

UPAYA MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA

Emanuel Haru

Fidelis Den

Jenni Marlina

Stipas St. Sirilus Ruteng

emanuelharu@stipassirilus.ac.id

Abstract

Self-regulation is one of the abilities that everyone must have in order to achieve goals based on the desired standards. This article aims to discuss self-regulation of a student at college as one of the abilities that must be possessed in order to achieve his/her learning goals. There are several problem formulations presented in this article. First, what is self-regulation? Second, what are the dimensions of self-regulation? Third, what factors influence self-regulation of a student at a college? Fourth, what efforts are being made to increase self-regulation of a student at a college? By using literature study methods and reviewing research findings regarding self-regulation, the author concludes as follows. First, self-regulation is an individual's ability to organize, direct and control themselves so that they remain on the goals they want to achieve and in accordance with the desired standards. Second, aspects of self-regulation are: metacognitive, motivation and positive action. Third, the factors that influence students' self-regulation are internal and external factors. Internal factors are motivation, having academic goals, self-adaptation abilities and previous experience. While external factors are social support from peers, family (parents) and lecturers. Fourth, efforts to increase self-regulation of a student at a college are: making a regular schedule, setting clear goals, applying management techniques, avoiding procrastination and forming good study habits.

Regulasi diri merupakan salah satu kapasitas yang harus dimiliki setiap orang agar dapat mencapai tujuan sesuai standar yang diinginkan. Artikel ini bertujuan untuk membahas regulasi diri mahasiswa di perguruan tinggi sebagai salah satu kapasitas yang harus dimiliki guna mencapai tujuan belajarnya. Ada beberapa rumusan masalah yang disajikan dalam artikel ini. *Pertama*, apa yang dimaksudkan dengan regulasi diri? *Kedua*, apa saja dimensi regulasi diri? *Ketiga*, faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri seorang mahasiswa di suatu perguruan tinggi? *Keempat*, upaya-upaya apa saja yang dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa di suatu perguruan tinggi? Dengan menggunakan metode studi literatur dan mengkaji temuan penelitian mengenai regulasi diri, disimpulkan sebagai berikut. *Pertama*, regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengarahkan dan mengendalikan dirinya agar tetap pada tujuan yang ingin dicapainya dan sesuai dengan standar yang diinginkan. *Kedua*, aspek-aspek regulasi diri yaitu: metakognitif, motivasi dan tindakan positif. *Ketiga*, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri mahasiswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah motivasi, memiliki tujuan akademik, kemampuan adaptasi diri dan pengalaman sebelumnya. Sedangkan faktor eksternal adalah dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga (orang tua) dan dosen. *Keempat*, upaya-upaya untuk meningkatkan regulasi diri

seorang mahasiswa di perguruan tinggi adalah: membuat jadwal yang teratur, menetapkan tujuan yang jelas, menerapkan teknik manajemen, menghindari prokrastinasi dan membentuk kebiasaan belajar yang baik.

Keywords: *Self-Regulation, student*

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah sebutan untuk mereka yang sedang mengenyam pendidikan di sebuah universitas, institut, sekolah tinggi atau akademi. Seorang mahasiswa memiliki begitu banyak aktivitas, baik di dalam maupun di luar kampus. Selain kuliah sebagai kegiatan rutin, seorang mahasiswa terlibat dalam kegiatan-kegiatan nonkuliah, misalnya ambil bagian dalam kegiatan-kegiatan organisasi di luar kampus dan terlibat di dalam kegiatan-kegiatan kemanusiaan. Kegiatan-kegiatan seperti itu tentu penting bagi seorang mahasiswa sebagai bagian dari upaya pengembangan dirinya.

Meskipun demikian, seorang mahasiswa harus tetap menyadari bahwa tugas utamanya adalah belajar. Sebagai seorang mahasiswa, kewajiban yang paling utama dijalankannya adalah mengerjakan tugas-tugas akademik. Ada banyak tugas akademik yang harus dijalankannya di lingkungan kampus, antara lain: mengerjakan makalah pribadi dan kelompok, menyiapkan presentasi, membaca buku-buku dan jurnal-jurnal ilmiah, membuat artikel ilmiah, dan menyiapkan ulangan atau ujian (Tarigan et al., 2018).

