



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Peran Self-Regulated Learning dalam Meningkatkan Manfaat Akademik dan Dampaknya pada Prestasi Mahasiswa

Sinta Noviana^{1(✉)}, Cahyo Hasanudin²

^{1,2}Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia
sintanovi54@gmail.com¹, cahyo.hasanudin@ikippgribojonegoro.ac.id²

abstrak – Kemampuan regulasi diri dalam belajar atau Self-Regulated Learning (SRL) memegang peranan krusial dalam mengoptimalkan proses dan hasil pembelajaran di perguruan tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran self-regulated learning dalam meningkatkan akademik dan dampaknya pada prestasi mahasiswa. Kajian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review atau SLR dengan sumber data sekunder. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik sintak dan pencatatan, lalu di validasi dengan triangulasi. Temuan studi mengindikasikan bahwa SRL memiliki lima peran utama yang berdampak positif. Kelima peran tersebut meliputi: 1) berperan dalam peningkatan prestasi akademik secara signifikan, 2) berperan dalam pengelolaan waktu dan penurunan prokrastinasi, 3) berperan dalam penerapan strategi kognitif dan metakognitif yang efektif, 4) berperan dalam membentuk resiliensi akademik dan adaptasi terhadap tantangan perkuliahan, dan 5) berperan dalam menumbuhkan kemandirian belajar sepanjang hayat (lifelong learning). Simpulan penelitian ini adalah terdapat lima peran utama dari self-regulated learning terhadap peningkatan akademik dan prestasi mahasiswa.

Kata kunci – manfaat akademik, self-regulated learning, prestasi mahasiswa

Abstract – Self-regulated learning (SRL) plays a crucial role in optimizing the learning process and outcomes in higher education. The purpose of this study is to examine the role of self-regulated learning in improving academic performance and its impact on student achievement. This study employs a Systematic Literature Review (SLR) approach using secondary data sources. Data collection was conducted through synthesis and documentation techniques, followed by validation via triangulation. The study's findings indicate that SRL plays five key roles that have a positive impact. These five roles include: 1) significantly improving academic achievement, 2) contributing to time management and reducing procrastination, 3) contributing to the application of effective cognitive and metacognitive strategies, 4) contributing to the development of academic resilience and adaptation to the challenges of college, and 5) fostering independent learning throughout one's life (lifelong learning). The conclusion of this study is that there are five key roles of self-regulated learning in improving students' academic performance and achievement.

Keywords – academic benefits, self-regulated learning, student achievement

PENDAHULUAN

Konsep Self-Regulated Learning (SRL) pada dasarnya mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan aktivitas belajarnya tanpa bergantung pada pihak lain (Dalyono, 2010). Zimmerman (2015) memperluas pemahaman ini dengan menjelaskan (SRL) sebagai proses aktif di mana pembelajar secara sadar menetapkan tujuan akademik serta mengelola dimensi kognitif, motivasional, dan perilaku. Pandangan tersebut sejalan dengan Pintrich (2004) yang melihat (SRL) sebagai upaya sistematis dalam mengatur pikiran, perasaan, dan aksi agar selaras dengan target belajar. Dengan demikian, melalui SRL mahasiswa tidak lagi diposisikan sebagai penerima materi yang pasif, melainkan sebagai aktor utama yang mengarahkan proses belajarnya sendiri.

Dalam konteks perkuliahan dengan sistem yang semakin fleksibel, peran Self-Regulated Learning (SRL) menjadi sangat krusial bagi pencapaian akademik (Rahayu, 2023). Pembelajar yang memiliki tingkat regulasi diri tinggi umumnya lebih cakap dalam menyusun jadwal, menyeleksi metode belajar yang paling sesuai, serta mempertahankan fokus meski dihadapkan pada distraksi digital (Broadbent & Poon, 2015). Mereka tidak sepenuhnya menunggu arahan dosen, melainkan secara proaktif meninjau tingkat pemahamannya dan berinisiatif mencari referensi tambahan secara mandiri (Wolters & Brady, 2020).

Implementasi self-regulated learning (SRL) terbukti berkontribusi pada peningkatan hasil evaluasi belajar mahasiswa, termasuk nilai ujian dan IPK (Fasikhah & Fatmawati, 2013). Selain itu, kemampuan meregulasi diri berperan sebagai perisai akademik yang membantu mahasiswa menjaga keberlanjutan proses belajar mandiri, khususnya ketika mereka harus melakukan eksplorasi materi secara mendalam (Sari & Khairun, 2020). Dengan membekali mahasiswa SRL yang kuat, institusi pendidikan tinggi berpotensi menghasilkan lulusan yang adaptif dan memiliki efikasi diri yang mantap (Handayani & Nurwidodo, 2021).

