



## Survei Self-Regulation Learning pada Mahasiswa Angkatan Tahun 2025

Christina Davina Pragesti<sup>1</sup>, Stevani Adelia Saputri<sup>2</sup>,  
Revika Weny Agustin<sup>3</sup>, Fika Tiannanda Putri<sup>4</sup>, Atrup<sup>5</sup>

Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>1</sup>, Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>2</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>3</sup>, Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>4</sup>,  
Universitas Nusantara PGRI Kediri<sup>5</sup>

[chrsvdina@gmail.com](mailto:chrsvdina@gmail.com)<sup>1</sup>, [adeliastefani79@gmail.com](mailto:adeliastefani79@gmail.com)<sup>2</sup>, [revikaweny41@gmail.com](mailto:revikaweny41@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[tianandaf@gmail.com](mailto:tianandaf@gmail.com)<sup>4</sup>, [atrup@unpkediri.ac.id](mailto:atrup@unpkediri.ac.id)<sup>5</sup>

### ABSTRACT

This study aims to describe the level of Self-Regulated Learning (SRL) among university students based on ten indicators covering goal-setting, planning, monitoring, evaluation, and behavioral regulation in learning. A quantitative descriptive approach was employed, involving 72 respondents who completed a Likert-scale questionnaire. The results show that students demonstrate generally high levels of SRL, particularly in goal-setting, planning before examinations, task completion, and evaluating their understanding. Several indicators, such as note-taking and managing the learning environment, also achieved high scores. However, aspects related to maintaining focus and reducing distractions remain at the moderate level for many respondents. These findings indicate that students possess good self-regulation abilities, although certain behavioral and attention-management components still require improvement. Overall, this research highlights the importance of strengthening SRL components to support effective and independent learning at the university level.

**Keywords:** self-regulated learning, university students, learning strategies, academic behavior

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat Self-Regulated Learning (SRL) mahasiswa berdasarkan sepuluh indikator yang mencakup penetapan tujuan, perencanaan, pemantauan, evaluasi, serta regulasi perilaku dalam belajar. Penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 72 responden melalui kuesioner skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat SRL yang tinggi, terutama dalam menetapkan tujuan belajar, membuat rencana sebelum ujian, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengevaluasi pemahaman. Indikator lain seperti kebiasaan mencatat dan pengelolaan lingkungan belajar juga berada pada kategori tinggi. Namun, kemampuan menjaga fokus dan mengurangi distraksi masih berada pada kategori sedang bagi sebagian mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan regulasi diri yang baik, meskipun beberapa aspek terkait pengelolaan perhatian dan perilaku masih memerlukan penguatan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan SRL untuk mendukung pembelajaran mandiri yang efektif.

**Kata Kunci:** self-regulated learning, mahasiswa, strategi belajar, regulasi diri

### PENDAHULUAN

Proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola aktivitas belajarnya. Mahasiswa pada awal perkuliahan umumnya masih berada dalam tahap penyesuaian terhadap



tuntutan akademik dan kemandirian belajar (Santrock, 2017). Mahasiswa tidak lagi sepenuhnya bergantung pada arahan dosen, melainkan diharapkan mampu merencanakan, melaksanakan, serta mengevaluasi kegiatan belajar secara mandiri. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah *self-regulated learning* (SRL).

Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses aktif di mana individu menetapkan tujuan belajar, memonitor kemajuan belajar, serta mengatur kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan SRL yang baik cenderung mampu mengelola waktu belajar, menjaga fokus, serta menyesuaikan strategi belajar ketika menghadapi kesulitan.

Sejalan dengan pendapat tersebut, Schunk dan Greene (2018) menyatakan bahwa *self-regulated learning* tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga melibatkan aspek motivasional dan perilaku yang berperan penting dalam keberhasilan akademik. Mahasiswa yang memiliki motivasi internal dan kemampuan mengontrol perilaku belajarnya akan lebih siap menghadapi tuntutan akademik di perguruan tinggi.

