

Gambaran *Self Regulated Learning* di Masa Pandemi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area

Description of Self Regulated Learning in Pandemic Times at Universitas Medan Area Psychology Students

Nini Sri Wahyuni, Meri Hafni & Istiana*

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 15 Oktober 2021; Direview: 15 Oktober 2021; Disetujui: 12 Desember 2021

*Corresponding Email: istiana@staff.uma.ac.id

Abstrak

Selama pandemi berlangsung mahasiswa terpaksa melakukan pembelajaran daring atau secara online sesuai dengan anjuran pemerintah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran self regulating learning pada mahasiswa selama belajar daring di masa pandemi Covid 19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala self efficacy, skala dukungan orang tua dan skala self regulating learning. Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Subjek pada penelitian ini sebanyak 151 subjek. Peneliti melakukan uji T dengan acuan nilai alpha 0,05 dan mencari nilai Z score dari keseluruhan data yang di dapat. Hasil dari penelitian ini ialah dari keseluruhan total 151 subjek, terdapat self-regulated learning tinggi pada mahasiswa perempuan sejumlah 55,6% sedangkan pada mahasiswa laki-laki sejumlah 44,4%. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi UMA mempunyai self-regulated learning yang tinggi.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*; Remaja; Mahasiswa

Abstract

During the pandemic, students were forced to do online learning in accordance with government recommendations. The purpose of this study was to find out the description of self-regulating learning in students during online learning during the Covid 19 pandemic. This research is a quantitative study. The data collection tools in this study used a self-efficacy scale, a parental support scale and a self-regulating learning scale. This research uses descriptive quantitative. The subjects in this study were 151 subjects. Researchers conducted a T-test with a reference to an alpha value of 0.05 and looked for the Z score from the entire data obtained. The result of this study is that from a total of 151 subjects, there is a high self-regulated learning in female students as many as 55.6% while in male students as many as 44.4%. It can be concluded that UMA Psychology students have high self-regulated learning.

Keywords: *Self-Regulated Learning*; Teenager; Student

How to Cite: Wahyuni, N.S., Hafni, M., & Istiana. (2022). Gambaran *Self Regulated Learning* di Masa pandemi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 4(3): 1822-1829.



PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 saat ini menjadi hal yang sangat ditakuti oleh seluruh masyarakat di dunia. Corona menjadi virus yang paling mematikan yang pertama kali muncul di Wuhan, China. Indonesia termasuk negara dengan penyebaran virus sangat cepat. Untuk mencegah penyebaran COVID-19, pemerintah meminta kampus untuk ditutup sementara waktu dan menganjurkan pembelajaran dilakukan secara daring. Bentuk pembelajaran yang dapat dijadikan solusi dalam masa pandemi COVID-19 adalah pembelajaran daring. Menurut Moore, Dickson-Deane, & Galyen (Sadikin & Hamidah, 2020), pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang menggunakan jaringan internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas dan kemampuan untuk memunculkan berbagai jenis interaksi pembelajaran.

Banyak hambatan yang muncul selama pembelajaran daring, salah satunya adalah kurangnya pengawasan dari guru yang membuat siswa cenderung malas dan jenuh dalam belajar. Siswa tidak dapat berkonsentrasi dengan baik selama belajar dirumah dengan alasan kondisi rumah yang tidak nyaman, bermain hp, jaringan internet yang lambat, dan sebagainya. Sehingga siswa diharuskan memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri atau biasa disebut *self-regulated learning*. Untuk mengatasi masalah tersebut tentu dengan dukungan orang tua dan efikasi diri (*self-efficacy*) pada siswa sangat diperlukan agar siswa mampu menghadapi dan mengatasi tugas-tugas yang sulit.