Zimmerman (2002) menyatakan bahwa SRL berkontribusi pada perolehan IPK yang lebih optimal karena mahasiswa mampu merumuskan target belajar secara spesifik. Hal ini diperkuat oleh Pintrich (2004) yang menemukan bahwa regulasi diri mendukung pengelolaan jadwal yang efektif serta mengurangi kecenderungan

prokrastinasi, sehingga mahasiswa tidak lagi terjebak pada pola belajar SKS. Sementara itu, Broadbent dan Poon (2015) memaparkan bahwa SRL turut memperkuat efikasi diri dan motivasi intrinsik, yang pada gilirannya menumbuhkan resiliensi mahasiswa dalam menyikapi hambatan akademik maupun kritik yang membangun.

Prestasi mahasiswa pada hakikatnya merupakan indikator keberhasilan proses pendidikan di perguruan tinggi. Kahu (2013) memandang prestasi akademik sebagai konsekuensi dari keterlibatan mahasiswa secara menyeluruh, baik dari sisi psikologis, perilaku, maupun kognitif di lingkungan kampus. Sejalan dengan itu, Broadbent dan Poon (2015) menegaskan bahwa capaian akademik bukan sekadar output final, melainkan erat kaitannya dengan penguasaan strategi self-regulated learning, seperti kemampuan mengatur waktu dan pengendalian diri.

Capaian akademik mahasiswa merupakan hasil dari interaksi antara faktor internal, eksternal, dan institusional. Menurut Lestari dkk. (2020), motivasi, ketertarikan pada bidang studi, serta kedisiplinan diri menjadi pilar utama dalam meraih IPK tinggi. Di sisi lain, Saputra (2021) menekankan bahwa dukungan dari keluarga dan atmosfer kampus yang suportif ikut berperan menjaga keseimbangan emosi mahasiswa. Seluruh faktor tersebut akan semakin optimal jika didukung oleh fasilitas yang memadai serta dosen dengan kompetensi pedagogik yang baik (Handayani & Rahayu, 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *Systematic Literature Review* atau sering dikenal dengan singkatan SLR. SLR merupakan metode yang berfungsi untuk menelaah, mengkaji, serta menganalisis berbagai studi yang berhubungan dengan topik dan rumusan masalah yang diangkat. (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Data penelitian ini berbentuk data sekunder. Data sekunder menurut Umaroh dan Hasanudin (2024) dapat diambil dari Artikel-artikel pada jurnal nasional sebagai data sekunder. Data sekunder yang digunakan di dalam penelitian ini berupa kata,

frasa, klausa, atau bahkan kalimat yang diambil dari artikel jurnal yang terbit secara nasional.

Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak dan catat. Metode simak dan catat adalah teknik mengumpulkan data dengan memperhatikan penggunaan bahasa pada sumber data, lalu mencatat hal-hal yang relevan ke dalam instrumen penelitian (Mahsun, 2005). Metode simak di dalam penelitian ini dengan cara Teknik simak catat digunakan untuk menyimak tuturan/data, kemudian mencatatnya sebagai data penelitian (Djajasudarma, 2010)

Teknik validasi data menggunakan teknik triangulasi. Teknik triangulasi menurut Puspita dan Hasanudin (2024) adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan membandingkan lebih dari satu teori atau perspektif untuk menganalisis dan menginterpretasi data yang sama. Triangulasi di dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi teori. Pada penelitian ini teori dari hasil riset atau konsep pakar dijadikan validasi atas pernyataan atau konsep yang sedang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Regulated Learning dalam meningkatkan manfaat akademik dan dampaknya pada prestasi mahasiswa memiliki berbagai peran. Peran ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Peningkatan Prestasi Akademik secara Signifikan

Riset membuktikan adanya hubungan linier yang kuat antara tingginya tingkat regulasi diri dengan perolehan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang memuaskan. Mahasiswa yang menguasai manajemen belajar mandiri tahu persis strategi, materi, dan waktu yang tepat untuk belajar, sehingga hasil evaluasi mereka jauh lebih optimal.

