

TINJAUAN LITERATUR: HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DAN EFIKASI DIRI DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Yulius Wahyu Perdana¹⁾, Martinus Tukir Handoko²⁾,
Praharesti Eriany³⁾

Magister Psikologi Profesi, Universitas Katolik Soegijapranata

E-mail: ¹⁾ 21e30052@student.unika.ac.id, ²⁾ martinus.th@unika.ac.id,
³⁾ praharesti@unika.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan individu yang mengenyam pendidikan pada tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk memilih maupun untuk menentukan sikap yang dapat dipertanggung jawabkan. Tujuan dari penelitian ini adalah memetakan perkembangan tentang penelitian hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa. Metode yang digunakan adalah *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA)*. Penelusuran literatur dengan memanfaatkan mesin pencari yaitu *google scholar*, *academia.edu*, serta platform lainnya menggunakan kata kunci *Self-Regulated Learning*, efikasi diri, dan prestasi akademik. Hasil artikel review terhadap 18 artikel ditemukan bahwa *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri memiliki hubungan yang positif dengan prestasi akademik mahasiswa. Efikasi diri pada mahasiswa dapat menunjang pelaksanaan metode *Self-Regulated Learning* tersebut sehingga dapat memperoleh prestasi akademik yang diharapkan. Penerapan *Self-Regulated Learning* yang baik serta memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak hanya membantu mahasiswa dalam meraih prestasi akademik namun juga dapat menghadapi masalah pada dunia kerja.

Kata Kunci: *self-regulated learning, efikasi diri, prestasi akademik*

ABSTRACT

Students are individuals who receive education at the higher education level. Students are able to have the freedom to choose and to determine an attitude that can be accounted for. The aim of this study is to explore the development of research on the relationship between Self-Regulated Learning and self-efficacy with student academic achievement. The method used was Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA). Literature search by utilizing search engines, namely google scholar, academia.edu, and other platforms using the keywords Self-Regulated Learning, self-efficacy, and academic achievement. The results of the article review of 18 articles were found that Self-Regulated Learning and self-efficacy have a positive relationship with student academic achievement. Self-efficacy in students can also support the implementation of the Self-Regulated Learning method so that they can get the expected academic achievement. The application of successful Self-Regulated Learning and having a high levels of self-efficacy not only helps students in achieving academic achievement but also in dealing with problems in the world of work.

Keywords: *self-regulated learning, self efficacy, academic achievement*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu hal yang penting bagi manusia. Pendidikan bukan hanya membantu individu untuk mendapatkan ilmu tetapi juga dapat memahami etika maupun membantu untuk mengembangkan potensi di dalam diri. UU Nomor 20 tahun 2023 Pasal 1 mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat, bangsa, dan negara. Pasal 1 angka 8 Undang- Undang Nomor 20 tahun 2003 menjelaskan jenjang pendidikan formal terdiri atas beberapa tingkat. Pertama adalah pendidikan dasar yang meliputi Sekolah Dasar (SD), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat. Kedua adalah pendidikan menengah yang meliputi Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), Madrasah Aliyah kejuruan (MAK), dan bentuk lain yang sederajat. Ketiga yaitu pendidikan tinggi yang meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doctor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Individu yang mengenyam pendidikan hingga tingkat perguruan tinggi dapat disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk memilih maupun untuk menentukan sikap yang dapat dipertanggung jawabkan, tahap perguruan tinggi ini mahasiswa tidak hanya dituntut dapat menyelesaikan masa studinya tetapi juga ikut aktif dalam kegiatan kampus maupun organisasi mahasiswa. Prestasi belajar mahasiswa biasanya diukur dengan indeks prestasi akademik. Indeks prestasi akademik yang tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki prestasi akademik yang baik pula. Prestasi akademik atau bisa disebut *Academic achievement* dapat diketahui pada GPA (Grade Point

Average) atau istilah lain yang dikenal sebagai indeks prestasi kumulatif (IPK). Tentu untuk mencapai IPK yang tinggi maka mahasiswa perlu mempelajari ilmu dengan mandiri agar dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal. Keberhasilan dalam bidang akademik tersebut akan berhubungan dengan kehidupan individu baik secara karir maupun kesuksesan di masa depan. Beberapa masalah akademik yang dihadapi mahasiswa yaitu beban tugas kuliah yang berat, prokrastinasi akademik, manajemen waktu yang buruk, dan penyesuaian diri di lingkungan kampus.

Pada jenjang perguruan tinggi mahasiswa meningkatkan *hard skill* namun dapat mengembangkan *soft skill* dengan mengikuti berbagai kegiatan di kampus seperti kepanitiaan maupun organisasi mahasiswa. Mahasiswa perlu membagi waktu dengan bijak antara kegiatan di kampus dengan belajar mandiri untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Prestasi akademik dapat diraih dengan belajar mandiri untuk mendalami materi perkuliahan. Kemandirian belajar didukung oleh keyakinan pada diri sendiri bahwa dapat menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan dengan baik. Tidak jarang mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk memahami materi belajar namun tidak memiliki niat untuk belajar secara mandiri untuk memahami materi perkuliahan yang sulit. Hal tersebut membuat mahasiswa lebih memilih mengikuti kegiatan kampus namun melalaikan tugas perkuliahannya. Berdasarkan permasalahan tersebut pentingnya untuk memahami peran *self-regulated learning* dan efikasi diri dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Prestasi akademik yang baik akan menunjang keberhasilan mahasiswa baik dalam menyelesaikan masa studi dengan tepat waktu dan membantu mahasiswa dalam mempersiapkan diri memasuki dunia kerja.