Kampus merupakan lembaga pendidikan tempat berkembangnya para mahasiswa, melalui proses belajar dari waktu ke waktu yang bertujuan untuk mengembangkan diri dari luar maupun dalam. Belajar merupakan proses yang terdiri dari input, proses, dan output, sehingga individu dapat mengoptimalkan potensi yang ada di dalam dirinya dan mencapai tujuan yang di cita-citakan serta lebih siap untuk menghadapi tantangan globalisasi di masa yang akan datang. Sistem pendidikan yang digunakan saat ini memiliki istilah yaitu kurikulum. Kurikulum tersebut diterapkan untuk membantu pencapaian kegiatan belajar mengajar yang memiliki tujuan, bahan dan isi yang dirancang sebagai pedoman penyelenggaraan untuk melahirkan seorang siswa dan siswi yang berpendidikan. Kurikulum yang diterapkan harus sesuai dengan tingkatan lembaga pendidikan yang berkualitas. Hamdani (2011) menyatakan bahwa prestasi belajar seseorang merupakan hasil pengukuran penilaian usaha belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, huruf maupun kalimat yang memaparkan hasil yang telah dicapai oleh anak pada periode tertentu. Ada beberapa faktor yang memengaruhi prestasi belajar siswa.

Selanjutnya Saefullah (2012) menambahkan bahwa secara garis besar, faktor-faktor yang memengaruhi belajar dan prestasi belajar dapat digolongkan menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal ini meliputi faktor fisiologis yang berhubungan dengan kesehatan dan panca indera, dan faktor psikologis yang meliputi intelegensi, sikap dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal yang dapat memengaruhi prestasi belajar meliputi faktor lingkungan keluarga, lingkungan sekolah dan lingkungan masyarakat. Dari beberapa hal yang mampu menggambarkan *self-regulated learning* seperti penelitian yang dilakukan Ruminta dan Mularsih (2017) hasil tentang *self-regulated learning* belajar dimana pada penelitian tersebut dari pengukuran dimensi kecemasan. Siswa perempuan tampak lebih tinggi daripada laki-laki dalam dimensi kecemasan dengan mean 85,58 perempuan 99,73 laki-laki. *Self-regulated learning* siswa SMP antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen (skor *t-test*) yaitu -6,512, (p)<0,05 dengan skor mean pada kelompok kontrol yaitu 132,39 dan pada kelompok eksperimen yaitu 157,17. Sedangkan hasil penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Ambarsari (2017) pada siswa SMP Muhammadiyah 7 Surakarta menunjukkan hasil penelitian dari pelatihan manajemen diri mampu untuk meningkatkan kemampuan belajar dengan *self-regulated learning* siswa SMP, dimana dari hasil penelitian tersebut perbandingan skor mean pada saat *pre-test* yaitu 129,61 sedangkan skor mean pada saat *post-test* 157,17 dimana terdapat hasil yang meningkat dari penelitian yang diberikan tentu saja hal tersebut mengindikasikan adanya



dinamika kondisi *self-regulated learning* dari siswa SMP yang notabene berada pada usia remaja.

Masa remaja merupakan salah satu tahapan perkembangan pada manusia. Dalam masa peralihan anak-anak menjadi dewasa ini terjadi berbagai perubahan pada diri remaja antara lain perubahan dalam emosi yang meledak-ledak dan tidak terkendali, kondisi yang mulai matang, kognitif yang lebih efektif dalam penalaran dalam memecahkan suatu masalah (Hurlock, 2003). Dengan kondisi akademis yang menuntut konsistensi seorang siswa tentu masa-masa remaja merupakan suatu masa yang sulit bagi seorang mahasiswa diharapkan dapat melakukan usaha untuk mendapatkan nilai sesuai dengan standar yang berlaku. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut giat dalam belajar yang dianggap sebagai tugas dan tanggung jawabnya. Hal ini menunjukkan bahwa bukan hanya pengetahuan saja yang mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa, tetapi juga keterampilan dalam pengaturan diri atau regulasi diri juga dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa dimana pun mereka berada. Mahasiswa yang memiliki pengaturan diri yang tinggi, khususnya pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) yang tinggi akan mampu mengatur sendiri kegiatan belajarnya sehingga dapat mencapai prestasi yang tinggi.

Self-regulated learning merupakan proses untuk mengaktifkan suatu pikiran, perilaku dan emosi untuk mencapai suatu tujuan (Zimmerman, 2002). Hal tersebut didukung oleh Pintrich & De Groot (Wills, 2007), yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* sangat berhubungan dengan penggunaan strategi dalam meningkatkan performa akademik. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh regulasi pada situasi belajar. Namun tidak hanya itu, menurut Zimmerman (2002) tolak ukur dalam self regulasi adalah secara alami mengatur kondisi sosial dan dedikasi dirinya pada tujuan yang dimiliki. Seorang individu akan selalu berusaha mengatur apapun yang dimiliki dan berorientasi pada tujuannya. Ketika tujuan tersebut adalah pembelajaran, maka regulasi diri yang dimaksud adalah *self-regulated learning* (regulasi diri dalam belajar) (Woolfolk, 2004).