Pintrich (2000) Menjelaskan bahwa penguasaan penuh atas proses kognitif melalui SRL memungkinkan mahasiswa mengadopsi strategi belajar mendalam (deep processing), yang berkorelasi langsung pada tingginya capaian akademik.

Zimmerman (2002) Menegaskan bahwa SRL bukanlah bakat statis, melainkan proses aktif di mana mahasiswa mengonversi potensi mental mereka menjadi kompetensi akademik riil demi meraih prestasi terbaik.

Schunk (2005) berpendapat bahwa kemampuan meregulasi cara belajar bertindak sebagai pemicu self-efficacy dan motivasi internal, menjadi motor penggerak utama mahasiswa dalam meraih kesuksesan studi.

2. Pengelolaan Waktu dan Prokrastinasi yang Lebih Baik

Kecakapan dalam SRL membekali mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang adaptif. Mereka mampu menyeimbangkan tuntutan akademis, aktivitas organisasi, dan kehidupan personal tanpa terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi).

Wolters (2003) menemukan bahwa pengelolaan diri yang baik membantu mahasiswa tetap fokus pada komitmen tugasnya di tengah berbagai distraksi, sehingga meminimalkan perilaku prokrastinasi.

Boekaerts (1999) memaparkan bahwa efisiensi waktu dalam SRL tercapai saat mahasiswa mampu menetapkan target yang realistis dan mengkondisikan ruang belajar yang minim gangguan.

3. Penggunaan Strategi Kognitif dan Metakognitif yang Efektif

SRL menuntun mahasiswa melampaui metode menghafal konvensional menuju pemahaman mendalam tentang cara mereka memproses informasi (metacognition). Pendekatan ini membuat pengetahuan yang didapat lebih substansial dan melekat dalam jangka panjang.

Flavell (1979) menyoroti bahwa kepekaan mahasiswa terhadap batasan kognitifnya sendiri membuat mereka lebih jeli untuk beralih strategi atau mencari bantuan saat metode belajarnya dirasa tidak efektif.

Winne & Hadwin (1998) menjelaskan lewat model SRL bahwa pembelajar mandiri memandang proses belajar sebagai pemecahan masalah taktis, menggunakan kontrol metakognitif untuk mengevaluasi strategi secara berkala.

4. Resiliensi Akademik dan Adaptasi terhadap Tantangan Perkuliahan

Dinamika dunia kampus yang penuh tekanan dan perubahan menuntut ketahanan mental. Mahasiswa dengan kompetensi SRL yang matang terbukti lebih tangguh (resilien) saat menghadapi kesulitan materi maupun hasil ujian yang mengecewakan.

Bandura (1997) Melalui basis teori kognitif sosial, ia menyatakan bahwa regulasi diri memperkuat keyakinan kapabilitas diri (self-efficacy). Hal ini membuat mahasiswa memaknai kegagalan bukan sebagai batas akhir, melainkan sebagai bahan evaluasi strategi.

Corno (2001) Menekankan pentingnya aspek volisi (dorongan kehendak) dalam (SRL) yang berfungsi sebagai benteng psikologis mahasiswa dari rasa cemas dan kelelahan mental, terutama saat menghadapi pekan ujian.

5. Kemandirian Belajar Sepanjang Hayat (Lifelong Learning)

Dampak positif dari internalisasi SRL tidak menyusut pasca kelulusan. Pola pikir yang terbentuk melalui regulasi diri mempersiapkan mahasiswa menjadi pembelajar mandiri yang adaptif di era profesional. Candy (1991) Berargumen bahwa penanaman regulasi diri di perguruan tinggi merupakan fondasi krusial untuk mencetak lulusan mandiri yang mampu terus memperbarui pengetahuannya di tengah masyarakat.

Paris (2001) Menyatakan bahwa (SRL) membekali mahasiswa dengan instrumen belajar mandiri yang esensial, menjaga mereka tetap kompeten dan kompetitif di dunia kerja meski tanpa arahan instruktur formal.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini mendapatkan berbagai temuan Self-Regulated Learning (SRL) terhadap peningkatan manfaat akademik dan dampaknya pada prestasi mahasiswa. Temuan tersebut dikelompokkan ke dalam lima poin utama, yaitu: 1) peningkatan prestasi akademik secara signifikan melalui penguasaan penuh atas proses kognitif dan adopsi strategi belajar mendalam yang berkorelasi langsung pada tingginya capaian akademik, 2) pengelolaan waktu dan penurunan prokrastinasi dengan membantu mahasiswa menyusun jadwal belajar yang terstruktur serta memprioritaskan tugas akademik secara mandiri, 3) penerapan strategi kognitif dan metakognitif yang efektif sebagai solusi praktis untuk memahami materi kompleks, memantau pemahaman, dan merefleksi proses belajar tanpa bergantung pada pihak lain, 4) terbentuknya resiliensi akademik dan adaptasi terhadap tantangan

