

Gambaran *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Description of Self Regulated Learning on Students of The Faculty of Psychology Bosowa University

Nur Istiqama*, Musawwir, Nurhikmah
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: nuristiqamahamir@gmail.com

Abstrak

Self regulated learning merupakan strategi belajar yang dilakukan dimana individu dibimbing mulai dari cara berfikir dan belajar agar dapat mempunyai motivasi kuat untuk belajar dan selalu aktif dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran *self regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Penelitian ini dilakukan pada 243 mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *self regulated learning* berdasarkan teori Zimmerman (2002) dengan nilai reliabilitas 0.845. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan Teknik analisis deskriptif. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar memiliki *self regulated learning* pada kategori sedang. Hal ini dibuktikan dari nilai *mean* yang diperoleh 66.16, berada pada rentang skor antara 62.42 - 69.89. Artinya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar kurang berusaha untuk memotivasi dirinya sendiri dalam belajar dan mengatur gaya atau cara belajarnya.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning*, Stres Akademik, Mahasiswa.

Abstract

Self regulated learning is a learning strategy that is carried out where individuals are guided from how to think and learn so that they can have a strong motivation to learn and are always active in the learning process. This research was conducted on 243 students at the Faculty of Psychology, University of Bosowa Makassar. The data collection instrument in this study used a self-regulated learning scale based on the theory of Zimmerman (2002) with a reliability value of 0.845. The data in this study were analyzed using descriptive analysis techniques. The results of the analysis show that students of the Faculty of Psychology, University of Bosowa Makassar have self-regulated learning in the medium category. This is evidenced by the score obtained 66.16, which is in the range of scores between 62.42 - 69.89. That is, students of the Faculty of Psychology, University of Bosowa Makassar, do not try to motivate themselves in learning and regulate their style or way of learning

Keywords: Self Regulated Learning, Academic Stress, Students.

PENDAHULUAN

Individu yang telah memasuki jenjang Pendidikan perguruan tinggi atau disebut sebagai mahasiswa, biasanya dituntut supaya melakukan strategi belajar berbeda dengan cara belajarnya ketika masih berada di jenjang Sekolah Menengah Atas (Deasyanti dan Armaeini, 2007). Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar dijenjang perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta dalam kurun waktu tiga atau empat tahun (Siswoyo, 2007). Umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18 tahun sampai dengan 25 tahun. Jika mengacu pada tahapan perkembangan dikemukakan oleh Santrock (2007), tahapan ini dikategorikan kedalam tahapan dewasa awal dimana mahasiswa akan mengalami perubahan karena telah menemukan metode belajar yang berbeda dari sebelumnya.

Hurlock (2006) menyatakan bahwa masa dewasa awal disebut sebagai masa peralihan dimana yang awalnya bergantung pada orang lain menuju masa kemandirian, mulai dari kemandirian perihal ekonomi, kebebasan dalam menentukan dan memiliki pandangan sendiri mengenai masa depannya.

Awaliyah & Listiyandini (2017) mengatakan bahwa mahasiswa yang memasuki masa peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal akan banyak menghadapi berbagai jenis konflik yang terjadi dalam hidupnya dikarenakan adanya perubahan tugas dan tanggung jawab yang mereka terima. Slameto (2003) mengatakan bahwa belajar merupakan suatu upaya yang dilakukan individu untuk melakukan perubahan perilaku sebagai pencapaian atas pengalamannya sendiri serta berinteraksi dengan orang lain. Sebagai mahasiswa juga dituntut agar belajar mandiri serta tidak selalu bergantung pada apa yang diajarkan oleh dosen. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk harus mengetahui tanggung jawabnya seperti mengerjakan tugas perkuliahan, dimana hal ini tentu membutuhkan manajemen waktu agar dapat terselesaikan dengan baik (Deasyanti dan Armaeni, 2007).

