

Peran *Self Regulated Learning* dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa

The Role of Self Regulated Learning in Improving Academic Achievement in Students

Elok Faiqoh Maulidiyah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: elok.22185@mhs.unesa.ac.id

Muflihatul Hidayah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: muflihatul.22214@mhs.unesa.ac.id

Annisaus Sholikhah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: annisaus.22080@mhs.unesa.ac.id

Dien Amrina Rasyada

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dien.22014@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dan penentuan sampel populasi yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan penyebaran angket dan dokumentasi arsip. Analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana. Skala variabel *self regulated learning* berisi 35 item, sedangkan untuk variabel prestasi akademik menggunakan nilai IPK pada semester terakhir. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik mahasiswa universitas X. Kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang positif, dimana semakin tinggi hasil skor variabel *self regulated learning*, maka semakin tinggi juga nilai prestasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Implikasi dari penelitian ini telah menunjukkan bahwa *self regulated learning* mahasiswa di universitas X sudah baik sesuai dengan data yang diperoleh tetapi dalam hal ini tantangannya adalah mempertahankan atau meningkatkan prestasi akademik seiring dengan pertambahan semester karena *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa bisa terus berubah. Untuk mengatasi hal tersebut, maka diperlukan kesadaran diri lebih lanjut lagi dari mahasiswa dalam meregulasi diri saat proses belajar secara kontinyu sehingga dapat mempertahankan bahkan meningkatkan prestasi akademik yang dimiliki.

Kata kunci : *Self regulated learning, prestasi akademik*

Abstract

This study aims to determine the effect of self-regulated learning on academic achievement in students. This type of research is quantitative research. determining the population sample with simple random sampling technique. Data were collected using questionnaires and archival documentation. the data analysis used was simple regression analysis. The self regulated learning variable scale contains 35 items, while the academic achievement variable uses the GPA value in the last semester. The results showed that there was an influence of self regulated learning on the

academic achievement of X university students. The two variables have a positive relationship, where the higher the score of the self regulated learning variable, the higher the academic achievement score owned by students. The implication of this study has shown that students' self-regulated learning at university X is good according to the data obtained but in this case the challenge is in maintaining or improving academic achievement along with the increase in semester because students' self-regulated learning can continue to change. To solve this, further self-awareness is needed from students in regulating themselves during the learning process continuously so that they can maintain or improve their academic performance.

Key word : *Self regulated learning, prestasi akademik*

<p>Article History <i>Submitted : 01-05-2024</i> <i>Final Revised : 12-05-2024</i> <i>Accepted : 12-06-2024</i></p>	 <p><i>This is an open access article under the CC-BY license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
---	--

Pendidikan merupakan salah satu sarana untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, dimana keberhasilan dunia pendidikan ditandai dengan faktor penentu tercapainya tujuan pembangunan nasional di bidang pendidikan (Sidabutar et al., 2020). Pendidikan memiliki arti yang sangat penting karena tanpa adanya pendidikan manusia tidak akan dapat berkembang. Menurut Khairunnisa (2021) perguruan tinggi merupakan suatu tempat bagi mahasiswa untuk mengendalikan, mengarahkan, dan berkembang kemampuan mahasiswa sesuai dengan target yang ingin dicapai.

Adapun tujuan pendidikan berdasarkan Undang-Undang Dasar 1945 dalam Undang-Undang No. 20, Tahun 2003, Pasal 3 menyatakan, “Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara Indonesia yang demokratis serta bertanggung jawab”. Berdasarkan tujuan pendidikan tersebut, diharapkan hasil dari pendidikan di Indonesia dapat berupa potensi akademik mahasiswa dan tertanamnya akhlak mulia serta integritas pribadi dalam diri mahasiswa.