Banyaknya kegiatan yang harus dijalankan oleh seorang mahasiswa, menuntutnya untuk memiliki regulasi diri yang baik. Regulasi diri merupakan faktor kunci yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan pengalaman mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik, mengelola tugas-tugas, memotivasi diri sendiri, dan mengatasi hambatan secara efektif, cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam belajar.

Fakta menunjukkan bahwa tidak sedikit mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang rendah. Akibatnya, mereka tidak bisa memenuhi tuntutan akademik di sebuah perguruan tinggi. Bahkan regulasi diri yang rendah bisa mengakibatkan kegagalan mahasiswa tersebut dalam menyelesaikan kuliah. Purba dan Yulianto mengutip data Kementerian Riset dan Teknologi (2016) yang menyebutkan bahwa pada tahun 2014-2015 lebih dari 31 % mahasiswa dinyatakan *drop out* dari jumlah lulusan sebanyak 286.278 mahasiswa. Lebih lanjut dijelaskan bahwa salah satu penyebabnya adalah regulasi diri yang buruk pada mahasiswa tersebut (Sugiarta Purba & Eko Yulianto, 2019).

Artikel ini hendak membahas pentingnya regulasi dalam diri mahasiswa pada umumnya. Ada empat rumusan masalah yang hendak digali dalam artikel ini. *Pertama*, apa itu regulasi diri? *Kedua*, apa saja aspek-aspek regulasi diri? *Ketiga*,

faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri pada mahasiswa? *Keempat*, bagaimana upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa?

B. METODE

Tulisan ini menggunakan metode penelitian studi literatur atau kajian pustaka. Penelitian studi literatur merupakan salah satu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai literatur yang sudah ada, baik yang bersumber dari buku maupun berbagai literatur lainnya seperti jurnal nasional, jurnal internasional, dan lain sebagainya. Oleh karena itulah, penelitian studi literatur dapat diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk dalam bidang pendidikan. Terdapat hal-hal yang menjadi ciri penelitian yang menerapkan studi literatur sebagai bentuk kajiannya, antara lain penelitian dilakukan dengan menelaah literatur-literatur yang ada, baik yang berasal dari buku, artikel jurnal yang dihasilkan dari penelitian-penelitian sebelumnya dengan yang memiliki tema yang sama, maupun berbagai referensi lain yang dapat dijadikan acuan atau rujukan dalam mengkaji suatu permasalahan (Hayati, 2023).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Regulasi Diri

Regulasi Diri merupakan sebuah istilah yang pertama kali dicetuskan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial. Menurut Bandura, regulasi diri melibatkan beberapa proses kognitif, seperti perencanaan, pemantauan diri, penilaian diri, dan pengaturan tingkah laku. Individu menggunakan pengetahuan dan keyakinan mereka tentang diri mereka sendiri untuk mengatur tindakan mereka. Regulasi diri menurut Albert Bandura adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan perilaku, pemikiran, dan emosi mereka sendiri (Bandura, 1991).

Dalam alur pemikiran serupa, Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan proses mengendalikan, mengarahkan, dan mengelola perilaku, emosi, dan pikiran seseorang untuk mencapai tujuan atau mematuhi norma-norma yang ada. Regulasi diri berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur diri sendiri, mengatasi godaan, dan menjaga diri tetap fokus pada tugas atau tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2000).

Selain itu, menurut Woolfolk sebagaimana dikutip Kusaeri dan Mulhamah, regulasi diri (*self-regulation*) merupakan proses untuk mengaktifkan dan mengatur pikiran, perilaku, dan emosi dalam mencapai suatu tujuan. Ketika tujuan tersebut berhubungan dengan pembelajaran, regulasi diri yang dimaksud adalah *self-regulated learning* (regulasi diri dalam belajar). Regulasi diri dalam belajar digambarkan sebagai strategi-strategi yang digunakan oleh individu (siswa atau mahasiswa) untuk mengatur kognisinya (menggunakan strategi-strategi kognitif dan metakognitif) dan

juga penggunaan strategi mengelola sumber pengetahuan (Kusaeri & Mulhamah, 2016).