Zimmerman (2002) membagi *self-regulated learning* ke dalam tiga aspek belajar, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang akan mengembangkan potensi secara metakognisi, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* akan mampu merencanakan, mengorganisasi, menginstruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Hal tersebut terjadi karena metakognisi merupakan pengetahuan, kesadaran dan control terhadap proses kognitif yang terjadi pada diri sendiri. Metakognisi merupakan suatu proses penting, karena pengetahuan mahasiswa tentang metakognisinya dapat membimbing dirinya, mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognisinya kedepan secara motivasi. Siswa yang belajar akan merasa bahwa dirinya berkompeten/berkemampuan, memiliki keyakinan diri (*self efficacy*) dan memiliki kemandirian, mahasiswa yang belajar akan mampu melaksanakan seleksi, menyusun dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar melalui kebiasaan dan interaksi yang dilakukan (Zimmerman, 2002). Dengan adanya komponen-komponen *self-regulated learning* dalam konteks belajar yang sudah dijelaskan diatas pada akhirnya akan menjadikan mahasiswa aktif dalam pembelajarannya.

Karakter *self-regulated learning* secara umumnya itu sebagai partisipan yang aktif dan mengontrol secara efisien pengalaman belajar dengan cara-cara yang berbeda, termasuk menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif dalam tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan individu, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Keistimewaan utama *self-regulated learning* adalah metakognisi. Metakognisi berhubungan dengan kesadaran (*awareness*), pengetahuan (*knowledge*), dan control kognisi. Tiga proses ini yang membangun kegiatan pengaturan diri (*self-regulatory*).

Metakognitif adalah perencanaan, monitoring dan pengaturan (*regulating*). Pembelajaran pengaturan diri (*self-regulation learners*) belajar melalui pengalaman dan



refleksi diri (*self reflection*). Dosen dapat mengajar dengan cara membantu mahasiswa menjadi individu yang *self-regulating*. Eggen (Eggen & Kauchak, 2004) menambahkan bahwa individu yang belajar dengan *self-regulated learning* akan berpikir dan bertindak untuk mencapai tujuan pembelajaran akademik, dengan mengidentifikasi tujuan-tujuannya, menerapkan, dan mempertahankan strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan-tujuan tersebut, serta mengaktifkan, mengubah, dan mempertahankan cara belajarnya. Zimmerman (Cleary & Zimmerman, 2004) mengungkapkan bahwa dengan adanya *self-regulated learning* dalam belajar, siswa akan berusaha untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku dan emosi. Selain itu, *self-regulated learning* dalam belajar juga berkaitan dengan perubahan diri menjadi lebih baik dalam pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang diinginkan adalah prestasi belajar yang maksimal. Dengan kata lain, *self-regulated learning* berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan dalam belajar.

Riset sebelumnya mendukung pentingnya pengaturan diri terhadap prestasi belajar. Seperti yang telah dikemukakan oleh Zimmerman (2002) bahwa seseorang yang berprestasi tinggi adalah para *self-regulated learner* yaitu individu yang mampu mengatur belajarnya. Seseorang yang berprestasi tinggi lebih banyak menggunakan strategi-strategi *self-regulated learning* daripada siswa yang meraih prestasi rendah menurut Pintrich, Roeser, & De Groot (Wills, 2007).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-regulated learning* yang dimiliki Mahasiswa Psikologi UMA. Penelitian ini bermanfaat untuk menambah pengetahuan ilmu psikologi mengenai pengaruh *self-regulated learning* pada pembelajaran para mahasiswa. Untuk manfaat praktis penelitian ini bias dijadikan acuan Lembaga Pendidikan di perguruan tinggi untuk mengetahui *self-regulated learning* para mahasiswa di kampus. Kemudian dapat digunakan sebagai acuan guru untuk mengajar dengan cara membantu mahasiswa menjadi *self-regulating* guna meningkatkan prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, dimana data kuantitatif dapat digunakan sebagai pengumpulan data berupa angka, yang kemudian dilanjutkan oleh data deskriptif yang akan menganalisis serta menjabarkan hasil dari seluruh data yang diperoleh oleh peneliti. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu jenis metode penelitian dimana data yang diperoleh dari sampel dan populasi yang digunakan dalam penelitian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang kemudian di interpretasikan (Sugiyono, 2008).