Pada era pendidikan yang semakin kompetitif, prestasi akademik menjadi tolok ukur utama bagi keberhasilan mahasiswa di institusi pendidikan tinggi (Manurung, 2017). Prestasi akademik merupakan proses belajar mahasiswa yang menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis dan evaluasi (Retnowati, Fatchan, & Astina 2016). Menurut Rozaini & Panjaitan (2020) prestasi akademik merupakan salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kegiatan belajar, dimana kegiatan belajar merupakan proses dan prestasi merupakan hasil dari proses belajarnya. Kemudian Tarumasely (2021) juga berpendapat bahwa prestasi akademik merupakan sejauh mana peserta didik mencapai tujuan pendidikan yang telah ditetapkan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Pengertian diatas selaras dengan yang dikemukakan oleh Putri (2018) yang dimaksud dengan prestasi akademik ialah hasil yang dicapai oleh mahasiswa dalam penguasaan materi,

pengetahuan dan keterampilan, dimana keberhasilan dalam proses pembelajaran dapat dinyatakan dalam bentuk nilai.

Mahasiswa berprestasi dalam dunia perkuliahan dapat dilihat melalui hasil belajar mereka yaitu nilai indeks penilaian kumulatif (IPK). Prestasi akademik yang dimiliki mahasiswa ketika di perguruan tinggi dapat berpengaruh terhadap masa depan mahasiswa, baik dalam karir maupun studi lanjut. Prestasi akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengorganisasi dirinya untuk belajar dan juga keyakinan mahasiswa akan kemampuan yang dimiliki mereka untuk mencapai tujuan (Tarumasely. 2021). Namun, pada realitanya menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu mencapai potensi akademik mereka secara optimal. Beberapa menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan pembelajaran yang kompleks, sementara yang lain terjebak dalam siklus rendahnya motivasi dan kinerja.

Salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa adalah *Self-Regulated Learning* (SRL). *Self-Regulated Learning* atau pembelajaran yang diatur sendiri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengelola, mengendalikan, dan mengatur proses pembelajaran mereka sendiri. Hal ini melibatkan kesadaran diri terhadap tujuan belajar, kemampuan untuk memantau kemajuan, dan kemampuan untuk mengatur strategi pembelajaran yang efektif. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik dapat mengelola pikiran, motivasi, dan perilakunya. Mereka juga mempunyai tanggung jawab dan kesadaran dalam mengatur waktu belajar serta mampu mengevaluasi kinerja mereka secara mandiri. Hal tersebut memungkinkan mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik sesuai dengan apa yang diharapkan (Khairunnisa, 2021).

Menurut Zimmerman & Martinez (1990 dalam Hastuti & Yoenanto, 2019) *self regulated learning* merupakan sebuah proses dimana individu secara aktif mengelola informasi dan mengasah kemampuan kognitifnya dengan mengatur cara mereka belajar secara mandiri untuk mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Selaras dengan pengertian dari Tsabita (2020) yang menjelaskan bahwa *self regulated learning* merupakan suatu proses berkelanjutan yang ditandai dengan partisipasi dari individu dalam belajar secara metakognisi, motivasi, dan perilaku. Adapun Schunk (2011) juga mendefinisikan *self regulated learning* sebagai proses terjadinya perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa secara sistematis dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajar yang telah ditetapkan. Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud *self regulated learning* adalah proses sistematis dalam belajar yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Menurut Zimmerman (2010) dalam prosesnya *self regulated learning* melibatkan tiga aspek, yaitu penggunaan strategi pembelajaran mandiri, daya tanggap mereka untuk umpan balik yang berorientasi pada diri sendiri tentang efektivitas pembelajaran, dan proses motivasi yang saling bergantung. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* pasti akan memilih dan menggunakan strategi pembelajaran pengaturan mandiri untuk mencapai hasil akademik yang diinginkan. Mahasiswa yang mampu mengatur pembelajaran mereka sendiri cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi, lebih baik dalam menangani tantangan akademik, dan mampu mencapai hasil yang lebih baik dalam ujian dan tugas. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang memiliki keterampilan SRL sering kali mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, mengelola waktu dengan efektif, dan menghadapi tekanan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu mengenai *self regulated learning* terhadap prestasi akademik menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian oleh Fokalie (2020) dengan judul “Pengaruh Self-Regulated Learning dan Kecerdasan Interpersonal terhadap Prestasi

Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen di Universitas Kristen Petra Surabaya” menunjukkan bahwa variabel *self-regulated learning* mempunyai pengaruh positif terhadap prestasi akademik mahasiswa pada sampel penelitian program studi manajemen Universitas Kristen Petra. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2021) pada mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Palopo yang berkaitan dengan *self regulated learning* terhadap prestasi akademik menunjukkan hasil analisis data dimana H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh antara kedua variabel penelitian. Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan hasil yang sebaliknya, seperti penelitian dari Hastuti & Yoenanto (2019) dengan judul “Pengaruh Self-Regulated Learning, Kecemasan Matematika, Dukungan Sosial Guru Matematika, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Negeri “X” Surabaya” yang menunjukkan tidak adanya pengaruh *self-regulated learning* terhadap variabel prestasi belajar matematika berdasarkan hasil uji regresi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi X. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai faktor yang dapat memengaruhi prestasi akademik mahasiswa sehingga dapat membantu institut perguruan tinggi untuk meningkatkan ekuitas pendidikan mereka.

Adanya tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa. Harapan dari adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang, baik secara teoritis maupun praktis. Dengan adanya penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dalam pengembangan teori-teori psikologi khususnya pada psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *self regulated learning* dan prestasi akademik mahasiswa. Sedangkan, dari manfaat praktis dapat membantu institut perguruan tinggi dalam menetapkan program yang efektif untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, dapat membantu mahasiswa untuk menerapkan perencanaan dan strategi belajar dalam mempertahankan ataupun meningkatkan prestasi akademik, dan dapat dijadikan salah satu bahan untuk mengetahui maupun mengembangkan penelitian terkait dengan prestasi akademik khususnya pada mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif memiliki pengertian yaitu suatu metode penelitian menggunakan data-data penelitian yang telah dikumpulkan dan telah dianalisis berbentuk angka (Jannah, 2018). Desain kuantitatif inferensial digunakan pada penelitian ini dengan tujuan untuk menguji pengaruh variabel (X) yaitu *self regulated learning* terhadap variabel (Y) yaitu prestasi akademik. Berdasarkan data-data yang telah terkumpul kemudian diolah kedalam bentuk angka dan dianalisis dengan menggunakan statistik agar dapat memperoleh hasil yang valid.

Sampel/Populasi

Pada penelitian ini menggunakan subjek dengan populasi seluruh mahasiswa di salah satu universitas X. Kemudian didapatkan sampel yang dipilih pada penelitian kuantitatif ini yaitu sebanyak 60 mahasiswa dari Universitas X.

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini digunakan instrumen yaitu dengan skala likert. Pengertian skala likert menurut (Sugiyono, 2013) skala ini dipergunakan dalam mengukur suatu sikap, pendapat dan persepsi dari individu terhadap suatu variabel penelitian yang telah ditetapkan. Dengan skala likert, variabel penelitian akan dijabarkan menjadi sebuah indikator dari variabel dan

digunakan untuk suatu tolak ukur dalam penyusunan item instrumen yang berbentuk sebagai pernyataan atau pertanyaan.

