

Penerapan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa

Desi Maulia

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Email Korespondensi: desimaulia@upgris.ac.id

ABSTRAK

Konsep Regulasi Diri dalam Belajar (*Self-Regulated Learning*) telah dikaji di awal oleh Zimmerman, Martinez-Pons maupun Pintrich. Regulasi Diri dalam Belajar melibatkan tiga strategi komponen saat individu dalam proses belajar, yaitu strategi metakognitif yang terdiri dari strategi kognitif dan metakognisi; strategi motivasi yang meliputi efikasi diri, nilai/ minat intrinsik, harapan terhadap hasil dan orientasi tujuan; dan strategi perilaku yang terdiri dari manajemen lingkungan dan waktu, pengaturan usaha dan perilaku mencari bantuan. Seiring perjalanan, peneliti di berbagai belahan dunia mulai mendalami dan menerapkannya dalam *setting* pendidikan. Terdapat beragam manfaat penerapan regulasi diri dalam belajar yang dapat diperoleh pada mahasiswa, diantaranya untuk meningkatkan performansi belajar pada pelajar, mencapai tujuan belajar, meningkatkan kendali diri pada peserta didik dan mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik. Desain yang digunakan merupakan penelitian studi kepustakaan dengan jenis penelitian *systematic review*. