., Sun, L., Sun, Y., & Zhou, Y. (2019). Positive coping and resilience as mediators between negative symptoms and disability among patients with schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00641>.
- Martin, A.J., & Burns, E.C. (2014). Academic buoyancy, resilience, and adaptability in students with ADHD. *The ADHD Report*, 22, 1-9.
- Ntoumanis, N., Edmunds, J., & Duda, J. L. (2009). Understanding the coping process from a self-determination theory perspective. *British Journal of Health Psychology*, 14(2), 249–260. <https://doi.org/10.1348/135910708X349352>
- Putwain, D. W., Gallard, D., & Beaumont, J. (2020). *Does Academic Buoyancy Protect Achievement against Minor Academic Adversities*.
- Rozali, Y. A. (2013). Hubungan Self Regulation Dengan Self Determination (Studi Pada Mahasiswa Aktif Semester

Jurnal Psikologi MANDALA
2025, Vol. 09, No. 1, 49-54
ISSN: 2580-4065 (Cetak)
ISSN: 2745-5890 (Elektronik)

Genap. In *Universitas X*,
Jakarta) Jurnal Psikologi (Vol.
12).

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian*
Kuantitatif. Bandung: Alfabeta