Peneliti telah menyiapkan pertanyaan dengan berbagai bentuk pertanyaan yang mendukung dan juga tidak mendukung. Terdapat juga pilihan jawaban dari beberapa pernyataan diantaranya yaitu : Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan juga Sangat Tidak Setuju. Dengan skor penilaian yang dapat dilihat pada tabel seperti berikut:

No.	Pertanyaan / pernyataan <i>Favourable (+)</i>	skor	Pertanyaan / pernyataan <i>Unfavourable (-)</i>	skor
1	Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
2	Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
3	Tidak Setuju (ST)	2	Tidak Setuju (ST)	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Tabel 1. skala likert

Pada pengukuran dengan skala *self regulated learning* telah dilakukan dengan menggunakan *Motivated Strategies For Learning Questionnaire* (MSLQ) yang telah dikembangkan (Pintrinch et. al., 1991 dalam Tsabita, 2020). Dimensi SRL dapat dilihat pada tabel berikut:

Dimensi	Indikator	Nomor item	Jumlah
<i>Goal setting</i>	Individu memiliki target pencapaian terkait dengan perkuliahan	19,28,24,8*	4
<i>Self-efficacy</i>	Memiliki keyakinan terhadap kemampuannya dalam belajar dan melakukan sesuatu hal.	39,1,9,7,14,2 7,17	8
<i>Goal orientation</i>	Melakukan proses belajar karena rasa ingin tahu, ingin mahir dan merasa hal tersebut adalah tantangan.	2,15,31,38,4, 35,29	7
<i>Time management</i>	Merencanakan dan mengelola waktu belajar, serta menggunakan waktu yang	10,30*,13,3*	4

	efektif untuk belajar dan mengejar tujuan yang realistik		
<i>Help-seeking</i>	Individu meminta bantuan orang lain mengenai pembahasan yang belum dipahami	22*,18,	2
<i>Metacognitive monitoring</i>	Mengetahui kemajuan dan kemampuan dan proses belajar yang dilakukan	26, 25,23,5	4
<i>Self evaluation</i>	- Membandingkan kinerja dan hasil proses belajar individu terhadap sebuah standar	3,32,6	3
<i>Causal attribution</i>	Individu mempercayai bahwa hasil yang diperoleh dikarenakan oleh usahanya sendiri	21,12*,20,	3
<i>Adaptive reaction</i>	Individu mau belajar lagi, dan terus memodifikasi strategi belajarnya	12,11,34	3
Total			35

Kemudian untuk skala prestasi akademik menggunakan nilai Indeks Prestasi Akademik Kumulatif (IPK). Kemudian nilai IPK dapat dikategorikan menjadi beberapa tingkatan, yaitu IPK 2,00-2,75: memuaskan, IPK 2,76-3,50: sangat memuaskan, dan IPK 3,51-4,00: pujian (cumlaude). Dalam prosedur pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan menggunakan pengumpulan data primer secara daring melalui *google form*. Kuesioner yang dibagikan kepada responden tersebut berisi beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis. Semua pernyataan dalam kuesioner disediakan dalam bentuk skala likert yang nantinya akan dijawab oleh responden. Pengumpulan data metode kuesioner digunakan sebagai pengumpulan data yang berupa *self regulated learning*.

Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, data-data yang telah diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik dan dilakukan uji hipotesis (Jannah, 2018). Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dari variabel *self regulated* terhadap variabel prestasi akademik. Sebelum melakukan uji regresi sederhana dilakukan uji Durbin-Watson untuk memeriksa korelasi antar residu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.3 for windows.

Hasil

Statistik Deskriptif

Uji statistik deskriptif dilakukan dengan menggunakan sampel yang berjumlah 60 orang.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self regulated learning	60	81.00	120.00	101.0000	8.61020
Prestasi akademik	60	3.30	3.88	3.6252	.14369
Valid N (listwise)	60				

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Berdasarkan tabel 1, hasil penelitian variabel *self regulated learning* yang dilakukan pada 60 mahasiswa menunjukkan nilai minimum sebesar 81, nilai maksimal 120, mean 101, dan standar deviasi diperoleh dengan nilai 8.61020. Kemudian untuk variabel prestasi akademik menunjukkan nilai minimum 3.3, nilai maksimal 3.88, mean 3.665, dan standar deviasi diperoleh dengan nilai sebesar 0.14369. Berikut tabel hasil dari kategorisasi variabel *self regulated learning* dan variabel prestasi akademik:

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Self Regulated Learning</i>	1-47	Rendah	0	0
	48-96	Sedang	23	38,4%
	97-140	Tinggi	37	61,1%
	Jumlah		60	100%

Tabel 2. Kategorisasi Data Self regulated Learning

Tabel 2 menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas X memiliki *self regulated learning* rendah sebanyak 0 mahasiswa, *self regulated learning* sedang sebanyak 23 mahasiswa, dan *self regulated learning* tinggi sebanyak 37 mahasiswa. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Universitas X sebagian besar memiliki *self regulated learning* yang tinggi, yakni sebanyak 37 mahasiswa.

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
Prestasi Akademik	2,00-2,75	Rendah	0	0
	2,76-3,50	Sedang	11	18,3%
	3,51-4,00	Tinggi	49	81,7%
			60	100%

Tabel 3. Kategorisasi Data Self regulated Learning

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswa di Universitas X sebanyak 0 mahasiswa memiliki data prestasi akademik pada kategori rendah. Sebanyak 11 mahasiswa memiliki data prestasi akademik berkategori sedang dan 49 mahasiswa memiliki data prestasi akademik berkategori tinggi. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa di Universitas X sebagian besar memiliki data prestasi akademik yang tinggi, yakni sebanyak 49 mahasiswa.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh dari variabel *self regulated learning* terhadap variabel prestasi akademik. Sebelum melakukan uji regresi sederhana perlu dilakukan uji Durbin-Watson untuk memeriksa korelasi antar residu. Hasil uji Durbin-Watson dapat dilihat pada tabel berikut:

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.711 ^a	.505	.496	.10196	1.914

a. Predictors: (Constant), Self regulated learning

b. Dependent Variable: Prestasi akademik

Tabel 4. uji Durbin-Watson

Perolehan nilai R Square pada tabel diatas sebesar 0,505 atau 50,5%. berdasarkan hasil diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik mahasiswa sebesar 50,5%. Angka tersebut menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* memiliki pengaruh sebesar 50,5%, sedangkan sisanya 49,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang sering disebut *error* (e). Kemudian untuk mengetahui apakah model tersebut secara signifikan menjadi prediktor yang lebih baik untuk variabel terikat maka dilakukan uji anova sebagai berikut:

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.615	1	.615	59.166	.000 ^b
	Residual	.603	58	.010		
	Total	1.218	59			

a. Dependent Variable: Prestasi akademik

b. Predictors: (Constant), Self regulated learning

Tabel 5. Hasil uji F

Berdasarkan tabel 5 hasil uji hipotesis regresi sederhana dengan uji F, nilai Fhitung diperoleh sebesar 59.166, nilai Ftabel 2,660 dengan tingkat signifikan sebesar 0.05 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, maka Ho ditolak dan H1 diterima, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* secara simultan berpengaruh terhadap prestasi akademik pada mahasiswa.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.427	.156		15.534	.000
	Self regulated learning	.012	.002	.711	7.692	.000