Namun kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang merasa kesukaran ketika beradaptasi dengan pola belajar yang ada perguruan tinggi. Contohnya, mereka belum mampu melakukan kontrol diri dengan baik dan kurang manajemen waktu untuk memenuhi tuntutan akademiknya. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa memilih untuk belajar secara *instant* sehingga terjadilah prokrastinasi. Kondisi ini biasanya disebabkan karena mahasiswa kurang dalam kemampuan mengontrol cara belajarnya, dimana cara belajar ini mencakup tentang pemahaman kemampuan kognitif, proses berpikir, dan dorongan mencapai tujuan dalam proses belajar. Berdasarkan pemaparan diatas, hal ini didukung dari survey data awal yang telah dilakukan peneliti kepada 29 mahasiswa di kota Makassar ditemukan bahwa 27 diantaranya merasa kesulitan dengan banyaknya tugas yang diterima pada bangku perkuliahan. Mereka menyatakan bahwa sering mengalami kesulitan ketika mengerjakan tugas dikarenakan tugas yang terlalu banyak dan waktu pengerjaan yang terbilang cepat. Selain itu, mereka mengatakan bahwa merasa malas mengerjakan tugas ketika kesulitan dalam mencari referensi.

Selain itu, dari hasil survey tersebut peneliti juga mendapatkan bahwa 15 mahasiswa yang berorganisasi memiliki kesulitan dalam manajemen waktu. Disamping itu, mereka mengatakan bahwa materi yang diajarkan sulit untuk dipahami dan terkadang tugas yang dikumpulkan belum sesuai dengan kemauan dari dosen pengajar. Mereka mengatakan bahwa semakin bertambahnya semester dalam perkuliahan semakin bertambah juga beban perkuliahan yang mereka rasakan.

Berdasarkan survey yang dilakukan, 27 dari 29 mahasiswa mengatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan dibangku perkuliahan terbilang lebih sering belajar mandiri dibandingkan saat bangku sekolah. Mahasiswa dituntut untuk mencari informasi diluar jam pelajaran atau mata kuliah, hal ini menyulitkan mahasiswa dikarenakan terkadang tidak memahami materi yang diberikan atau tugas yang diberikan. Sebagian mengatakan malas bertanya meskipun merasa belum memahami materi yang diberikan oleh dosen.

Individu akan dapat meminimalisir atau menangani pengaruh yang timbul dari stres akademik karena memiliki *self regulated learning*. Mereka yang mampu menerapkan cara regulasi diri dalam belajar dengan baik, tidak akan mengalami masalah dibidang akademiknya. Hal itu disebabkan karena mereka akan berupaya meninjau dan mengontrol emosi negatif yang dirasakan serta berusaha meningkatkan emosi positifnya (Montalvo & Torres, 2004). Permasalahan-permasalahan lain juga dapat diminimalkan ketika individu memiliki *self regulated learning* tinggi, karena individu tersebut akan meningkatkan motivasi seperti mempunyai efikasi diri serta ketertarikan terhadap tugas akademiknya (Zimmerman, 1990).

Zimmerman (2002) menyatakan bahwa *self regulated learning* bisa dikatakan sebagai salah satu strategi atau cara belajar yang dilakukan dimana siswa dibimbing mulai dari cara berfikir dan belajar agar dapat memperoleh dorongan dalam dirinya sendiri agar memotivasinya untuk aktif dalam proses pembelajaran. *Self regulated learning* meliputi perencanaan dan mengelola waktu, keyakinan yang positif akan kemampuan yang dimiliki, memiliki konsentrasi serta dapat fokus pada pengaruh positif dan negatif seperti kegagalan dan keberhasilan.

Terdapat penelitian yang membahas mengenai stres akademik yang dialami mahasiswa dengan *self regulated learning*. Salah satu penelitian sebelumnya ialah penelitian yang dilakukan oleh Qalbu (2018), dimana hasil penelitiannya mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas, dimana siswa-siswa yang mengalami stress dapat menerapkan strategi *self regulated learning* sehingga menurunkan tingkat stress yang dirasakannya. Karena dengan adanya strategi *self regulated learning*, siswa akan menentukan sendiri kondisinya agar belajar secara maksimal dan menerapkan strategi yang tepat saat dihadapkan pada situasi yang dianggap sukar. Penelitian lain juga dilakukan oleh Priskila dan Savira

(2018) juga mendapatkan hasil yang sama bahwa terdapat hubungan negatif signifikan, artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa begitu pula sebaliknya.