Namun, dalam praktiknya masih ditemukan mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mempertahankan fokus, serta mengurangi distraksi selama belajar. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat *self-regulated learning* mahasiswa angkatan tahun 2025 sebagai dasar evaluasi dan pengembangan strategi pembelajaran di perguruan tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan menggambarkan tingkat *self-regulated learning* mahasiswa berdasarkan sepuluh indikator utama. Penelitian dilaksanakan pada 28 November hingga 3 Desember 2025. Sampel terdiri atas 72 mahasiswa yang dipilih secara purposive. Instrumen penelitian berupa kuesioner SRL dengan skala Likert 1–5, yang mencakup aspek perencanaan, pemantauan, pengendalian perilaku, dan evaluasi belajar. Penyusunan instrumen kuesioner mengacu pada prinsip pengukuran pendidikan yang menekankan kejelasan indikator dan konsistensi pengukuran agar data yang diperoleh bersifat representatif (Gronlund & Linn, 1990).

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form. Sasaran penelitian adalah mahasiswa angkatan 2025 yang berada pada tahap awal perkuliahan dan dituntut untuk belajar secara mandiri. Penelitian ini bersifat deskriptif dan bertujuan untuk memberikan gambaran tingkat *self-regulated learning* mahasiswa sebagai bahan evaluasi dan dasar perumusan strategi pembelajaran. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan menyajikan frekuensi, persentase, dan kecenderungan skor setiap indikator, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

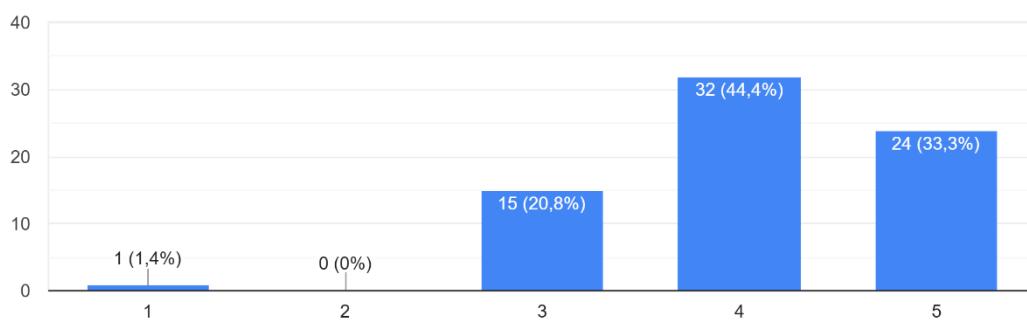
Pada bagian ini menyajikan gambaran umum hasil survei mengenai tingkat *self-regulated learning* mahasiswa angkatan 2025. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa berada pada kategori cukup, yang mencerminkan bahwa mahasiswa telah memiliki dasar dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, namun belum sepenuhnya konsisten. Temuan ini selaras dengan pendapat Zimmerman (2002) yang menyatakan bahwa *self-regulated learning* berkembang secara bertahap seiring dengan pengalaman belajar dan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa di perguruan tinggi.

**Tabel 1. Ringkasan Hasil Self-Regulated Learning Mahasiswa**

No	Indikator	Skor Dominan	Kategori
1	Menentapkan tujuan belajar	4	Tinggi
2	Membuat rencana belajar	4	Tinggi
3	Menjaga fokus	4	Tinggi
4	Mengevaluasi pemahaman	4	Tinggi
5	Mencari strategi baru	4	Tinggi
6	Mengerjakan tugas tepat waktu	5	Sangat Tinggi
7	Belajar tanpa disuruh	4	Tinggi
8	Mencatat hal penting	5	Sangat Tinggi
9	Mengatur lingkungan belajar	4	Tinggi
10	Mengurangi distraksi	3	Sedang