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi UMA. Pada penelitian ini subjek mempunyai criteria remaja berusia 18 sampai 21 tahun dengan total jumlah subjek sebanyak 151 subjek. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2008) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Variabel dependent dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* dengan model skala likert yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016) dengan 4 pilihan jawaban. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan alat ukur dari Saraswati (2018) mengenai pengukuran *self-regulated learning* dengan validitas 0,320-0,634 dan reabilitas 0,929, yang mengukur aspek; 1) Regulasi kognisi, yakni dengan cara mengingat, terus mempelajari, mencatat atau membuat table belajar sendiri kemudian membuat perencanaan dan monitoring supaya ada peningkatan dalam melaksanakan tugasnya. 2) Regulasi motivasi, adalah cara siswa untuk mendapatkan atau meningkatkan minatnya pada bidang akademis melalui usaha untuk

mencapai tujuan dengan cara meyakinkan diri sendiri, mempunyai performa khusus, meningkatkan pengetahuan serta tetap fokus dan konsisten dalam meraih tujuan di bidang akademis. 3) Regulasi perilaku, merupakan upaya meningkatkan strategi, menjadwalkan sesuai kebutuhan dan mendapatkan bantuan dari orang dewasa, guru ataupun teman sebaya. 4) *Self-regulated learning* merupakan strategi pembelajaran yang tersusun dan terstruktur melalui pikiran, perilaku sehingga siswa memiliki motivasi untuk lebih optimal dalam melaksanakan proses belajar dan mencapai tujuan yang diinginkan dengan lebih mudah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakannya penelitian kepada 151 subjek di Fakultas Psikologi UMA, diperoleh hasil dari nilai skala yang sudah disebarakan dari 151 siswa yaitu mean 136,75 dengan nilai maksimum 169 dan nilai minimum 98, dengan SD 15,229. Sedangkan untuk hasil frekuensi dari keseluruhan total 151 subjek, terdapat nilai *self-regulated learning* tinggi pada siswa sejumlah 55,6% sedangkan 44,4% untuk nilai *self-regulated learning* rendah.

Tabel 1. Frekuensi Hasil Penelitian

Keterangan	Frekuensi	Persentase
Tinggi	84	55,6%
Rendah	67	44,4%
Total i(N)	151	100%

Sumber : Hasil Analisis SPSS

Pada tabel 2, dapat menunjukkan nilai *self-regulated learning* ditinjau dari jenis kelamin. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui jumlah subjek sebanyak 151 mahasiswa dengan proporsi perempuan dengan jumlah 79 siswa (56,0%) memiliki *self-regulated learning* lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki lebih banyak yaitu 72 siswa dengan (44,0%).

Tabel 2. Karakteristik Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	79	56,0%
Laki-laki	72	44,0%
Total i(N)	151	100%

Sumber: Hasil Analisis SPSS

Selanjutnya, tabel 3 merupakan gambaran statistik responden berdasarkan kelasnya. Dapat dilihat dari tabel tersebut bahwa dari 151 total subjek dengan pembagian pada kelas A sebanyak 54 siswa (42,9%), kelas B sebanyak 49 (28,6%) siswa dan kelas C sebanyak 48 siswa (28,6%). Dimana kelas A mempunyai hasil yang lebih tinggi dengan total (42,9%) yang berarti *self-regulated learning* pada kelas A lebih tinggi dibandingkan kelas B dan kelas C dengan total sama yaitu (28,6%).

Tabel 3. Karakteristik Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas	Rata-rata Skor SLR	Kategori
Kelas A	54	42,9%
Kelas B	49	28,6%
Kelas C	48	28,6%

Sumber: Hasil Analisis SPSS

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, perilaku *self-regulated* siswa yang cukup tinggi juga didukung oleh kedisiplinan yang diterapkan di kampus dengan jam masuk kelas yang tepat waktu, jam belajar yang sesuai dengan kebutuhan para mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya hasil dari skala *self-regulated learning* oleh Saraswati (2018) yang hasilnya yakni 55% siswa mempunyai *self-*



regulated learning yang tinggi sedangkan 44,4% siswa mempunyai SRL yang rendah. Namun, dengan adanya data tersebut perbedaan antara siswa yang mempunyai *self-regulated* yang tinggi dengan yang rendah berbanding tipis. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, hal tersebut dipengaruhi oleh factor eksternal yaitu di dalam lingkup keluarga atau pola asuh orang tua. Salah satu dukungan eksternal siswa yaitu dari orang tua.