Selain itu, Schunck mendefinisikan regulasi diri khususnya dalam belajar. Menurutny, regulasi diri/ pengaturan diri mengacu pada proses yang digunakan individu (siswa dan mahasiswa) untuk memfokuskan pikiran, perasaan, dan tindakan secara sistematis pada pencapaian tujuan (Dale H. Schunk, 2012).

Dari berbagai definisi di atas disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan seorang individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan sesuai dengan standar yang dikehendaki. Jika dikaitkan dengan perilaku belajar, maka disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan kemampuan seorang siswa/mahasiswa di dalam mengontrol perilaku (belajar) untuk mencapai tujuan belajarnya.

Aspek-Aspek Regulasi Diri pada Mahasiswa

Regulasi diri berarti juga ketahanan diri terhadap rangsangan dari lingkungan yang memaksa seorang individu untuk melakukan tindakan, baik itu tindakan yang positif ataupun negatif. Oleh karena itu, ada beberapa aspek yang mendasari regulasi diri pada setiap individu, termasuk pada mahasiswa, (Manab, 2016).

Pertama, Metakognitif. Metakognitif merupakan bagian dari kemampuan individu ketika memikirkan untuk merancang atau merencanakan tindakan yang ingin dilakukan. Berkaitan dengan aspek ini, Manab mengutip hasil penelitian yang dilakukan Romera yang berjudul *Procedure for Evaluating Self-Regulation Strategies During Learning in Early Childhood Education*. Ia menyimpulkan bahwa metakognisi berperan dalam menentukan regulasi diri seorang individu. Selanjutnya dijelaskan bahwa regulasi diri dalam strategi penerimaan informasi maupun pembelajaran yang baik berkorelasi dengan kemampuan metakognitif seseorang. Selain itu, Manab juga mengutip penelitian Araujo yang berjudul *Development of a Measure of Self-Regulated Practice Behavior in Skilled Performers*. Araujo membandingkan beberapa aspek yang mendasari pembentukan regulasi diri seorang individu. Disimpulkan bahwa metakognitif memainkan peranan penting sebagai pembentuk regulasi diri seseorang.

Kedua, Motivasi. Motivasi merupakan faktor penentu dalam melakukan tindakan atau pun sebagai serangkaian usaha yang mungkin berasal dari rangsangan luar atau pun berasal dari individu sendiri. Motivasi bisa berupa hadiah ataupun hukuman (*reward and punishment*). Berkaitan dengan dimensi motivasi ini, Manab mengutip penelitian yang dilakukan Pintrich & De Grot yang berjudul *Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance*. Mereka menyimpulkan bahwa motivasi merupakan serapan dari serangkaian *kognitif* individu. Motivasi yang baik menghasilkan prestasi yang baik pula. Selanjutnya, mereka menemukan bahwa keluarga atau orangtua merupakan unsur penting dalam

membangun motivasi pada regulasi diri seorang individu (anak, remaja bahkan juga mahasiswa).

Ketiga, Tindakan Positif. Tindakan positif merupakan tindakan yang dilakukan individu ketika telah menyeleksi dan menghasilkan perilaku yang dapat diterima oleh lingkungan masyarakat ataupun sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Semakin besar dan optimal usaha yang dikerahkan individu dalam melakukan suatu aktivitas, semakin meningkatkan regulasi diri individu tersebut. Berkaitan dengan dimensi ini, Manab mengutip penelitian Schneider yang berjudul *Self-Regulated Learning In Teacher Education The Significance of Individual Resources And Learning Behavior*. Dari penelitian ini disimpulkan bahwa tindakan positif yaitu dengan meningkatkan intensitas belajar pada siswa dalam upaya menghasilkan prestasi belajar, membuat regulasi diri seorang siswa tersebut semakin tinggi. Artinya bahwa tindakan positif yang dilakukan siswa tersebut akan menghasilkan regulasi diri yang baik.