perkuliahan melalui peningkatan efikasi diri dan kemampuan menghadapi tekanan akademik maupun transisi sistem belajar, dan 5) tumbuhnya kemandirian belajar sepanjang hayat (lifelong learning) melalui pembiasaan menetapkan tujuan, memonitor kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajar secara berkelanjutan sesuai dengan standar akademik. Berdasarkan kelima poin tersebut dapat disimpulkan bahwa Self-Regulated Learning memiliki kontribusi strategis dalam mentransformasikan proses belajar mahasiswa menjadi lebih terarah, mandiri, adaptif, dan memiliki kedalaman capaian akademik yang tinggi.

REFERENSI

- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Strategi pembelajaran regulasi diri & prestasi akademik dalam lingkungan pembelajaran pendidikan tinggi daring: Sebuah tinjauan sistematis. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.004>
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Strategi pembelajaran regulasi diri & prestasi akademik dalam lingkungan pembelajaran pendidikan tinggi daring: Sebuah tinjauan sistematis. *Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Fasikhah, S. S., & Fatmawati, L. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145–155. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1364>
- Handayani, S., & Nurwidodo, N. (2021). Pengaruh implementasi strategi pembelajaran terhadap kemampuan self-regulated learning mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Biologi Indonesia*, 7(2), 112–120. <https://doi.org/10.22219/jpbi.v7i2.14850>
- Handayani, S., dan S. Rahayu. "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Mahasiswa." *Jurnal Pendidikan, Evaluasi, dan Penelitian Sains*, vol. 2, no. 1, 2020. <https://doi.org/10.21009/IPENS.v2i1.15243>
- Hidayat, R. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 6(2), 115–125. <https://doi.org/10.21831/jp.v6i2>
- Hikmah, Y. D., & Hasanudin, C. (2024, June). Eksplorasi konsep matematika dalam pembelajaran di sekolah dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 316–324).

- <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2382/pdf>.
- Kahu, E. R. (2013). Membingkai keterlibatan mahasiswa dalam pendidikan tinggi. *Studies in Higher Education*, 38(5), 758-773. <https://doi.org/10.1080/03075079.2011.598505>
- Lestari, P., Utami, S., & Wahyuni, T. (2020). Fondasi internal pencapaian prestasi akademik: Motivasi, minat, dan disiplin diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 8(1), 34-47. <https://doi.org/10.24853/jpp.8.1.34-47>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Pintrich, P. R. (2004). Kerangka konseptual untuk menilai motivasi dan pembelajaran regulasi diri pada mahasiswa. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385-407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Puspita, W. R., & Hasanudin, C. (2024, June). Strategi untuk meningkatkan kemampuan berhitung dasar matematika siswa sekolah dasar melalui metode drill. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 1552-1561). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2585>.
- Rahayu, S. (2023). Peran self-regulated learning dalam keberhasilan akademik mahasiswa di era fleksibilitas belajar. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 13(2), 145-158. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2023.v13.i2.p145-158>
- Saputra, A. (2021). Kontribusi dukungan keluarga dan lingkungan kondusif kampus terhadap stabilitas emosional mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(3), 210-223. <https://doi.org/10.26555/jbki.v6i3.1895>
- Sari, A. K., & Khairun, N. (2020). Kemandirian belajar (self regulated learning) mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 155-161. <https://doi.org/10.29210/147200>
- Umaroh, C., & Hasanudin, C. (2024, June). Teori bilangan: Mengenalkan jenis-jenis bilangan pada anak usia dasar. In *Seminar Nasional dan Gelar Karya Produk Hasil Pembelajaran* (Vol. 2, No. 1, pp. 370-378). <https://prosiding.ikipgribojonegoro.ac.id/index.php/SNGK/article/view/2457/pdf>.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2020). College students' self-regulated learning and use of strategies. Dalam *Instructional Science* (Vol. 48). Springer. <https://doi.org/10.1007/s11251-020-09527-y>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>

Zimmerman, B. J. (2002). Menjadi seorang pelajar yang meregulasi diri: Sebuah tinjauan umum. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70.https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2