Prestasi akademik menjadi sebuah pencapaian yang penting bagi seorang mahasiswa. Memiliki prestasi akademik yang baik menjadi salah satu tolak ukur seberapa jauh mahasiswa dapat menguasai materi serta mengembangkan potensi di dalam diri baik secara teori maupun praktek. Mahasiswa yang mencapai prestasi akademik yang baik akan lulus tepat waktu serta dapat penghargaan *Cumlaude* atas prestasi belajar yang diperoleh. Prestasi akademik yang baik tidak hanya mendapat penghargaan dari Universitas saja akan tetapi, dapat membuka peluang yang lebih besar pada mahasiswa dalam mendapatkan pekerjaan. Sobur (2006) mendefinisikan prestasi akademik sebagai perubahan dalam tingkah laku maupun kemampuan individu yang dapat meningkat dalam rentang waktu tertentu yang dipengaruhi situasi belajar. Prestasi akademik merupakan suatu pencapaian keberhasilan pada individu yang dipengaruhi usaha untuk belajar secara optimal. Winkel (2009) mendefinisikan prestasi akademik sebagai sebuah bentuk pencapaian dari proses pembelajaran. Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kualitas pengajar, kemampuan individu, dan waktu yang dibutuhkan individu dalam menyerap pelajaran. Prestasi akademik dapat ditingkatkan melalui pengembangan diri. Prestasi akademik dapat dipengaruhi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain kemandirian belajar, kualitas tidur, dan motivasi belajar. Faktor eksternal prestasi akademik antara lain kompetensi dosen, lingkungan belajar, dan dukungan orang tua.

Faktor internal yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa yaitu motivasi belajar. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sriargianti (2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara motivasi belajar terhadap prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, kemandirian belajar merupakan salah satu faktor prestasi akademik mahasiswa. Knunafah dkk, (2024) pada penelitiannya menunjukkan bahwa kemandirian belajar dan lingkungan belajar berpengaruh secara signifikan

terhadap prestasi belajar siswa. Pengaruh kemandirian belajar dapat menunjukkan bahwa siswa perlu mendapatkan dorongan dalam mengembangkan kemampuan pengaturan diri, strategi pembelajaran yang efektif, serta manajemen waktu.

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prestasi akademik adalah kompetensi yang dimiliki dosen. Muhammad Sadri (2019) pada penelitiannya menunjukkan bahwa kompetensi pedagogik dosen berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Faktor eksternal prestasi akademik lainnya adalah dukungan orang tua. Roro & Yeniar (2018) menjelaskan bahwa *significant others* yaitu orang tua dapat membantu mahasiswa dalam meraih prestasi akademik.

Salah satu metode dalam pengembangan diri yang dapat digunakan adalah metode *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri. *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri memiliki hubungan dengan prestasi akademik pada mahasiswa. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan menemukan hubungan antara *Self-Regulated Learning*, efikasi diri, dan prestasi akademik. Yowelna (2021) pada penelitiannya menjelaskan bahwa *Self-Regulated Learning*, *Self-Efficacy*, dan prestasi akademik secara simultan memiliki hubungan dengan prestasi akademik pada mahasiswa. Lely dkk, (2020) mengungkapkan bahwa efikasi diri dan kemandirian belajar (SLR) memiliki nilai korelasi yang signifikan sehingga ada pengaruh positif. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri dan kemandirian belajar (SLR) maka tingkat hasil belajar akan semakin baik. Penelitian yang dilakukan Anisa dkk (2021) menunjukkan bahwa *self-efficacy* dan *self-regulated learning* berperan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan prestasi terhadap hubungan yang kuat.

Kemandirian dalam belajar dapat disebut juga sebagai *Self-Regulated*

Learning (SLR). Zimmerman (1989) mendefinisikan *Self-Regulated Learning* sebagai individu yang dapat menghasilkan sebuah pikiran, perasaan, perilaku secara sistematis yang berorientasi pada pencapaian prestasi belajar. *Self-Regulated Learning* memiliki peran penting dalam belajar khususnya pada studi mahasiswa di perguruan tinggi. Banyaknya kegiatan dan aktifitas di kampus menuntut mahasiswa dapat memperdalam dan mempelajari materi kuliah secara mandiri. *Self-Regulated Learning* dapat menunjang cara belajar dengan cara mengarahkan siswa belajar secara mandiri, menetapkan tujuan belajar, dan memperoleh sumber informasi secara mandiri. Zimmerman (1989) menjabarkan tiga tahapan *Self-Regulated Learning* yaitu observasi diri, evaluasi diri, dan reaksi diri. Kemandirian dalam belajar tersebut dapat berkesinambungan dengan adanya keyakinan dalam diri mahasiswa untuk belajar maupun dalam menyelesaikan tugas. Keyakinan dalam diri untuk melakukan sebuah tindakan sesuai target yang diharapkan pada psikologi dapat dikatakan sebagai bentuk efikasi diri atau *self-efficacy*. Efikasi diri merupakan bentuk keyakinan tentang persepsi diri individu yang dapat mempengaruhi tindakan yang akan dilakukan sesuai target yang ditetapkan.