Self Regulated Learning

Zimmerman (2002) menyatakan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu strategi belajar yang dilakukan dimana siswa dibimbing mulai dari cara berfikir dan belajar agar dapat mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar. *Self regulated learning* meliputi perencanaan dan mengelola waktu, keyakinan yang positif akan kemampuan yang dimiliki, memiliki konsentrasi serta dapat fokus pada pengaruh positif dan negative seperti kegagalan dan keberhasilan.

Schunk (2012) mengemukakan bahwa *self regulated learning* merupakan proses kognitif yang akan memproses informasi, menggabungkan pengetahuan dan mengulang informasi yang diperoleh atau dengan kata lain *self regulated learning* merupakan proses seseorang dalam menima suatu tanggung jawab dan mengontrol cara belajarnya sendiri. *Self regulated learning* juga dapat diartikan bahwa seseorang dalam memonitor atau mengontrol cara berfikir dan juga perilakunya demi mencapai tujuan dalam belajarnya.

Fasikhah (2013) menyatakan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu aktivitas individu dimana ia akan belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan memonitor dirinya secara sistematis demi mencapai tujuan belajar dengan cara menggunakan berbagai strategi baik secara kognitif, motivasional maupun behavioral.

Adapun aspek *self regulated learning* dalah sebagai berikut:

a. Kognisi

Kognisi meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berfikir. Kognisi dalam *self regulated learning* adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar. Terdapat beberapa strategi dalam meregulasi kognisi yaitu strategi pengulangan dan strategi elaborasi. Strategi pengulangan merupakan usaha yang akan mengulang 570nstrum informasi atau materi-materi dengan adanya strategi ini dapat mempermudah siswa dalam mengingat materi-materi yang telah dilewati. Sedangkan strategi elaborasi merupakan merefleksikan suatu pembelajaran yang mendalam dengan memakai kalimatnya sendiri dimana strategi ini memahami pembelajaran dengan menggunakan pemaknaan sendiri yang dapt dengan mudah dipahami.

b. Motivasi

Motivasi dalam *self regulated learning* merupakan suatu pendorong yang telah tertanam pada diri individu dimana mencakup berbagai persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Motivasi juga merupakan fungsi dari kebutuhan yang paling mendasar dalam memonitor dan juga berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Strategi yang dapat dilakukan agar dapat menimbulkan sikap berusaha pada siswa yaitu dengan mengatur atau menambah kemauan agar siap untuk memulai serta mampu mempersiapkan tugas berikutnya dan melengkapi aktivitas sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan.

c. Perilaku

Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Strategi dari perilaku dimana hal ini melibatkan usaha dari individu dengan cara mengotrol perilaku-perilaku yang muncul. Siswa dapat mengatur waktunya dengan mempelajari situasi-situasi dan membuat jadwal perencanaan ketika akan memulai aktivitas belajar. Perilaku yang baik sangat berpengaruh kepada seseorang yang akan meminta bantuan kepada orang lain, dimana perilaku yang baik akan memunculkan perasaan orang lain untuk membantu dibandingkan dengan adanya perilaku paksaan atau dorongan yang keras untuk meminta bantuan dalam menyelesaikan tugas seperti tugas-tugas akademik. Dalam tahap perilaku, meliputi mengenai *effort regulation*, *time environment*, dan *help seeking*. *Effort regulation* atau meregulasi usaha seseorang dalam menentukan dan mencapai tujuannya, *time environment* dimana siswa mampu mengatur waktu serta tempat dengan cara membuat jadwal agar

dapat mempermudah proses belajarnya dan *help seeking* dimana siswa mencoba mendapatkan bantuan dari teman-teman sebaya, guru dan orang dewasa

Zimmerman (1989) menyatakan bahwa terdapat tiga factor yang dapat memengaruhi *self regulated learning*, yaitu:

a. Faktor pribadi (*person*)

Self regulated learning yang ada pada diri mahasiswa dapat dipengaruhi oleh proses diri yang saling terkait. Proses ini berdasarkan pengetahuan yang dimiliki dalam proses pengambilan metakognitif, kondisi afeksi dan tujuan akademik.

b. Faktor perilaku (*behavior*)