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri pada Mahasiswa

Kemampuan seorang mahasiswa untuk mengatur diri sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Dari berbagai penelitian, ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada mahasiswa dan dapat dikelompokkan ke dalam faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal maksudnya faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri. Sedangkan faktor eksternal maksudnya faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa. Berikut ini dijelaskan secara rinci. Semua faktor ini, baik internal maupun eksternal yang dibahas berikut ini berdasarkan penelitian ilmiah dengan fokus pada permasalahan mengenai regulasi diri pada mahasiswa.

Faktor Internal

Ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi tinggi rendahnya regulasi diri dalam diri mahasiswa. Faktor-faktor internal yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Pertama, Motivasi Intrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan dari dalam diri seseorang untuk melakukan aktivitas yang dianggap bermakna dan memuaskan. Orang yang memiliki motivasi intrinsik memiliki keterampilan mengatur waktu dengan baik. Orang dengan motivasi intrinsik tahu menempatkan skala prioritas, mana yang terpenting yang harus didahulukan dan mana yang bukan. Kaitan antara motivasi intrinsik dengan kemampuan mengatur waktu atau regulasi diri, khususnya pada mahasiswa, terkonfirmasi melalui penelitian yang dilakukan oleh Ryan dan Deci. Ryan dan Deci adalah dua psikolog yang terkenal dalam bidang teori motivasi dan psikologi manusia. Mereka dikenal karena mengembangkan Teori Motivasi Otonom (*Self-Determination Theory*), yang merupakan kerangka kerja

teoritis untuk memahami motivasi manusia, perkembangan diri, dan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian mereka, disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik yang tinggi cenderung memiliki regulasi diri yang baik karena mereka memiliki kepuasan pribadi dalam belajar dan mencapai tujuan akademik mereka (Ryan & Deci, 2000). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa motivasi intrinsik sangat besar pengaruhnya bagi seorang mahasiswa di dalam meningkatkan pengaturan dirinya.

Kedua, memiliki tujuan akademik. Selain faktor motivasi intrinsik, faktor internal lainnya yang berpengaruh terhadap regulasi diri seorang mahasiswa adalah berkaitan dengan tujuan akademik yang menjadi aktivitas utama seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Setiap mahasiswa harus memiliki tujuan akademik yang jelas. Tidak ada mahasiswa yang memiliki keinginan untuk sukses kuliah tanpa ada tujuan akademik yang jelas. Lazimnya, mahasiswa yang memiliki tujuan akademik yang jelas memiliki regulasi diri yang baik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki tujuan akademik yang jelas.

Hal tersebut dapat dihubungkan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman. Berdasarkan penelitiannya, Zimmerman menyimpulkan bahwa mahasiswa dengan tujuan akademik yang jelas dan terukur memiliki regulasi diri yang lebih baik. Lebih lanjut, dia menyimpulkan bahwa tujuan yang spesifik, realistis, dan terkait dengan nilai-nilai pribadi mahasiswa cenderung menjadi sumber motivasi yang kuat untuk mengatur diri dan mencapai tujuan tersebut (Zimmerman, 2000).

Ketiga, Kemampuan penyesuaian diri. Seorang mahasiswa pasti menghadapi berbagai bentuk tantangan selama proses perkuliahan, termasuk tantangan dalam bidang akademik. Mahasiswa dituntut untuk memiliki kapasitas dan kemampuan yang memadai untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tantangan-tantangan akademik yang ada. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tantangan akademik memiliki keterampilan regulasi diri yang baik.

Penelitian Pintrich membuktikan hal tersebut. Dalam artikelnya yang berjudul, *A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students* (Kerangka konseptual untuk menilai motivasi dan pembelajaran mandiri pada mahasiswa) mengatakan bahwa kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan tantangan akademik juga memainkan peran penting dalam regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki keterampilan penyesuaian diri, seperti pengaturan waktu yang baik, kemampuan mengatasi hambatan, dan pengelolaan tantangan yang efektif, lebih mampu mengatur diri dan mencapai tujuan akademiknya (Pintrich, 2004).