Efikasi diri menurut Alwisol (2012) adalah sebuah bentuk persepsi tentang diri individu tentang seberapa baik dalam melakukan tugas pada situasi tertentu. Individu yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi maka dirinya mampu untuk melakukan tindakan yang sesuai dengan target yang diharapkan. Sebaliknya, jika individu tersebut memiliki tingkat efikasi

diri yang rendah maka tindakanya tidak mampu mencapai dengan target yang diharapkan. Tingkat efikasi diri pada individu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa tingkat efikasi diri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *level* (tingkatan kesulitan atau tantangan yang akan dihadapi), *strength* (kemampuan individu dalam bertahan ketika dihadapkan dalam suatu masalah), dan *generality* (kemampuan dalam menguasai beberapa bidang). Bandura (1997) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi efikasi diri seseorang antara lain target yang akan dicapai, motivasi diri, *coping stress*, dan percaya akan kemampuan diri.

Berdasarkan uraian diatas maka *self-regulated learning* dan efikasi diri berhubungan secara positif dan berperan penting untuk meningkatkan prestasi akademik. Berangkat dari penelitian sebelumnya tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bahwa *self-regulated learning* dan efikasi diri memiliki hubungan dengan prestasi akademik pada mahasiswa. Peneliti tertarik meneliti tentang prestasi akademik pada mahasiswa karena termasuk sebagai tingkat jenjang pendidikan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu dan memperoleh prestasi akademik yang baik. Disisi lain, mahasiswa juga dihadapkan dengan kesibukan kampus maupun beberapa mahasiswa yang harus bekerja untuk membantu ekonomi keluarga. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti ingin melihat lebih jauh hubungan antara *self-regulated learning* dan efikasi diri yang dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

METODE

Penelitian ini akan memetakan perkembangan tentang penelitian hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa. Pada penelitian ini digunakan tinjauan pustaka sistematis dengan metode *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews* (PRISMA). Tinjauan

Pustaka sistematis diartikan sebagai sebuah metode dan proses penelitian yang digunakan untuk mengidentifikasi secara empiris yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya untuk menjawab pertanyaan maupun hipotesis pada penelitian tertentu. Snyder (2019) menjelaskan bahwa tinjauan literatur akan memberikan dasar dalam

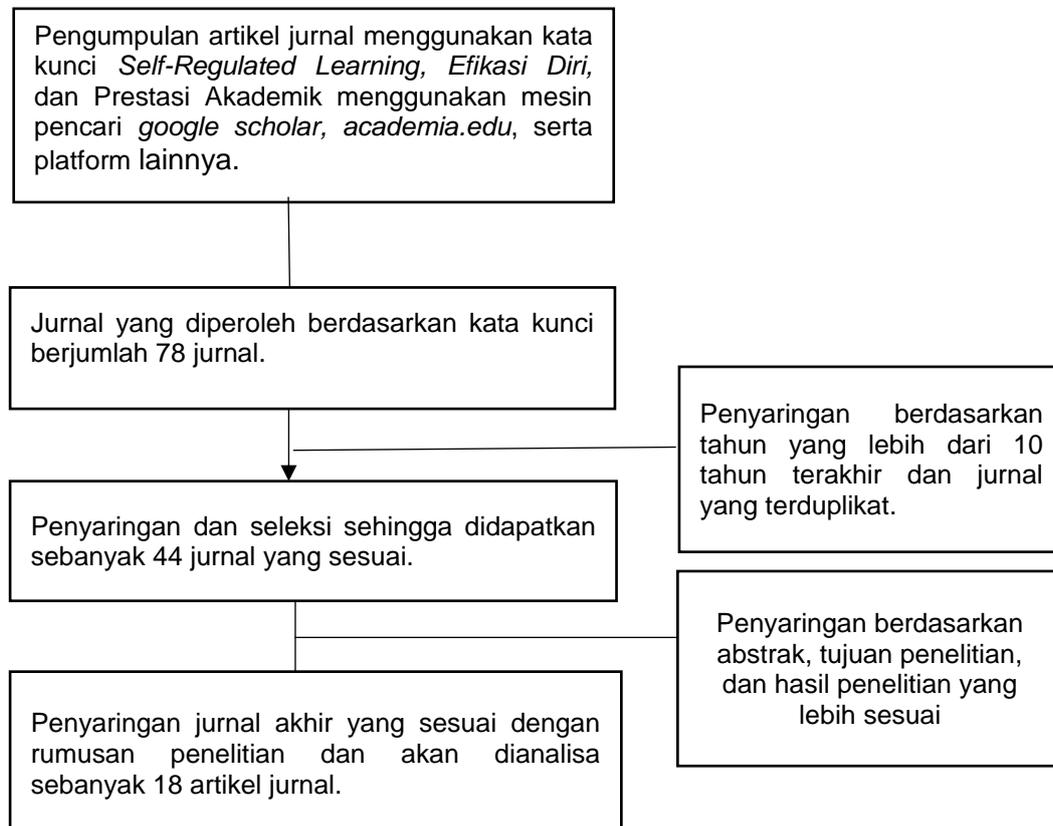
memetakan perkembangan bidang penelitian tertentu. Widiarsa (2019) mendefinisikan kajian pustaka sebagai ringkasan tertulis mengenai artikel dalam bentuk jurnal, buku, serta bentuk dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi. Hal yang diperhatikan dalam kajian pustaka yaitu teori-teori yang digunakan sebagai landasan penelitian dan informasi tentang penelitian sejenis berkaitan dengan penelitian yang dilakukan, Tinjauan yang dilakukan menggunakan penelusuran literatur dengan memanfaatkan mesin pencari