Saya menetapkan tujuan belajar sebelum memulai belajar

72 jawaban

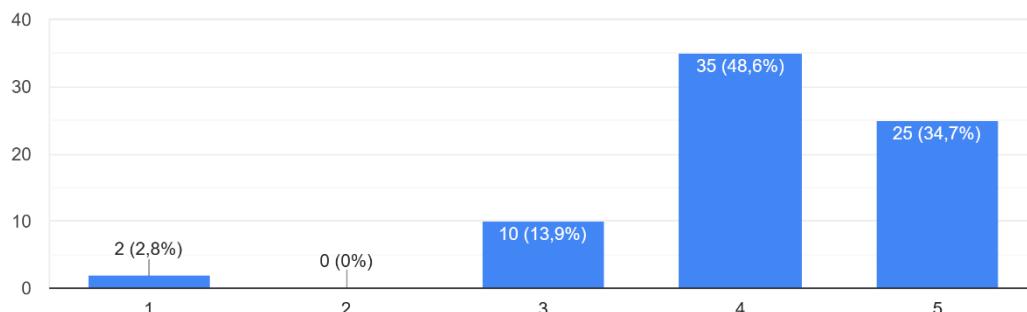


**Gambar 1.1. Distribusi jawaban responden pada soal 1**



Saya membuat rencana belajar sebelum menghadapi ujian

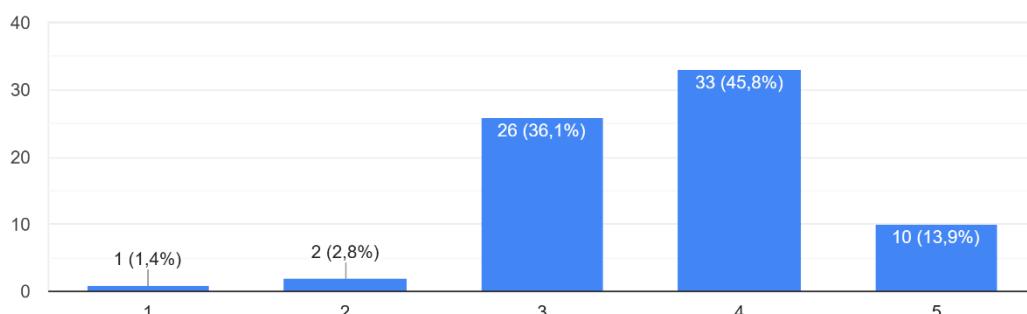
72 jawaban



**Gambar 1.2. Distribusi jawaban responden pada soal 2**

Saya mampu menjaga fokus saat belajar

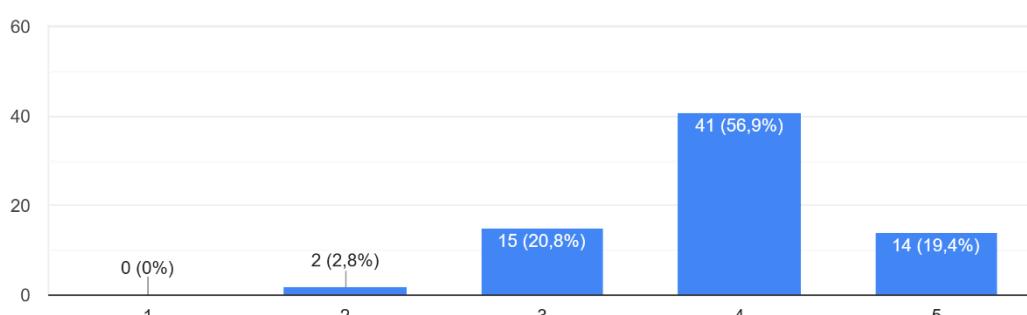
72 jawaban