Penelitian oleh Huang & Prochner (2004) menyebutkan bahwa ada hubungan antara pola asuh dengan *self-regulated learning* siswa. Pola asuh orang tua, dapat mempengaruhi efikasi diri, harga diri, konsep diri dan komponen motivasional dalam *self-regulated learning*. Pola asuh dapat mempengaruhi kualitas *self-regulated learning* siswa (Huang & Prochner, 2004). Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Musdalifah (Afianti, 2010) menunjukkan bahwa hambatan perkembangan kemandirian pada individu disebabkan karena ketergantungan pada orang tua, pola asuh permisif, kurangnya perhatian atau bimbingan dari orang tua.

Selanjutnya, terdapat perbedaan dari hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin, yaitu siswa perempuan memiliki *self-regulated learning* lebih tinggi dengan persentase 56,0% dibandingkan laki-laki dengan persentase 44,0%. Hasil tersebut di dukung oleh Khodijah (2014) yang menyatakan bahwa secara umum siswa perempuan lebih rajin dibandingkan dengan siswa laki-laki. Dalam penelitian lain Boekaerts (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2000) mengungkapkan siswa perempuan lebih mempunyai kemampuan menggunakan strategi *self-regulated learning*, seperti *rehearsal*, organisasi, metakognisi, keterampilan manajemen waktu, elaborasi dan usaha. Sehingga dapat disesuaikan dengan hasil penelitian yakni *self-regulated* perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sedangkan, dari kategori kelas dapat dijabarkan bahwa kelas A adalah pemegang nilai *self-regulated learning* yang tinggi diantara kelas yang lainnya yaitu 42,9% dari jumlah keseluruhan data 151 siswa. Selanjutnya untuk kelas B dan C berjumlah sama yakni 28,6%. Dimana kelas A masih baru memasuki sekolah sehingga masih belum terpengaruh oleh lingkungan yang kurang baik, yaitu salah satunya adalah kenakalan remaja. Remaja yang nakal disebabkan oleh pengaruh sosial yang ada di lingkup sekolah maupun masyarakat, sehingga perilaku mereka disebut kelainan sosial atau disebut dengan kenakalan (Sarwono, 2011). Said (2013) mengatakan ketika individu tumbuh menjadi lebih dewasa, seharusnya individu tersebut akan terus meningkatkan *self-regulated learning* dan emosi, sosial dan kognitifnya.

Thoresen dan Mahoney (Zimmerman, 2002) menyebutkan bahwa pada pandangan sosial-kognitif, *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga hal yaitu person, perilaku, dan lingkungan, yang diuraikan sebagai berikut : pertama, faktor pribadi. *Self-regulated learning* bergantung pada masing-masing pribadi yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan, dan afeksi. Pengertian pengetahuan dalam *self-regulated learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi tersebut secara efektif, pengetahuan tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Kedua, faktor perilaku (Behavior). Ada tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self-regulated learning* belajar yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Faktor ketiga, adalah faktor lingkungan. Upaya yang dilakukan dalam menciptakan lingkungan tersebut dapat dengan cara mencari bantuan social dari oranglain, mengatur tempat belajar dan mencari ilmu dari berbagai sumber.

Apabila dari ketiga faktor tersebut dapat memberikan dampak signifikan maka akan muncul beberapa hal dimana menurut Santrock (2007) beberapa hal tersebut mengindikasikan pada arah *self-regulated learning* yang baik diantaranya mampu mengatur tujuan belajar guna mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi, kemudian mampu menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi

untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar, ketiga memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik, keempat mampu mengoreksi atau memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai, dan yang terakhir mampu mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan. Pada segi kognitifnya remaja mulai bias berfikir secara abstrak, idealis dan logis (Santrock, 2007). Sehingga, mereka mulai berfikir tentang bagaimana dirinya pada pandangannya sendiri dan pada pandangan orang lain terhadapnya.