Keempat, Pengalaman sebelumnya. Pengalaman adalah guru terbaik. Ungkapan ini memiliki makna tersendiri di dalam proses perjuangan seorang

individu. Berkaitan dengan faktor internal terkait regulasi diri, ternyata faktor pengalaman sebelumnya juga mempengaruhi tinggi rendahnya regulasi diri seseorang. Untuk konteks mahasiswa, pengalaman sebelumnya yang dimaksudkan adalah pengalaman akademik.

Korelasi antara pengalaman akademik sebelumnya dengan regulasi diri dapat dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pengalaman akademik sebelumnya dapat mempengaruhi regulasi diri mahasiswa. Mahasiswa yang telah mengalami keberhasilan sebelumnya dalam pencapaian tujuan akademik cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih besar dan kemampuan untuk mengatur diri dengan baik dalam situasi belajar baru (Zimmerman, 2000).

Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat regulasi dalam diri mahasiswa adalah lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang dimaksudkan di sini termasuk teman sebaya, keluarga (orangtua), dan dosen. Pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga (orangtua) dan dosen dalam meningkatkan regulasi diri seorang mahasiswa dibuktikan dalam penelitian Ryan dan Deci. Dalam penelitian mereka disimpulkan bahwa dukungan sosial, umpan balik yang konstruktif, dan interaksi positif dengan orang-orang di sekitarnya dapat meningkatkan motivasi dan regulasi diri mahasiswa (Ryan & Deci, 2000).

Pentingnya dukungan teman sebaya dalam meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa terkonfirmasi melalui penelitian yang dilakukan oleh Sumia dkk. Mereka melakukan penelitian dengan judul: *Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa*. Hasil penelitian mereka menyimpulkan adanya hubungan positif signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. Semakin tinggi pengaruh teman sebaya, semakin tinggi juga tingkat regulasi diri dalam belajar mahasiswa tersebut. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah pengaruh teman sebaya, maka semakin rendah pula regulasi diri dalam belajar mahasiswa tersebut (Dede Sumia, Vira Sandayanti, 2020).

Hal tersebut juga berlaku bagi orangtua dalam keluarga. Orangtua dalam keluarga berperan penting di dalam meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi diri pada individu (siswa atau mahasiswa). Penelitian yang dilakukan oleh Ikhwanulkirom menyimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan regulasi diri dalam belajar pada individu (siswa atau mahasiswa). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial orangtua, semakin tinggi pula regulasi diri dalam belajar pada siswa. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua, semakin rendah pula dukungan regulasi diri dalam belajar pada individu (siswa atau mahasiswa) (Ikhwanulkirom, 2018).

Selain itu, pengaruh dukungan sosial dari dosen terhadap tinggi rendahnya regulasi diri mahasiswa secara implisit dapat dibuktikan melalui penelitian Widianoro, dkk. Mereka melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa (Widianoro, et.al., 2019). Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingginya motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dipengaruhi oleh tingginya dukungan sosial dosen. Semakin tinggi dukungan sosial dosen, semakin tinggi pula motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial dosen, semakin rendah pula motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Jika dihubungkan dengan variabel regulasi diri, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan skripsi dengan sendirinya memiliki regulasi diri yang baik. Artinya, dia dapat mengatur waktu dengan baik di dalam mengerjakan skripsi karena dukungan dosennya.

Upaya-Upaya Untuk Meningkatkan Regulasi Diri pada Mahasiswa

Regulasi diri dapat ditingkatkan melalui upaya-upaya tertentu. Berikut ini beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa di perguruan tinggi, antara lain sebagai berikut:

Pertama, membuat jadwal yang teratur. Membuat jadwal kegiatan yang teratur maksudnya seseorang membuat rincian rencana kegiatan dengan waktu yang jelas, kapan, di mana dan melakukan apa. Dengan demikian, ia bisa mengatur waktu dengan baik dan melaksanakan kegiatannya secara efektif. Hal tersebut berlaku juga untuk konteks mahasiswa. Menyusun jadwal kegiatan yang terstruktur dan konsisten membantu seorang mahasiswa untuk mengatur waktunya secara efektif. Jadwal kegiatan yang diatur secara terstruktur dan konsisten tersebut bisa mencakup waktu belajar, waktu istirahat, waktu olahraga, dan waktu untuk melakukan aktivitas sosial atau aktivitas kemanusiaan lainnya.