**Gambar 1.3. Distribusi jawaban responden pada soal 3**

Saya mengevaluasi apakah saya sudah memahami materi dengan baik

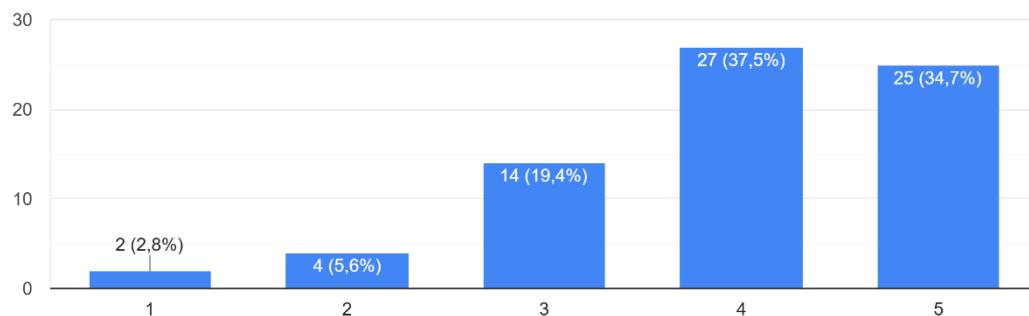
72 jawaban



**Gambar 1.4. Distribusi jawaban responden pada soal 4**

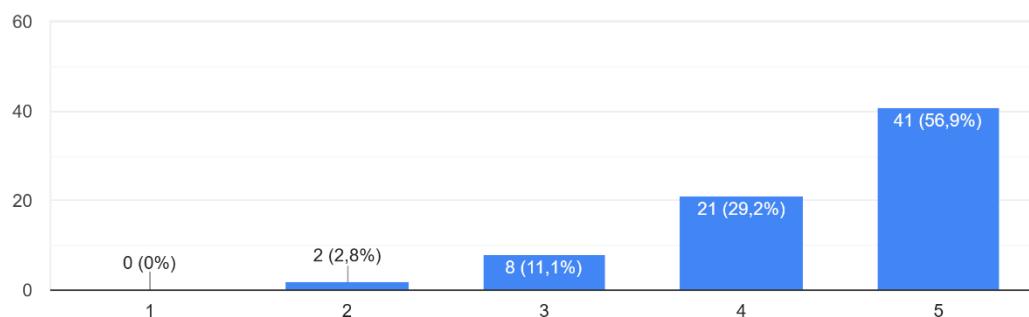


Saya mencari strategi belajar baru ketika cara lama tidak efektif  
72 jawaban



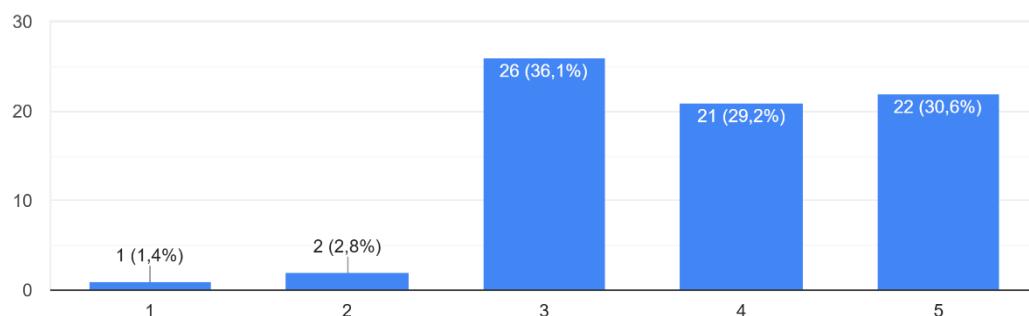
**Gambar 1.5. Distribusi jawaban responden pada soal 5**