Santrock (2007) juga berpendapat bahwa secara sosial emosinya pada masa ini merupakan masa dimana remaja mulai mencari identitas dirinya. Oleh karena itu selain pola asuh, dukungan orang tua, guru dan motivasi siswa dalam mencapai cita-citanya, *self-regulated learning* sangat penting bagi perkembangan kognitif remaja karena, kemampuan belajar dengan *self-regulated learning* disebutkan sebagai salah satu faktor yang mendorong pencapaian hasil belajar yang efektif dalam proses pembelajaran (Zimmerman, 2002). Apabila individu mampu mengatur motivasi belajar dan strategi *self-regulated learning*, maka semua tugas dapat diselesaikan dengan baik. Individu diharapkan mempunyai kemampuan belajar dengan *self-regulated learning* yang tinggi, apabila individu mempunyai kemampuan belajar dengan *self-regulated learning* yang rendah maka mereka kesulitan dalam menerima materi perkuliahan sehingga hasil belajarnya menjadi tidak optimal (Adicondro & Purnamasari, 2011).

SIMPULAN

Hasil penelitian yang menyatakan bahwa yakni 55% mahasiswa memiliki SRL dengan nilai yang tinggi sedangkan 44,4% mahasiswa mempunyai SRL dengan nilai yang rendah. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa mayoritas dari mahasiswa di Fakultas Psikologi UMA mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi dengan dominasi *self-regulasi* yang tinggi pada kelompok kelas pada kelas A. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa dalam proses pembelajaran dan perkuliahan daring sangat dibutuhkan sebagai upaya mendorong keberhasilan pembelajaran di tengah hambatan dan kendala yang dialami, salah satunya keterbatasan informasi dan interaksi kegiatan belajar secara tatap muka. Bagi para mahasiswa sangat disarankan untuk berlatih disiplin karena akan membantu dalam mengembangkan *self-regulated learning* dan mencapai tujuan yang diinginkan. Selanjutnya, bagi orang tua disarankan untuk lebih memberikan bimbingan, dukungan, serta motivasi agar mahasiswa dapat mengembangkan dan menerapkan *self-regulated learning* di rumah maupun di kampus untuk mencapai pembelajaran yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VII. *Humanitis* 8(1) , 18-27.
- Afianti, R. (2010). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning (SRL) Dengan Kemandirian Pada Peserta Didik Program Akselerasi SMA Negeri 1 Purworejo*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Ambarsari, J. (2017). *Efektivitas Pelatihan Manajemen Diri Untuk Meningkatkan Kemampuan Belajar Dengan Regulasi Diri (Self-Regulated Learning) Siswa SMP*. Surakarta: Jurusan Magister Psikologi Profesi Fakultas Psikologi UMS.
- Boekaerts, P. R., Pintrich, & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: CA.



- Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-Regulation Empowerment Program: A School-Based Program to Enhance Self-Regulated and Self-Motivated Cycles of Student Learning. *Psychology in the Schools* , 537-550.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2004). *Educational Psychology Windows on Classroom (6th ed.)*. New Jersey: Pearson Education.
- Hamdani. (2011). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Pustaka Setia.
- Huang, J., & Prochner, L. (2004). Chinese Parenting Style and Children's Self-Regulated Learning. *Journal of Research in Childhood Education* .
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Khodijah, N. (2014). *Psikologi Pendidikan* . Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ruminta, S. T., & Mularsih, H. (2017). Perbedaan Regulasi Diri Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Kelas VI Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* .
- Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring Di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi 6(2)* , 214-24.
- Saefullah. (2012). *Psikologi Perkembangan dan Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Said, N. (2013). *Dimensions of Self-Regulated Learning and Academic Achievement in College Students*. University of Northern Colorado.
- Santrock, J. W. (2007). *Educational Psychology*. Canada: McGrawHill Companies, Inc.
- Saraswati, P. (2018). *Buku Panduan Assesmen Psikologis: Skala Psikologis Self-Regulated Learning (Regulasi Diri Dalam Belajar)*. HKI UMM.
- Sarwono, S. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wills, C. (2007). *Self-Regulated Learning Theory*. Dekalb, Illinois: Northern Illinois University.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational Psychology*. Boston: Pearson Educational.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming A Self-Regulate Learner: An Overview Theory Into Practice. *Journal of Educational Psychology 41 (2)* , 64-70.