yaitu *google scholar*, *academia.edu*, serta platform lainnya. Kata kunci yang digunakan adalah *Self-Regulated Learning*, efikasi diri, dan prestasi akademik. Peneliti membuat batasan dalam proses pencarian jurnal dalam rentang 10 tahun terakhir yaitu tahun 2014 hingga tahun 2024. Setelah mendapatkan jurnal maka peneliti melihat abstrak, tujuan penelitian, hipotesis, serta hasil yang didapatkan. Tujuan dari tinjauan pustaka ini adalah untuk mengidentifikasi secara empiris pengaruh *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademi.

HASIL

Berdasarkan pencarian yang telah dilakukan melalui *google scholar*, *academia.edu*, serta platform lainnya maka diperoleh sebanyak 78 artikel jurnal. Setelah itu dilakukan penyaringan sebanyak 34 artikel yang terseleksi berdasarkan tahun yang lebih dari 10 tahun terakhir dan jurnal yang terduplikat sehingga diperoleh 44 artikel jurnal. Tahap selanjutnya adalah melakukan penyaringan kembali untuk lebih mengerucutkan berdasarkan abstrak,

tujuan penelitian, dan hasil penelitian yang lebih sesuai maka ditemukan hasil akhir sebanyak 18 artikel jurnal. 18 jurnal tersebut terbagi atas 8 jurnal yang membahas hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan prestasi akademik, serta 8 jurnal yang meneliti tentang efikasi diri dan prestasi akademik. 2 jurnal penelitian lainnya membahas tentang hubungan pengaruh *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademik. Skema proses seleksi jurnal dapat dijabarkan sebagai berikut ini:



Gambar 1. Diagram tahapan seleksi jurnal dengan metode Preferred Reporting Items for Systematic Reviews (PRISMA)

Berikut ini adalah tabel rangkuman dari jurnal yang telah diperoleh. Hasil dari rangkuman jurnal sebagai berikut ini:

No.	Penulis	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian
1.	Yu-Chen et al., (2019)	How College Student's Achievement Goal Orientations Predict Their Expected Online Learning Outcome: The Mediation Roles of <i>Self-Regulated Learning</i> Strategies and Supportive Online Learning Behaviors	Kuantitatif (kuesioner). Teknik analisis menggunakan metode <i>three-path mediation model</i> .	93 mahasiswa (70 mahasiswa sarjana dan 23 mahasiswa pascasarjana)	Mahasiswa yang menerapkan strategi <i>Self-Regulated Learning</i> akan merasa terdukung terhadap pengalaman belajar mereka sehingga meningkatkan harapan mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik.
2.	Ejubovic & Puska (2019)	Impact of <i>Self-Regulated Learning</i> on Academic Performance and Satisfaction of Students in the Online Environment	Kuantitatif (kuesioner). Proses analisis data terdiri dari tiga tahap yaitu pengecekan reliabilitas menggunakan <i>Cronbach's alpa</i> , pengujian konsistensi internal data menggunakan analisis faktor eksploratif (EFA), dan menggunakan analisis berganda.	375 mahasiswa	Hasil analisis menunjukkan bahwa 4 dari 5 faktor <i>Self-Regulated Learning</i> yaitu metakognisi, struktur lingkungan, efikasi diri, dan dimensi sosial mempengaruhi kepuasan belajar mahasiswa serta prestasi akademik.
3.	LingXu et al., (2022)	The Impact of <i>Self-Regulated Learning</i> Strategies on Academy Achievement Performance for Online Learning during COVID-19	Kuantitatif (eksperimen). Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis reliabilitas kuesioner.	1.163 mahasiswa	Indeks Prestasi Akademik mahasiswa (IPK) tampak mengalami peningkatan pada mahasiswa yang mendapat <i>treatment Self-Regulated Learning</i> pada saat pembelajaran secara <i>online</i> di masa pandemi. Hal tersebut

No.	Penulis	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian
					menunjukkan bahwa <i>Self-Regulated Learning</i> memiliki dampak positif pada akademik mahasiswa.
4.	Broadbent & Poon (2015)	<i>Self-Regulated Learning Strategies & Academic Achievement in Online Higher Education Learning Environments: A Systematic Review</i>	Kuantitatif (Meta analisis). Penelitian ini menggunakan dua pendekatan yaitu <i>multilevel modelling</i> dan meta analisis tingkat tunggal.	12 jurnal terpilih	<i>Self-Regulated Learning</i> dalam manajemen waktu, metakognisi, dan berpikir kritis memiliki korelasi yang positif terhadap prestasi akademik dalam lingkungan pembelajaran secara <i>online</i> .
5.	Sri Septiyaningsih (2017)	Pengaruh Aktivitas Belajar dan Kemandirian Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan regresi berganda.	79 mahasiswa	Terdapat pengaruh yang signifikan antara aktivitas belajar dan kemandirian belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa. Kemandirian belajar mahasiswa memiliki peranan positif terhadap prestasi belajar.
6.	Heni & Albrian (2020)	<i>Self-Regulated Learning</i> pada Mahasiswa: Pentingkah ?	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan metode regresi linear berganda.	162 mahasiswa	<i>Self-Regulated Learning</i> berpengaruh positif terhadap prestasi belajar pada mahasiswa. Semakin tinggi kemampuan <i>Self-Regulated Learning</i> mahasiswa maka hasil belajar semakin baik dan meningkatnya prestasi akademik mahasiswa.
7.	Ocha, Hasmila, dan Laras (2021)	Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Masa Pandemi	<i>Descriptive correlative</i> . Desain penelitian ini menggunakan <i>cross sectional study</i> .	197 mahasiswa Fakultas Keperawatan	<i>Self-Regulated Learning</i> yang dimiliki mahasiswa Fakultas Keperawatan memiliki skor yang tinggi sehingga dapat disimpulkan bahwa <i>Self-Regulated Learning</i>

No.	Penulis	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian
					<i>Learning</i> memiliki hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa pada masa pandemi.
8.	Derri & Tri (2022)	Pengaruh Pemanfaatan <i>E-Learning</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Prestasi Belajar.	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan <i>path analysis</i> .	85 mahasiswa	<i>Self-Regulated Learning</i> menunjukkan hubungan secara signifikan dan positif terhadap prestasi belajar mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa <i>Self-Regulated Learning</i> dapat menunjang dan meningkatkan prestasi belajar mahasiswa.
9.	Honick & Broadbent (2016)	The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance: A Systematic Review	Literatur review. Meta analisis yang menggunakan <i>metafor</i> meta-analysis.	59 jurnal studi yang berkaitan dengan efikasi diri dengan prestasi akademik	Efikasi diri berkorelasi secara signifikan terhadap kinerja akademik. Efikasi diri memiliki peran yang penting dalam peningkatan kinerja akademik mahasiswa.
10.	Lee et al., (2014)	Testing Interest and Self-Efficacy as predictors of Academic Self-Regulation and Achievement	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan teknik analisis ANOVA.	500 siswa sekolah menengah pertama (132 siswa kelas 7, 238 siswa kelas 8, dan 129 siswa kelas 9)	Efikasi diri berpengaruh secara langsung maupun tidak langsung terhadap peningkatan prestasi akademik.
11.	Amal & Aryn (2019)	Grit, Self- efficacy, Achievement Orientation Goals, and Academic Performance in University Students.	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan teknik <i>Path Analysis</i>	258 mahasiswa	Efikasi diri memiliki hubungan positif terhadap performa akademik terutama hasil belajar mahasiswa. Efikasi diri memiliki peran suportif dan mengurangi efek negatif dari prokrastinasi akademik.
12.	Fieldman & Kubota (2014),	<i>Hoper Self-Efficacy, Optimism, and Academic Achievement: Distinguishing</i>	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan AMOS 21 untuk	89 mahasiswa	Harapan dan efikasi diri berperan langsung terhadap indeks prestasi akademik dan meningkatkan

No.	Penulis	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian
		Constructs and Levels of Specificity in Predicting College Grade-Point Average	pengujian model kausal teoretis berdasarkan hubungan antar variabel yang diteliti.		prestasi akademik mahasiswa.
13.	Anggri & Siti (2017)	Kontribusi <i>Self-Efficacy</i> terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa PKK UST	Kuantitatif (kuesioner). Teknik analisis menggunakan teknik analisis regresi sederhana.	112 mahasiswa	<i>Self-Efficacy</i> berpengaruh positif terhadap meningkatnya prestasi belajar dari mahasiswa.
14.	Krishervina dkk (2020)	Peran Efikasi Diri dan Intelegensi terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa di Universitas XYZ	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan teknis analisis regresi linear berganda.	155 mahasiswa dalam rentang usia 18-21 tahun	Efikasi diri memiliki pengaruh lebih besar daripada intelegensi mahasiswa sehingga efikasi diri memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa.
15.	Kinkin dkk (2023)	<i>Meta-Analysis: Hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Achievement</i>	Kuantitatif (Meta analisis). Teknik analisis menggunakan menggunakan Jamovi untuk memperoleh <i>forest plot</i> dan nilai <i>effect size</i> .	10 jurnal internasional yang meneliti tentang hubungan antara efikasi diri dan prestasi akademik	Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara <i>self-efficacy</i> dengan <i>academic achievement</i> sehingga menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> memiliki pengaruh positif dengan prestasi akademik mahasiswa.
16.	Agata dkk (2018)	Pengaruh Intensitas Dalam Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa, Motivasi Belajar, dan Efikasi Diri terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ekonomi Universitas Sebelas Maret Angkatan 2015 dan 2016	Kuantitatif (kuesioner). Analisis data menggunakan analisis regresi berganda.	127 mahasiswa prodi Pendidikan Ekonomi	Terdapat pengaruh yang signifikan antara efikasi diri terhadap prestasi belajar mahasiswa Pendidikan Ekonomi.
17.	Yowelna (2021)	Pengaruh <i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self Efficacy</i> terhadap Prestasi Akademik	Kuantitatif (kuesioner). Teknik analisis data menggunakan	70 mahasiswa	<i>Self-Regulated Learning</i> dan <i>Self Efficacy</i> secara simultan berpengaruh

No.	Penulis	Judul	Metode	Responden	Hasil Penelitian
		Mahasiswa.	analisis regresi linear berganda.		terhadap prestasi akademik mahasiswa
18.	Septian & Ni'matush (2021)	Pengaruh antara <i>Self-Efficacy</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring	Kuantitatif (kuesioner). Teknik analisis menggunakan uji ANOVA	72 mahasiswa prodi Pendidikan Ekonomi	Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa <i>self-efficacy</i> dan <i>Self-Regulated Learning</i> memiliki peran positif terhadap prestasi belajar mahasiswa selama pembelajaran daring.

PEMBAHASAN

Mahasiswa memiliki tanggung jawab serta tugas yang tidak mudah. Pada tahapan perkembangan mahasiswa yang memiliki rentang usia 18- 25 tahun memasuki fase *emerging adulthood*. Arnet (2000) menjelaskan bahwa pada masa peralihan dari masa remaja menuju dewasa awal ini akan mengalami perubahan baik dalam hubungan romantis, pekerjaan, maupun cara memandang dunia. Wood et al, (2018) mendefinisikan *emerging adulthood* merupakan masa dimana seseorang akan memulai untuk mengeksplorasi diri dan lingkungannya. Mahasiswa juga akan menghadapi fase *quarter life crisis*. Fischer dalam Alfiesyahrianta dkk, (2019) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai ketidakpastian baik dalam hal relasi, karir, dan kehidupan sosial.

Menghadapi fase tersebut salah satu persiapan yang dapat dilakukan mahasiswa yaitu dengan memperoleh prestasi akademik yang baik guna mempersiapkan masa depan. Prestasi akademik yang baik dapat bermanfaat bagi mahasiswa baik untuk melanjutkan studi maupun melamar pekerjaan. Pada dunia pendidikan mahasiswa dituntut bukan hanya bisa menguasai materi perkuliahan namun juga ikut aktif dalam kegiatan di kampusnya. Hal tersebut menjadi sebuah tantangan khususnya dalam membagi waktu untuk kegiatan dan

belajar secara mandiri. Keyakinan diri pada individu setiap mahasiswa perlu ditingkatkan agar tidak mudah menjadi menunda mengerjakan tugas maupun belajar dalam mendalami materi kuliah.

Kemandirian belajar dapat dikenal juga sebagai *Self-Regulated Learning* menjadi salah satu cara untuk membantu mahasiswa dalam mendalami materi maupun membagi waktu untuk belajar. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yu-Chen et al., (2019), Ejubovic & Puska (2019), LingXu et al., (2022), Broadbent & Poon (2015), Sri Septiyaningsih (2017), Mayang dkk (2017), Eva & Yohana (2018) menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* dapat menjadi variabel maupun metode yang berperan penting dalam meraih prestasi akademik mahasiswa. Ejubovic & Puska (2019) pada penelitiannya menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memiliki peran penting pada prestasi akademik mahasiswa. Pada penelitian tersebut menunjukkan faktor dari *Self-Regulated Learning* memiliki korelasi positif terhadap prestasi akademik mahasiswa antara lain metakognisi, struktur lingkungan, efikasi diri, dan dimensi sosial. Keempat faktor tersebut menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* akan membantu mahasiswa untuk mencapai kinerja belajar yang baik dan memperoleh kepuasan secara akademik sehingga dapat meningkatkan prestasi akademik para mahasiswa.

Banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* efektif dalam meningkatkan prestasi belajar mahasiswa khususnya pada metode pembelajaran *luring*. Akan tetapi penelitian yang dilakukan Yu-Chen et al., (2019) menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* juga efektif dalam pembelajaran secara *daring* atau *online*. Pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa strategi pembelajara dengan metode *Self-Regulated Learning* akan mendukung pengalaman belajar mahasiswa yang mengikuti pembelajaran *online* sehingga dapat meningkatkan harapan mahasiswa dalam mencapai prestasi akademik. Hal senada juga dapat tampak pada penelitian yang dilakukan Ejubovic & Puska (2019) yang menunjukkan bahwa 4 dari 5 faktor *Self-Regulated Learning* mempengaruhi kepuasan belajar mahasiswa sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.

Self-Regulated Learning memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya. Penerapan *Self-Regulated Learning* perlu diperhatikan tahapan yang dilakukan sebelum membuat rancangan kemandirian belajar. Zimmerman (1989) menjabarkan tahapan dalam melakukan *Self-Regulated Learning* sebagai berikut:

a. Tahap Observasi Diri

Sebelum individu memiliki suatu tujuan dalam mengubah perilakunya, maka perlu diperhatikan untuk menilik diri terlebih dahulu. Hal ini melibatkan penilaian individu tentang dirinya baik menilai perilaku individu yang positif maupun perilaku individu yang tidak mendukung dalam mencapai tujuan tersebut. Semakin baik individu dalam memahami dirinya maka akan semakin mudah menentukan langkah- langkah yang akan dibuat untuk mencapai tujuan tersebut

b. Tahap Evaluasi Diri

Proses menilai apakah perilaku yang dilakukan individu tersebut telah sesuai dengan target yang akan dicapai. Melakukan evaluasi pada diri sendiri dapat menentukan perilaku mana yang

perlu dikembangkan dan perilaku mana yang akan ditinggalkan.

c. Tahap Reaksi Diri

Individu akan membuat dorongan diri berdasarkan potensi dan kemampuan yang dimiliki. Ketika individu merasa puas dengan kemampuan yang dimiliki maka dapat meningkatkan minat dan semangat dalam mengerjakan pekerjaan. Individu dapat membuat beberapa strategi belajar yang dapat diterapkan yaitu *outlining*, *speed reading*, maupun *mid mapping*.

d. Tahap Proses Sadar Belajar

Individu akan menetapkan tujuan belajar dan sumber belajar yang mendukung. Selain itu, individu dapat menentukan cara belajar yang terbaik serta melakukan evaluasi.

e. Tahap *Monitoring* dan Refleksi

Proses untuk merefleksikan hasil selama proses belajar berlangsung. Sejauh mana materi belajar dapat bermanfaat serta dapat dikuasai. Selain itu, dapat juga untuk menjaga konsentrasi serta motivasi dalam belajar.

Self-Regulated Learning dapat berjalan dengan baik jika ada tekad yang kuat dalam pelaksanaannya. Hal tersebut erat kaitanya dengan keyakinan dalam diri individu bahwa dirinya dapat melakukan segala sesuatu dengan baik dan berhasil terutama dalam pencapaian individu bahwa mereka dapat mencapai prestasi akademik. Keyakinan pada individu tersebut dapat disebut juga sebagai efikasi diri atau *self-efficacy*. Efikasi diri dapat dikatakan sebagai motivasi utama dalam kerangka penerapan pembelajaran mandiri (SLR). Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan pada inividu dalam mengatur dan melaksanakan tindakan atau perilaku yang diperlukan dalam menyelesaikan sebuah tugas tertentu.

Efikasi diri memiliki hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agata (2018), Kinkin dkk (2023), Krishervina dkk (2020), Anggri & Siti (2017), Fieldman & Kubota (2014), Amal & Aryn (2019), Lee et al., (2014), Honicke & Broadbent (2016) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Honicke & Broadbent (2016) secara lebih mendalam membuktikan bahwa efikasi diri mempengaruhi terhadap keberhasilan akademik dapat membantu staf pengajar dalam menyusun kurikulum serta mengembangkan pembelajaran yang menunjang dalam peningkatan efikasi diri mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tinggi akan lebih berpotensi dalam meraih prestasi akademik.

Efikasi diri menjadi salah satu prediktor terhadap prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Lee et al., (2014) menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi salah satu prediktor yang mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung terhadap peningkatan prestasi akademik. Fieldman & Kubota (2014) pada penelitiannya juga menjelaskan bahwa harapan dan efikasi diri berperan langsung terhadap indeks prestasi akademik serta dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa.

Lunenburg dalam Septian dan Ni' maush (2021) menjelaskan efikasi diri memiliki tiga dimensi yaitu tingkat kesulitan tugas yang dihadapi dan percaya untuk mencapainya, kekuatan yang dimiliki, dan keyakinan yang tinggi dalam menghadapi segala situasi yang terjadi. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi pilihan seseorang ketika melakukan sebuah tindakan. Efikasi diri dapat membantu menetapkan usaha yang akan dilakukan oleh individu dalam melakukan suatu tindakannya. Tingkat efikasi diri yang tinggi dapat meningkatkan usaha belajar mahasiswa untuk mencapai targetnya serta mampu menuntaskan tugas kuliah

secara baik. Sebaliknya jika tingkat efikasi diri mahasiswa yang rendah maka mahasiswa akan cenderung menghindari tugas yang diberikan terutama tugas perkuliahan yang dinilai sulit untuk diselesaikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dijabarkan di atas maka pentingnya mahasiswa untuk meningkatkan kualitas belajar mereka salah satunya dengan metode *Self-Regulated Learning*. *Self-Regulated Learning* berkaitan dengan tingkat efikasi diri dari mahasiswa tersebut. Metode tersebut dapat membantu mahasiswa dalam menentukan tujuan belajar serta tahapan untuk meraih prestasi akademik didukung dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil temuan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan efikasi diri dengan prestasi akademik mahasiswa.

Self-Regulated Learning memiliki hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa. Metode *Self-Regulated Learning* efisien dalam metode pembelajaran mahasiswa untuk meraih hasil akademik yang baik. Selain itu, efikasi diri memiliki hubungan dengan prestasi akademik mahasiswa. Efikasi diri berperan dalam mendorong diri mahasiswa untuk menyelesaikan tugas maupun tanggung jawab mahasiswa di kampus. Efikasi diri pada mahasiswa dapat menunjang pelaksanaan metode *Self-Regulated Learning* tersebut sehingga dapat memperoleh prestasi akademik yang diharapkan. Penerapan *Self-Regulated Learning* yang baik serta memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi tidak hanya membantu mahasiswa dalam meraih prestasi akademik namun juga dapat menghadapi masalah pada dunia kerja.

SARAN

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah mencoba mencari variabel lain sebagai prediktor dari prestasi belajar. Pada literatur jurnal yang terdapat di Indonesia masih perlu untuk menggali prediktor lain pada prestasi akademik.