Saya berusaha mengerjakan tugas tepat waktu  
72 jawaban



**Gambar 1.6. Distribusi jawaban responden pada soal 6**

Saya belajar tanpa harus selalu disuruh dosen atau teman  
72 jawaban

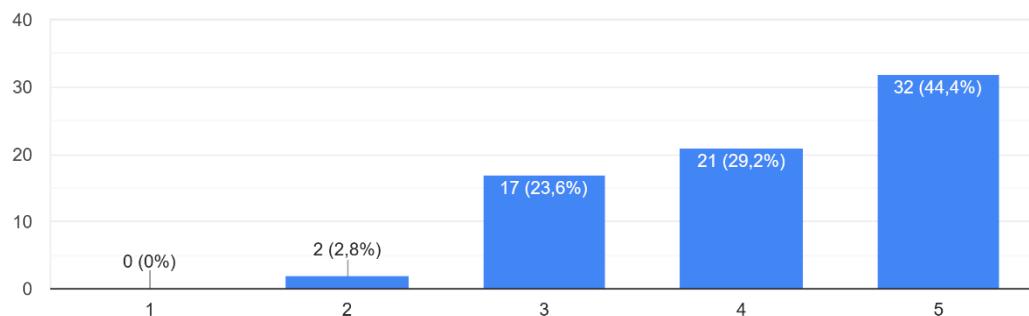


**Gambar 1.7. Distribusi jawaban responden pada soal 7**



Saya mencatat hal-hal penting saat belajar atau kuliah

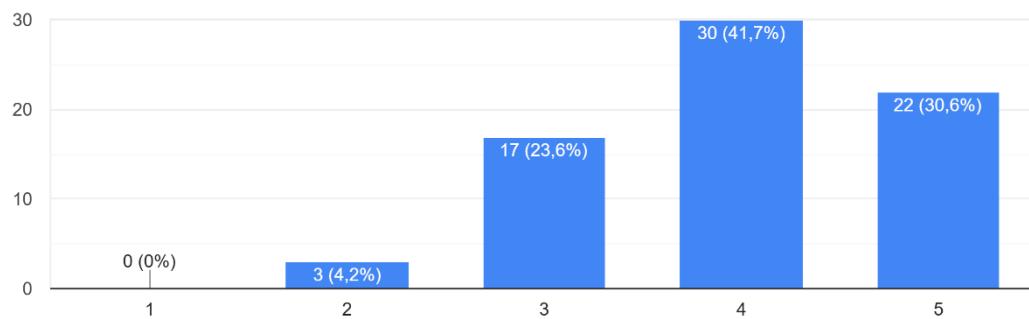
72 jawaban



**Gambar 1.8. Distribusi jawaban responden pada soal 8**

Saya mengatur lingkungan belajar agar lebih kondusif

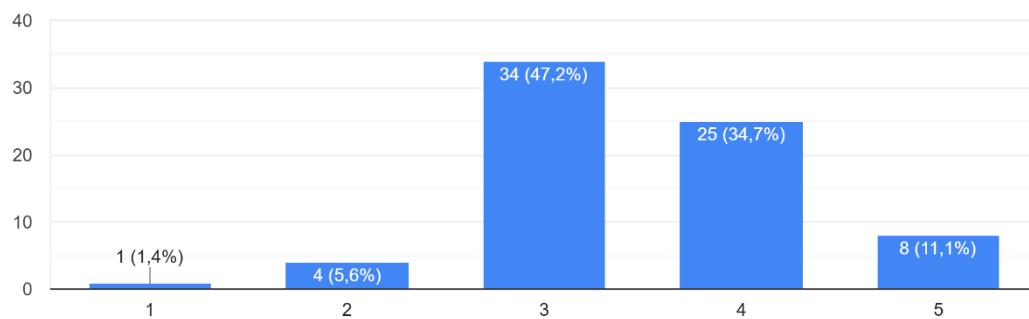
72 jawaban



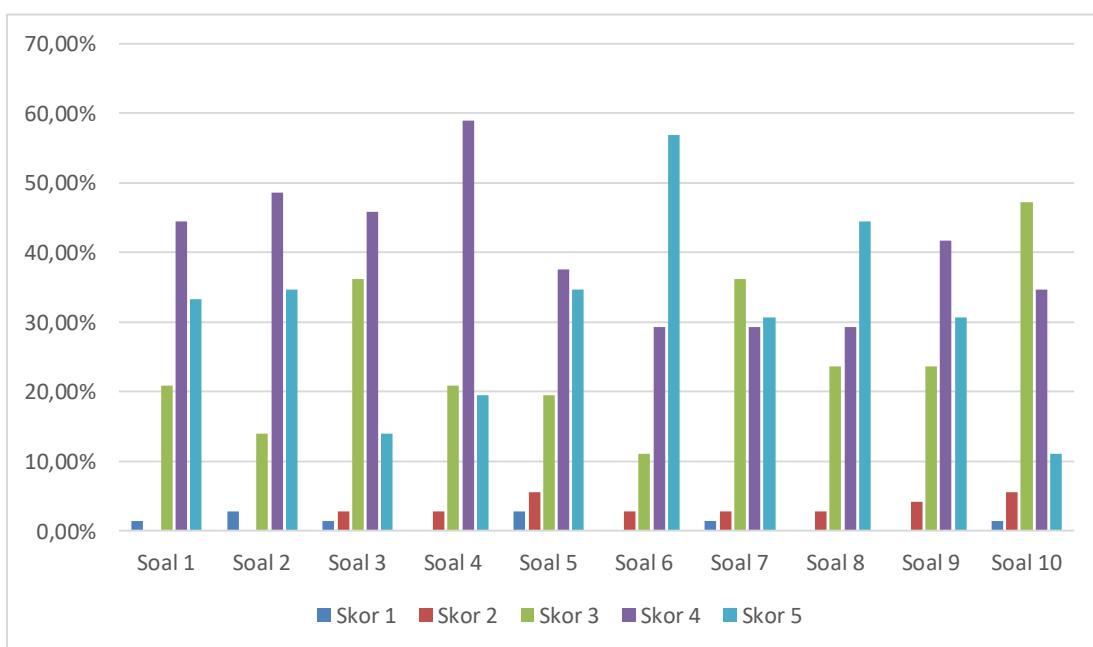
**Gambar 1.9. Distribusi jawaban responden pada soal 9**

Saya mengurangi distraksi (HP, media sosial, dll.) saat belajar

72 jawaban



**Gambar 1.10. Distribusi jawaban responden pada soal 10**



Grafik 1.1. Persentase jawaban SRL pada setiap skala

Pembahasan penelitian ini menguraikan kecenderungan *self-regulated learning* (SRL) mahasiswa berdasarkan sepuluh pernyataan dalam kuesioner. Analisis dilakukan dengan melihat pola persentase jawaban pada setiap butir, kemudian mengaitkannya dengan konsep SRL serta temuan penelitian sebelumnya. Pola ini memberikan gambaran mengenai aspek-aspek SRL yang sudah berkembang baik dan bagian yang masih memerlukan peningkatan.