Faktor perilaku digambarkan sebagai tindakan proaktif dalam memanfaatkan lingkungan seperti mengurangi pengguna polusi atau kebisingan bagi mahasiswa yang suka belajar di lingkungan yang tenang dan tentram. Terdapat tiga cara untuk mengamati perilaku yang dapat memengaruhi *self regulated learning*, yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri.

c. Faktor lingkungan (*environmental*)

Faktor lingkungan digambarkan sebagai perilaku mahasiswa secara aktif yang muncul berdasarkan Kerjasama antara proses berpikir dan kondisi yang saling memengaruhi. Dalam factor lingkungan, terdapat dua jenis yang dapat memengaruhi *self regulated learning* yaitu pengalaman sosial dan struktur lingkungan.

Mahasiswa

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau instansi lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan mempunyai perencanaan dalam melakukan tindakan. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung tertanam pada diri mahasiswa sebagai dasar yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa bagian dari tahap perkembangan berusia 18-25 tahun (*Emerging Adulthood*). Ciri-ciri mahasiswa sebagai berikut:

- a. Memiliki cukup banyak pengetahuan dan pengalaman yang relevan dengan napa yang mereka pelajari sekarang dan mampu mentransfer pengetahuan dan pengalamannya pada proses belajar.
- b. Memiliki sikap, gaya berpikir dan cara-cara dalam menjalankan tugas yang relative menetap sebagai ciri khas masing-masing serta yang akan memudahkan mereka dalam menghadapi situasi dan tuntutan-tuntutan baru. Mereka dapat dan senang diberi kesempatan untuk bertanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dengan kriteria responden adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa dan berusia 18-25 tahun. Jumlah responden yang digunakan sebanyak 243 orang.

Instrumen penelitian

Skala *self regulated learning* yang digunakan adalah skala yang telah diadaptasi oleh Sitti Azzahrah Abdullah (2019) berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) dengan reliabilitas 0,788. Skala tersebut terdiri dari 3 aspek yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku dengan 4 pilihan jawaban yakni SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji statistik deskriptif. Uji deskriptif dilakukan dengan memberikan deskripsi mengenai data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan untuk menganalisis data yang telah dikumpulkan sebagaimana mestinya tanpa membuat suatu kesimpulan. Analisis deskriptif meliputi nilai *mean*, standar deviasi, skor tertinggi, distribusi frekuensi dan presentase (Azwar, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Pada penelitian ini terdapat 243 reseponden dengan dua jenis demografi yaitu jenis kelamin dan semester. Hasil analisis demografi dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Deskriptif berdasarkan demografi

Demografi		Frekuensi	Persen
Jenis Kelamin	Perempuan	207	85.2
	Laki-laki	36	14.8
Semester	Semester 1	49	20.2
	Semester 3	51	21
	Semester 5	33	13.6
	Semester 7	50	20.6
	Semester 9	60	24.7

Tabel diatas menunjukkan jumlah responden berdasarkan dua karakteristik yaitu jenis kelamin dan semester. Dibawah ini merupakan hasil penelitian gambaran *self regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor Variabel *Self Regulated Learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	Kategorisasi	Frekuensi	Persen
Kognitif	Sangat Tinggi	16	6.6
	Tinggi	62	25.5
	Sedang	92	37.9
	Rendah	53	21.8
Motivasi	Sangat Rendah	20	8.2
	Sangat Tinggi	22	9.1
	Tinggi	37	15.2
	Sedang	114	46.9
	Rendah	60	24.7
Perilaku	Sangat Rendah	10	4.1
	Sangat Tinggi	0	0
	Tinggi	22	9.1
	Sedang	78	15.2
	Rendah	113	46.5
	Sangat Rendah	30	12.3

Berdasarkan kategorisasi diatas, maka diperoleh ketiga aspek *self regulated learning* yakni kognitif dan motivasi berada pada kategori sedang, sedangkan pada aspek perilaku berada dikategori rendah.