a. Dependent Variable: Prestasi akademik

Tabel 5 . Hasil koefisien regresi

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa *self regulated learning* memiliki koefisien regresi sebesar 0.012 dan p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut dapat diartikan bahwa tiap ada kenaikan satu unit *self regulated learning*, maka ada kenaikan sebesar 0,012 unit pada prestasi akademik. koefisien bernilai positif artinya terjadi pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa berdasarkan uji regresi sederhana yang sudah dilakukan, dimana terdapat hubungan yang positif searah yaitu semakin tinggi hasil skor variabel *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula nilai prestasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Penelitian ini dibuktikan dengan hasil skor *self regulated learning* mahasiswa di Universitas X yang sebagian besar berkategori tinggi dengan rentang nilai 97-140 selinier dengan data prestasi akademiknya yang juga berkategori tinggi dengan rentang nilai IPK 3,51-4,00. Dalam dunia pendidikan sendiri, salah satu faktor keberhasilan pembelajaran adalah dengan melihat prestasi akademik. *Self regulated learning* merupakan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. *Self regulated learning* merupakan kondisi mahasiswa yang dapat mengatur pembelajaran dalam dirinya sendiri dengan melakukan aktivasi fungsi kognitif, emosional dan perilaku untuk mencapai tujuan pembelajaran (Rozaini & Panjaitan, 2020). Kemudian terdapat 3 dimensi dalam *self regulated learning* yang bisa menjadi indikator kemampuan mahasiswa, yaitu dapat diimplementasikan pada kegiatan belajar metakognisi, motivasi, dan perilaku. Melihat dari pengertian dan dimensi pada *self regulated learning*, berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan maka didapat kemampuan *self regulated learning* pada mahasiswa universitas X rata-rata sudah berkategori tinggi yang artinya regulasinya sangat baik dengan dibuktikan hasil prestasi akademik yang berupa IPK berkategori tinggi atau memuaskan. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa *Self Regulated Learning* mempunyai peranan penting dalam menunjang keberhasilan prestasi akademik mahasiswa. Seorang mahasiswa yang memiliki regulasi diri belajar yang tinggi akan mampu mengatur kegiatan belajarnya dengan lebih baik hingga bisa mencapai hasil prestasi akademik yang tinggi.

Melihat besaran pengaruh *self regulated learning* pada mahasiswa di universitas X yang sebesar 50,5% memperlihatkan bahwa mahasiswa sudah memiliki regulasi diri yang tinggi dalam proses belajar sehingga dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi juga. Signifikansi penelitian ini menunjukkan bahwa SLR yang dimiliki mahasiswa di Universitas X sudah baik menurut data yang sudah diperoleh tetapi dalam hal ini tantangannya adalah untuk mempertahankan atau meningkatkan prestasi akademik seiring dengan penambahan semester

karena SLR yang dimiliki mahasiswa bisa saja terus berubah. Untuk mengatasi hal tersebut maka diperlukan kesadaran diri lebih lanjut lagi dari dalam diri mahasiswa untuk meregulasi diri saat proses belajar secara kontinyu sehingga dapat mempertahankan ataupun meningkatkan prestasi akademik yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmiyati (2017), menunjukkan 75% siswa kelas X telah memiliki *self regulated learning* yang tinggi terhadap prestasi akademik pada pelajaran ekonomi yang didapat rata-rata berkategori baik dengan rentang nilai 70-79. Adapun besaran pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi belajar siswa sebesar 9,3%. Dari hal itu, didapatkan bahwa secara umum para siswa sudah mampu untuk meregulasi dirinya dalam belajar mandiri dengan mengerti tujuan dari belajarnya saat ini yang dihubungkan dengan cita-citanya di masa mendatang, kemudian dapat mengerjakan tugas dengan teliti, sudah bisa *manage* waktu dengan baik, dan bisa memanfaatkan fasilitas yang ada seperti buku, media elektronik untuk menunjang proses belajar mereka. Penelitian serupa dilakukan oleh Maisaroh (2019) secara langsung menunjukkan adanya pengaruh positif antara *self regulated learning* dengan prestasi akademik mahasiswa, dimana mahasiswa yang bisa menerapkan strategi belajar yang baik akan mencapai hasil akademik yang lebih baik juga.

Penelitian oleh Prasetyo et al., (2022), Rozaini & Panjaitan (2020), Fokalie (2020), Khairunnisa (2021), dan Anisa et al., (2021) yang memiliki kesamaan subjek yaitu mahasiswa menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan dari *self regulated learning* terhadap prestasi belajar mahasiswa. Adapun faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* adalah emosi akademik yang menuju pada kemampuan kognitif, motivasi, dan perilaku. Dari faktor-faktor tersebut dihubungkan dengan kinerja akademik yang dimiliki mahasiswa untuk mengetahui capaian hasil prestasi akademik yang didapat. Dengan kata lain, semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki maka akan semakin berpengaruh terhadap prestasi belajar akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Tarumasely (2021) sesuai dengan kuesioner yang telah diberikan menemukan bahwa mahasiswa dengan *self regulated learning* yang baik mereka mempunyai beberapa strategi yang digunakan dalam belajar, seperti akan menyiapkan tempat yang nyaman terlebih dahulu sebelum memulai belajar dan akan memperdalam materi pembelajaran ketika mendekati ujian. Hal tersebutlah yang akhirnya berpengaruh terhadap prestasi akademik mereka sehingga dapat menunjukkan hasil yang memuaskan.