Saran untuk para tenaga pendidik untuk dapat mengaplikasikan *Self-Regulated Learning* sebagai salah satu metode dalam meningkatkan prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, S. (2019). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa D3 Keperawatan Akper Kaltara Tarakan Semester V Tahun 2018*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 8(2): 81-86.
- Alhadabi, A., & Karpinski, A. C. (2019). *Grit, Self-Efficacy, Achievement Orientation Goals, and Academic Performance in University Students*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1): 1-17.
- Aprino, D., & Kurniawati, T. (2022). *Pengaruh Pemanfaatan E- Learning dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar*. *Jurnal Ecogen*, 5(4). 579- 588.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, ruffi 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American Psychologist*, 55(5): 469–480.
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). *Self-Regulated Learning Strategies & Academic Achievement in Online Higher Education Learning Environments: A Systematic Review*. *Internet and Higher Education*, 27(1): 1-13.
- Dwiandini, R. P., & Indriana, Y. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial Significant Others dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Anggota Himpunan-himpunan Daerah Sumatera di Universitas Diponegoro Semarang*. *Jurnal Empati*, 7(1); 84-91.
- Ejubovic, A., & Puska, A. (2019). *Impact of Self-Regulated Learning on Academic Performance and Satisfaction of Students in the Online Environment*. *Knowledge Management & E- Learning*, 11 (3): 345-363.
- Feldman, D. B., & Kubota, M. (2014). *Hoper, Self-Efficacy, Optimism, and Academic Achievement: Distinguishing Constructs and Levels of Specificity in Predicting College*. *Learning and Individual Differences*, 37(1): 210-216.
- Habibie, A, Nandy A. S., & Zainul A. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa*. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 5(2); 129-138.
- Handayani, S., & Sholikhah, N. (2021). *Pengaruh antara Self Efficacy dan Self-Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring*. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4): 1373-1382.
- Honick, T., & Broadbent, J. (2016). *The Influence of Academic Self-Efficacy on Academic Performance: A Systematic Review*. *Educational Research Review*, 17(1): 63-84.
- Khunafah, Nelud D. A, & Didit D. (2024). *Pengaruh Kemandirian Belajar,*

- Lingkungan Belajar, dan Metode Pembelajaran Terhadap Prestasi Belajar Siswa SDN di Desa Bangeran Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik. *Jurnal Kajian Agama Islam*, 8(4): 1-14.
- Lee, W., Lee, M-J., & Bong, M. (2014). *Testing Interest and Self-Efficacy as Predictors of Academic Self-Regulation and Achievement*. *Contemporary Educational Psychology*, 39(1): 86-99.
- Lidiawati, K. R., Sinaga, Nurtaty., & Rebecca, I. (2020). *Peran Efikasi Diri dan Intelegensi terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa di Universitas XYZ*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2): 110-120.
- Meilisa, O. D., Sari H., & Kasish L. C. (2021). *Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Keperawatan Masa Pandemi*. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(2): 104-111.
- Pamungkas, H., & Fiky, A. P. (2020). *Self-Regulated Learning Bagi Mahasiswa: Pentingkah ?*. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*. 13(1): 68-75.
- Septiyarningsih, S. (2017). *Pengaruh Aktivitas Belajar dan Kemandirian Belajar Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 6(3). 267- 275.
- Suartini, K., Ardiansyahroni, Nyaman, Riyadi, & Iva S. (2023). *Meta-Analysis: Hubungan antara Self-Efficacy dan Academic Achievement*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 7(3): 2475-2480.
- Sadri, M. (2019). *Kompetensi Pedagogik Dosen dan Prestasi Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 2(2); 162-167.
- Sari, A. S., & Mariah, S. (2017). *Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa PKK UST*. *Jurnal Taman Vokasi*, 5(2): 136-142.
- Sobur, A. (2006). *Psikologi Umum*. Pustaka Sastra. Bandung.
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*. 104(7); 333–339.
- Tarumasely, Yowelna. (2021). *Pengaruh Self -Regulated Learning dan Self Efficacy Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Pendidikan Edutama*, 8(1): 71-80.
- Wardani, A M., Adi, B. W., & Sunarto. (2018). *Pengaruh Intensitas dalam Mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa, Motivasi Belajar, dan Efikasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Ekonomi Uniiversitas Sebelas Maret Angkatan 2015 dan 2016*. *Jurnal Pendidikan Bisnis dan Ekonomi*, 4(1):
- Widiarsa. (2019). *Kajian Pustaka (Literature Review) Sebagai Layanan Intim Pustakawan Berdasarkan Kepakaran dan Minat Pemustaka*. *Media Informasi*, 28(1); 111- 124.
- Winkel, W. S. (2009). *Psikologi pengajaran*. Gramedia.
- Wood, D., C.T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). *Emerging adulthood as a critical stage in the life course*. In: Halfon N., Forrest C., Lerner R., Faustman E. (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer.
- Xu, L., Duan P., A. Padua S., and Li C. (2022). *The Impact of Self-Regulated Learning Strategies on Academic Performance for Online Learning During COVID- 19*. *Frontiers in Psychology*, 13(1): 1-10.
- Yeh, Yu- C., Oi- Man K., Hsiang- Y-C., Noelle W. S., Eunkyeng B., and William A. M-I. (2019). *How Collage Student's Achievement Goal Orientations Predict Their Expected Online Learning Outcome: The Mediation Roles of Self-Regulated Learning Strategies and Supportive Online Learning Behaviors*. *Online Learning*, 23(4). 23-41.



Zimmerman, B. J. (2000). *Self-efficacy: An essential motive to learn*. Contemporary Educational Psychology, 25(1) :82 – 91.

Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. Journal of Educational Psychology, 81(3): 329-336