Pembahasan

Self regulated learning didefinisikan sebagai suatu proses dimana siswa mampu dan berkontribusi secara aktif saat proses belajar, baik itu secara metakognisi, dorongan, dan behavior (Zimmerman, 1989). Mahasiswa dengan *self regulated learning* tinggi atau baik dalam belajar, maka Ia akan berupaya untuk mendorong dirinya sendiri untuk terus belajar serta mengatur gaya atau cara belajarnya. Sehingga, mahasiswa akan berupaya untuk menyusun jadwal dalam belajar, mempunyai strategi belajar, memonitor saat belajar, serta Ia akan mengatur proses pembelajarannya sendiri. Meskipun tugas-tugas yang dihadapi dirasa sukar, mereka tetap mampu menambah dorongan belajarnya agar menggapai tujuan belajar hingga mendapat prestasi.

Penjelasan diatas sesuai dengan pendapat dari Anggelika (dalam Lidiawati & Helsa, 2021) dimana Ia mengungkapkan bahwa apabila individu memiliki *self regulated learning* maka individu itu akan bersungguh-sungguh dalam mencapai prestasi akademik tinggi. Dikarenakan individu tersebut telah menyadari tanggung jawabnya dan lebih paham dengan metode belajar yang dibuat. Sedangkan, individu yang kurang dalam strategi *self regulated learning* maka dapat diartikan bahwa individu tersebut harus didampingi dan hanya bergantung pada orang lain dalam proses belajarnya. *Self regulated learning* menekankan pada keaktifan individu dalam melakukan proses belajar mandiri.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai gambaran *self regulated learning* yang diperoleh dari 243 responden mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar, telah dikategorikan menjadi lima yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. berdasarkan kategori sangat tinggi terdiri dari 25 orang (10.3%), kategori tinggi terdiri dari 42 orang (17.3%), kategori sedang terdapat 88 orang (36.2), kategori rendah terdiri dari 79 orang (32.5%), dan sangat rendah terdiri dari 9 orang (3.7%). Maka, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar berada di tingkat *self regulated learning* kategori sedang.

Adapun kategorisasi variabel *self regulated learning* dari 243 responden berdasarkan demografi jenis kelamin, didapatkan hasil bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berada pada kategori tinggi dan jenis kelamin perempuan terdapat di kategori sedang. Hal ini dilihat pada penjelasan diatas bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 13 orang berada pada kategori tinggi dan perempuan berjumlah 78 orang yang berada pada kategori sedang.

Kemudian, kategorisasi variabel *self regulated learning* dari 243 responden berdasarkan Semester, diketahui bahwa rata-rata responden tiap Semester berada pada kategori sedang dan rendah. Dilihat pada penjelasan sebelumnya, dimana pada Semester 1 sebanyak 21 orang yang berada pada kategori sedang, pada Semester 3 sebanyak 19 orang yang berada pada kategori sedang, pada Semester 5 sebanyak 14 orang yang berada pada kategori rendah, pada Semester 7 sebanyak 23 orang yang berada pada kategori sedang, dan pada Semester 9 sebanyak 25 orang yang berada pada kategori rendah.

Self regulated learning memiliki tiga aspek yaitu kognitif, motivasi dan perilaku. Berdasarkan hasil analisis deskriptif berdasarkan aspek *self regulated learning* pada aspek kognitif diperoleh bahwa terdapat 92 mahasiswa berada pada kategori skor sedang, pada aspek motivasi terdapat 114 mahasiswa berada pada kategori sedang dan pada aspek perilaku terdapat 113 mahasiswa berada pada kategori rendah.

Kemampuan manajemen waktu sangat berperan dalam berhasil tidaknya mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademiknya. Manajemen waktu seperti memanfaatkan waktu sebaik mungkin dengan mengoptimalkan tiap waktu melalui perencanaan setiap kegiatan yang akan dilakukan. Setiap mahasiswa akan mampu mengelola waktunya dengan benar untuk memenuhi aktivitasnya. Mahasiswa perlu mengatur waktu ketika mengerjakan tugas, dimana pada bangku perkuliahan memiliki banyak mata kuliah dan waktu pengumpulan tugas yang berdekatan menyebabkan kurangnya manajemen waktu yang dilakukan mahasiswa.