Pentingnya membuat jadwal yang teratur bagi seorang mahasiswa dalam rangka regulasi diri dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Duckworth dan Seligman. Mereka melakukan penelitian dengan judul: *Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents*. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki jadwal teratur cenderung lebih sukses dalam mengatur diri mereka sendiri (Duckworth, A. L., & Seligman, 2005).

Kedua, Menetapkan tujuan yang jelas. Salah satu kunci keberhasilan mahasiswa dalam mencapai prestasi akademik adalah kemampuannya dalam menentukan tujuan yang jelas. Menentukan tujuan jangka pendek dan jangka panjang membantu mahasiswa untuk tetap tekun dan termotivasi. Tujuan yang jelas dan terukur memberikan kerangka kerja yang diperlukan untuk mengatur prioritas dan waktu dengan bijaksana. Hal ini dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Locke dan Latham sebagaimana dipaparkan dalam artikel dengan judul *New*

Directions in Goal-Setting Theory (Locke, E. A., & Latham, 2006). Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa penentuan tujuan yang jelas berhubungan dengan peningkatan kinerja akademik.

Ketiga Menerapkan teknik manajemen waktu. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri adalah dengan menerapkan teknik manajemen waktu. Seorang mahasiswa dapat menggunakan berbagai teknik manajemen waktu. Salah satu teknik yang ditawarkan adalah dengan menerapkan Metode Pomodoro. Metode Pomodoro adalah metode membagi waktu bekerja menjadi interval bernama "jendela kerja" selama 25 menit. Kemudian setelah 25 menit, "jendela kerja" ini selesai, lalu diselingi interval waktu istirahat, misalnya 5 menit. Ditetapkan waktu bekerja dengan interval 25 menit dilakukan supaya individu pembelajar tidak merasa bosan dan waktu istirahat singkat (5 menit) supaya dia tidak kehabisan dan keasyikan melakukan hal lain (Putri Prima, 2023).

Adapun manfaat metode Pomodoro adalah antara lain: 1). Melatih fokus. Dengan metode ini, otak seseorang terlatih untuk terbiasa fokus dalam rentang waktu yang lebih singkat. 2). Produktif. Fokus yang dicurahkan dalam waktu singkat akan berhasil membuat seseorang menyelesaikan tugas. 3). Melatih kedisiplinan. Dengan menerapkan metode ini seseorang terlatih untuk disiplin dalam menggunakan waktu. 4). Menjaga kesehatan mental. Memberikan jeda berkali-kali setiap 25 menit saat bekerja memberikan waktu bagi tubuh dan pikiran seseorang untuk beristirahat. Selain itu, saat jeda selama 5 menit, seseorang bisa merilekskan pikiran dan juga badannya (Putri Prima, 2023).

Keempat, Menghindari prokrastinasi. Salah satu kebiasaan yang dilakukan oleh sebagian mahasiswa adalah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang dapat mengganggu regulasi diri. Oleh karena itu, kebiasaan seperti itu harus diatasi. Mahasiswa dapat mengatasi prokrastinasi dengan mengidentifikasi penyebabnya, menciptakan lingkungan yang bebas dari gangguan, dan mengambil tindakan kecil untuk memulai tugas.

Ada beberapa strategi yang bisa diterapkan untuk mengatasi prokrastinasi yang mengganggu regulasi diri pada mahasiswa. Strategi yang dimaksud adalah sebagai berikut (Anjuni Khofifah Hanifi, 2021): 1). Membuat daftar pekerjaan atau aktivitas. Prokrastinasi dapat diatasi dengan cara menyusun daftar berbagai tugas secara manual baik di buku catatan, kalender, maupun *journal* hingga daftar secara digital melalui aplikasi. 2). Mengubah *mindset*. Proses mengubah cara berpikir maupun *mindset* seseorang pastilah tidak semudah apa yang dikatakan. Meskipun demikian, *mindset* prokrastinator dalam melihat peluang, dampak, kemungkinan hasil atau *reward* dari suatu peristiwa dapat diupayakan untuk diubah agar dapat menghentikan atau mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan berempati terhadap diri sendiri terutama *future-self* maupun berempati terhadap *future-self* orang lain yang