Namun penelitian lain oleh Tsabita (2020) dalam “pengaruh grit, *self-regulated learning*, dan emosi akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa” menunjukkan adanya pengaruh yang tidak signifikan dari *self regulated learning* terhadap prestasi akademik mahasiswa. Begitupun dengan Hastuti & Yoenanto (2019) yang menunjukkan hasil tidak adanya pengaruh *self-regulated learning* terhadap variabel prestasi belajar matematika berdasarkan uji regresi yang sudah dilakukan. Kedua penelitian tersebut bisa terjadi disebabkan oleh beberapa faktor yang melatarbelakanginya, seperti mahasiswa tidak memiliki keterampilan metakognitif yang cukup secara efektif mengatur dan mengarahkan proses belajar mereka sendiri. Kemudian dari segi mahasiswa yang kesulitan meregulasi emosi mereka dapat menghambat kemampuan mereka untuk fokus dan belajar dengan efektif. Selain itu, dari faktor motivasi yang rendah yang dimiliki mahasiswa membuat mereka tidak merasa terdorong atau antusias terhadap kegiatan belajar. Hal tersebut didukung dengan pernyataan dari Schunk (2012), Kadangkala seorang peserta didik belajar atau mengerjakan tugas bukan karena atas kemauannya sendiri atau karena menikmatinya, melainkan karena ingin menghindari hukuman dan kritik dari pendidik.

Kesimpulan

Terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik pada mahasiswa di universitas X. Hal ini sesuai dengan perolehan hasil dari uji regresi sederhana dengan uji F yakni $0,00 > 0,05$ yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel *self regulated learning* terhadap variabel prestasi akademik yang signifikan. Koefisien uji regresi sendiri didapatkan bernilai positif yaitu 0.012 yang menunjukkan hubungan positif antara kedua variabel. Dari kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel *self regulated learning* terhadap variabel prestasi akademik yang signifikan, dengan semakin tinggi hasil skor yang ditunjukkan pada variabel *self regulated learning*, maka semakin tinggi juga nilai prestasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa. Hal tersebut sejalan dengan tujuan penelitian dimana didapatkan hasil penelitian *self regulated learning* pada mahasiswa psikologi universitas X tergolong tinggi atau sangat baik. Meskipun demikian, terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda, di mana pengaruh *self regulated learning* terhadap prestasi akademik tidak signifikan. Hal ini bisa disebabkan oleh faktor-faktor, seperti kurangnya keterampilan metakognitif, kesulitan dalam mengatur emosi, dan motivasi yang rendah pada sebagian mahasiswa. Secara keseluruhan, kesimpulan dari berbagai penelitian menekankan pentingnya peran *self regulated learning* dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Namun, tantangan utama adalah bagaimana meningkatkan kesadaran diri dan kemampuan mahasiswa dalam mengatur pembelajaran mereka secara efektif agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal.

Saran

Bagi lembaga pendidikan diharapkan dapat membantu dan mendukung mahasiswanya secara efektif dalam regulasi belajar dengan dalam menetapkan sebuah program untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswanya. Bagi pembaca, khususnya para pelajar diharapkan artikel ini dapat membantu mengelola *self regulated learning* sehingga mempunyai strategi yang baik untuk mempertahankan dan juga meningkatkan prestasi belajar. Bagi peneliti-peneliti lain yang berniat untuk mengambil topik serupa diharapkan dapat memperhatikan lebih lanjut lagi mengenai instrumen atau alat ukur yang digunakan dengan menyesuaikan perkembangan peserta didik dari tahun ke tahun.