Kurangnya manajemen waktu itu menyebabkan regulasi diri dalam belajar juga berantakan karena kegiatan belajar yang harusnya bisa diatur sendiri menjadi tidak teratur, seperti waktu belajar yang tidak terjadwalkan, pengerjaan tugas yang tertunda, tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya dan masih banyak lagi. Hal ini bisa menyebabkan mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang kurang baik.

Aisyah & Alfita (2017) mengemukakan bahwa regulasi diri dalam belajar yang baik adalah ketika individu mampu menggunakan metakognitifnya secara maksimal, mampu memotivasi dan berperilaku secara aktif dalam kegiatan belajar atau yang menyangkut akademik. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa 36.2% mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa berada pada kategori sedang pada kemampuan *self regulated learning*-nya.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Kirana & Juliartiko (2021) bahwa ketika individu termotivasi untuk belajar, individu tersebut akan meluangkan lebih banyak waktu untuk belajar serta meningkatkan kemampuan *self regulated learning*-nya. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini memiliki motivasi sedang, hal ini dilihat dari hasil analisis deskriptif berdasarkan aspek motivasi memiliki rata-rata nilai dengan kategori sedang.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hendirka (2022) dimana dalam penelitiannya mahasiswa memiliki kemampuan *self regulated learning* dengan kategori sedang dan tinggi. Hal yang dapat mempengaruhi *self regulated learning* mahasiswa mengacu pada strategi belajar atau tindakan pada perolehan informasi ataupun keterampilan yang melibatkan persepsi mahasiswa tersebut. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Mulyani (2013) mendapatkan hasil dengan kategori sedang dan tinggi. Hal ini berarti bahwa mahasiswa dapat merencanakan, mengatur, dan mengontrol aktivitas belajar dengan baik, memiliki motivasi yang baik dan dapat mengarahkan perilakunya dalam menyusun strategi belajar dengan baik, sehingga dapat mencapai tujuan belajar yang diinginkan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa mahasiswa berada pada kategori sedang artinya mahasiswa sudah cukup mampu memahami konsep belajar secara mandiri hanya saja masih perlu agar ditingkatkan lagi dengan motivasi dan perilaku agar strategi belajar mereka dapat membantunya dalam perkuliahan. Zimmerman (1989) mengatakan bahwa individu yang mempunyai *self regulated learning* tinggi adalah individu yang efektif dalam memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya dalam proses belajar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan mengenai gambaran *self regulated learning* mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Bosowa berada pada kategori sedang dengan presentase 36.2%. Apabila dilihat berdasarkan aspek, pada aspek kognitif berada pada kategori sedang, aspek motivasi berada pada kategori sedang dan aspek perilaku berada pada kategori rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., & Alfita, L. (2017). Strategy Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 9 (2), 202-212.
- Awaliyah, A. & Listiyandini, R, (2017), Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 89-101.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Deasyanti, D., & Armaeni, A. (2007). Self regulated learning pada mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan universitas negeri Jakarta. *Perspektif Ilmu Pendidikan*. 16(8). 13-21.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal ilmiah psikologi terapan*, 1 (1), 145-155.
- Hendrika, D. S. (2022). Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 60-66.
- Hurlock, B. E. (2006). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2012). Self-regulated learning dan stress akademik saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52-61
- Montalvo, F. T. & Torres, M.C.G. (2004). *Self regulated learning: Current and future directions. Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2 (1). 1-34.
- Priskila, V., Savira, S.I. (2019). Hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas xi sma negeri x tulongagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Qalbu, M.M. (2018). Hubungan antara *self regulated learning* dan goal orientation dengan stres akademik studi pada siswa sekolah menengah atas negeri 3 unggulan tenggarong. *Psikoborneo*, 6 (2). 180-187.
- Santrock, W. J. (2007). Remaja edisi sebelas jilid dua. Jakarta: Erlangga.
- Schunk, H. D. (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Siswoyo, Dwi. (2007). Ilmu pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sitti Azzahrah Abdullah. (2019). Hubungan Regulasi Diri dan Efikasi Diri terhadap Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Mahasiswa di Kota Makassar. Skripsi Psikologi.
- Slameto. (2003). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329- 339.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self regulated learning and Academic Achievement : An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1). 3-17.
- Zimmerman, B.J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory into Practice. *Journal of Educational Psychology*. 41 (2), 64-70.