bersinggungan dengan aktivitas tersebut. 3). *Break down target*. Memperkecil atau menyederhanakan target memberikan peranan tersendiri dalam membantu *prokrastinator* dalam mengatasi perilaku menunda, terutama yang dikarenakan aktivitas atau pekerjaan terlalu rumit dan terasa sulit untuk diselesaikan. Menyederhanakan target dengan membagi sebuah proses panjang menjadi beberapa tahapan untuk mencapai target utama. Langkah ini sangat membantu karena dengan melihat target yang terlihat lebih mudah untuk diselesaikan, rasa *overwhelmed* pada individu juga berkurang serta memotivasi untuk terus melakukan tahapan kecil yang ada tersebut. 4). Hindari distraksi. Distraksi adalah gangguan yang mengalihkan perhatian seseorang dari apa sedang menjadi fokusnya. Menghindari distraksi merupakan salah satu hal yang penting dilakukan. Berbagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi ini tidak akan memberikan efek yang diharapkan kalau individu yang bersangkutan masih saja terjebak dengan distraksi yang ada. Beragam distraksi yang dapat mengacaukan pengendalian diri yang berperan penting dalam mengatasi prokrastinasi, seperti media sosial, berita dan sebagainya. Upaya meminimalisasi atau mengatasi distraksi cenderung lebih mudah untuk dilakukan, misalnya saja menonaktifkan media sosial, berita, dan sebagainya ketika mengerjakan suatu pekerjaan.

Kelima, Membentuk kebiasaan belajar yang baik. Membentuk kebiasaan belajar yang teratur dan efektif merupakan bagian penting dari regulasi diri. Kebiasaan belajar umumnya dimengerti sebagai perilaku belajar seseorang dari waktu ke waktu dengan cara yang sama, baik yang dilakukan di sekolah atau kampus maupun di rumah, asrama, atau kos. Tujuannya adalah untuk menambah ilmu pengetahuan. Kebiasaan belajar yang bersifat positif akan membantu siswa atau mahasiswa untuk menguasai materi pelajaran/ kuliah. Kebiasaan belajar yang baik menentukan keberhasilan di seseorang dalam belajarnya.

Khusus untuk mahasiswa, kebiasaan belajar harus diikuti dengan teknik belajar yang efektif. Brown, Roediger, dan McDaniel dalam buku mereka berjudul *Make It Stick*, memberikan wawasan tentang teknik-teknik efektif bagi seorang mahasiswa untuk belajar dan memahami informasi secara mendalam. Teknik-teknik tersebut antara lain membaca secara aktif, membuat catatan, dan menguji pemahaman mereka secara teratur (Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, 2014). Membaca efektif maksudnya menyerap informasi yang dibaca dengan cepat dan dapat memahami isi bacaan dengan baik. Setelah membaca, mahasiswa tersebut harus membuat catatan mengenai isi bacaan, entah dari buku, jurnal atau sumber-sumber lainnya. Hal ini penting sebab ingatan manusia amat terbatas. Jika tidak dibuatkan catatan, maka sangat mungkin informasi atau isi bacaan mudah dilupakan. Sebaliknya dengan membuat catatan, seorang mahasiswa bisa melihat kembali catatan yang telah dibuatnya itu ketika ia membutuhkan informasi berkaitan dengan sumber-sumber yang pernah dibacanya. Selanjutnya, mahasiswa yang telah membaca

dan membuat catatan bisa menguji pemahamannya mengenai informasi yang sudah dibacanya itu, misalnya dengan membuat tulisan atau mendiskusikannya dengan orang lain.