Daftar Pustaka

- Anisa, Magfirah, N., & Thahir, R. (2021). Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa (The Role of Self Efficacy and Self Regulated Learning on Student Academic Achievement). *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 7(2), 63–70. <https://online-journal.unja.ac.id/biodik/article/view/12824/11183>
- Fokalie, C. (2020). Pengaruh Self-Regulated Learning Dan Kecerdasan Interpersonal Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Di Universitas Kristen Petra Surabaya. *Agora*, 8. <http://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/10572%0Ahttps://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/viewFile/10572/9394>
- Hasanah, D. S., Fattah, N., & Prihatin, E. (2010). Pengaruh Pendidikan Latihan (Diklat) kepemimpinan guru dan iklim kerja terhadap kinerja guru sekolah dasar se Kecamatan

- Babakancikao Kabupaten Purwakarta. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 11(2), 90–105. Retrieved from http://jurnal.upi.edu/file/8-DedeH_Sofia_Hasanah.pdf
- Hastuti, W. H., & Yoenanto, N. H. (2019). Pengaruh Self-Regulated Learning, Kecemasan Matematika, Dukungan Sosial Guru Matematika, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Negeri “X” Surabaya. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 116. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i2.1524>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA University Press.
- Khairunnisa, N. (2021). Pengaruh self regulated learning terhadap prestasi akademik mahasiswa bimbingan dan konseling islam IAIN Palopo.
- Maisaroh. (2019). Pengaruh Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta*, 1–21.
- Manurung, T. M. S. (2017). Pengaruh Motivasi dan Perilaku Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *JAS-PT Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.36339/jaspt.v1i1.36>
- Prasetyo, Y. B., Hadi, S., & Partono, P. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Literasi Informasi Digital Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Program Pendidikan Teknik Otomotif. *Jurnal Teknik Otomotif: Kajian Keilmuan Dan Pengajaran*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.17977/um074v4i12020p47-52>
- Putri, K. M. (2018). Hubungan Pertemanan Sebaya Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. http://repository.ump.ac.id/8214/%0Ahttp://repository.ump.ac.id/8214/1/Kiki_Melisa_Putri_COVER.pdf
- Retnowati, D. R., Fatchan, A., & Astina, K. (2016). Prestasi Akademik Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa S1 Pendidikan Geografi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 1(3), 521–525. file:///C:/Users/acer/Downloads/6181-6203-1-SM.pdf
- Rahmiyati, A. (2017). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Prestasi. *SOSIO DIDAKTIKA: Social Science Education Journal*, 6(9), 8–14. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/viewFile/21609/17491>
- Rozaini, N., & Panjaitan, P. E. Y. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Karakter Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Bisnis Universitas Negeri Medan. Niagawan, 9(1), 14. <https://doi.org/10.24114/niaga.v9i1.17651>

Schunk, D. H. (2011). Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. <https://doi.org/10.4324/9780203839010>

Schunk, D. H. (2012), *Learning Theories: An Educational Perspective* (6th ed.). Boston: Pearson Education

Sidabutar., M., Aidilisyah., M. R., Aulia., Y. K., Umari., N. 'Iffah, Khairi., F. A., Usman., A., & Altania., E. (2020). Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Monika. *Jurnal Epistema*, 1.

Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA)

Tarumasely, Y. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning dan Self Efficacy terhadap prestasi Akademik Mahasiswa. *JPE (Jurnal Pendidikan Edutama)*, 8(1). <https://doi.org/10.22437/bio.v7i2.12824>

Tsabita, S. (2020). *Pengaruh Grit , Self-Regulated Learning , dan Emosi Akademik terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*.

Zimmerman, B. J. (2010). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 39(8), 483–485. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>