Hasil pada butir pertama dan kedua menunjukkan kecenderungan tinggi pada skor 4 dan 5, yang menandakan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan perencanaan yang baik, mulai dari penetapan tujuan hingga penyusunan strategi belajar. Temuan ini sejalan dengan fase *forethought* dalam model SRL Zimmerman (2002) yang menekankan pentingnya kesiapan sebelum memulai proses belajar. Sementara itu, pada butir ketiga, persentase skor 3 lebih dominan, sehingga mencerminkan bahwa fokus belajar mahasiswa masih mudah teralihkan. Hal ini dapat terjadi karena tingginya penggunaan perangkat digital dan lingkungan belajar yang kurang mendukung.

Pada butir keempat hingga keenam, kecenderungan skor tinggi kembali terlihat. Mahasiswa tampak terbiasa mengevaluasi pemahaman setelah belajar, serta mampu beradaptasi dengan mencoba strategi baru ketika mengalami kesulitan. Bahkan pada butir keenam, skor 5 menjadi yang paling dominan, menunjukkan tingkat kedisiplinan yang kuat dalam menyelesaikan tugas tepat waktu. Pola ini menggambarkan bahwa aspek regulasi perilaku dan evaluasi diri sudah berkembang dengan baik.



Sebaliknya, pada butir ketujuh dan kesepuluh, mahasiswa menunjukkan tantangan yang lebih besar. Skor 3 cukup dominan pada kedua pernyataan tersebut, menandakan bahwa motivasi belajar tanpa dorongan eksternal dan kemampuan mengendalikan distraksi masih belum optimal. Namun pada butir kedelapan dan sembilan, mahasiswa memperlihatkan kebiasaan positif seperti mencatat poin penting dan mengatur lingkungan belajar. Secara keseluruhan, SRL mahasiswa berada pada kategori tinggi dalam aspek perencanaan, evaluasi, dan penyelesaian tugas, tetapi masih memerlukan peningkatan pada aspek fokus dan pengendalian distraksi yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan digital dan kebiasaan belajar masing-masing individu.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa secara umum berada pada kategori baik. Mahasiswa telah mampu menetapkan tujuan belajar, menyusun strategi, serta mengevaluasi pemahaman mereka setelah proses belajar berlangsung. Mereka juga menunjukkan kedisiplinan dalam menyelesaikan tugas dan kemampuan menyesuaikan strategi ketika mengalami kesulitan. Namun, beberapa aspek masih memerlukan peningkatan, terutama kemampuan menjaga fokus dan mengendalikan gangguan selama belajar. Tantangan ini berkaitan dengan kebiasaan digital, motivasi internal, serta lingkungan belajar yang tidak selalu kondusif. Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa SRL mahasiswa berkembang cukup positif, walaupun masih belum merata pada semua indikator.

### Saran

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan mengatur fokus belajar dan mengurangi distraksi, terutama yang berasal dari penggunaan gawai. Strategi pengelolaan waktu, penetapan prioritas, dan pemilihan lingkungan belajar yang lebih kondusif dapat membantu memperkuat aspek tersebut. Dosen atau lembaga pendidikan juga dapat memberikan pendampingan melalui pelatihan strategi belajar, manajemen waktu, serta penguatan motivasi belajar mandiri. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor lain yang memengaruhi SRL, seperti peran dukungan sosial, beban akademik, atau kebiasaan belajar jangka panjang, agar pemahaman mengenai perkembangan SRL mahasiswa menjadi lebih komprehensif.



## DAFTAR RUJUKAN

### 1. Dari Buku Teks

- Gronlund, N. E., & Linn, R. L. (1990). *Measurement and Evaluation in Teaching* (6th ed.). New York: Macmillan.
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology*. New York: McGraw-Hill.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. New York: Routledge.

### 2. Dari Buku dengan Editor

- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of Self-Regulation*. San Diego: Academic Press.

### 3. Dari Jurnal Cetak / Jurnal Elektronik

- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.