D. PENUTUP

Regulasi diri merupakan kemampuan seorang individu untuk mengatur, mengarahkan, dan mengontrol diri agar tetap pada tujuan yang ingin dicapai dan sesuai dengan standar yang dikehendaki. Regulasi diri penting dimiliki mahasiswa supaya ia berhasil di dalam mencapai tujuan belajarnya. Regulasi diri merupakan faktor kunci yang berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan pengalaman mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik, mengelola tugas-tugas, memotivasi diri sendiri, dan mengatasi hambatan secara efektif, cenderung memiliki kinerja akademik yang lebih baik dan tingkat kepuasan yang lebih tinggi dalam belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seorang mahasiswa di perguruan tinggi adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal maksudnya faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa tersebut yang mempengaruhi regulasi dirinya. Faktor internal tersebut mencakup memiliki motivasi, mempunyai tujuan akademik, memiliki kemampuan adaptasi diri dan pengalaman akademik sebelumnya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari lingkungan sosial yang mempengaruhi regulasi diri seorang mahasiswa. Faktor eksternal tersebut berupa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga (orang tua), dan dosen.

Regulasi diri seorang mahasiswa dapat ditingkatkan melalui upaya-upaya tertentu. Ada beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri pada siswa antara lain: membuat jadwal kegiatan yang teratur, menetapkan tujuan yang jelas, menerapkan teknik manajemen (salah satu teknik yang dianjurkan adalah menerapkan Metode Pomodoro) dan menghindari prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda menyelesaikan pekerjaan membentuk kebiasaan belajar yang baik.

REFERENSI

- Anjuni Khofifah Hanifi. (2021). *Apa itu Prokrastinasi dan Bagaimana Cara Mengatasinya?* Kampus Psikologi. <https://kampuspsikologi.com/prokrastinasi-dan-cara-mengatasinya>
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory of Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2), 248–287.
- Brown, P. C., Roediger III, H. L., & McDaniel, M. A. (2014). *Make it Stick*. University Press.
- Dale H. Schunk. (2012). *Teori-teori Pembelajaran: Perspektif Pendidikan* (6th ed.). Pustaka Pelajar.

- Dede Sumia, Vira Sandayanti, A. U. D. (2020). Pengaruh Teman Sebaya dan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati, Volume 2*, 10–17.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ in Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science, 16* (12), 939–944.
- Hayati, R. (2023). *Pengertian Penelitian Studi Literatur, Ciri, Metode, dan Contohnya*. Penelitian Ilmiah.Com. <https://penelitianilmiah.com/penelitian-studi-literatur>
- idik Widianoro, S. N. & Y. A. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dari Dosen Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 4* (1), 1–14. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/649/533>
- Ikhwanulkirom, M. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMPN 3 Kalasan* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/34004/1/13710087_BAB_I_V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan Regulasi Diri Siswa dan Dampaknya Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika, 1*(1), 31–42. <https://doi.org/10.15642/jrpm.2016.1.1.31-42>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2006). New Directions in Goal-Setting Theory. *Current Directions in Psychological Science, 15* (5), 265–268.
- Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *SEMINAR RASEAN 2nd PSYCHOLOGY & HUMANITY; Psychology Forum UMM, 19 – 20 Februari 2016*, 7–11.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and SRL in college students. *Educational Psychology Review, 16*(4), 385–407. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44454/10648_2004_Article_NY00000604.pdf;jsessionid=84C5931C2B16127B3BB6CD5DC43C8BoF?sequence=1
- Putri Prima. (2023). *Teknik Pomodoro, cara Tingkatkan Fokus saat Belajar & Bekerja*. Kitalulus. <https://www.kitalulus.com/seputar-kerja/teknik-pomodoro-adalah#:~:text=Pomodoro adalah metode membagi waktu,teknik pomodoro adalah sebagai berikut.>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sugiarta Purba, L., & Eko Yulianto, J. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya. *Psychopreneur Journal, 3*(1), 16–25. <https://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1286594>
- Tarigan, J. R., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Peran Regulasi Diri Dan Kecerdasan

Intelektual (Iq) Terhadap Prestasi Akademik (Studi Pada Mahasiswa Program Mentoring Di Universitas X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 2(2), 750. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.2281>

Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective* (Academic Press (ed.)). <https://psycnet.apa.org/record/2001-01625-001>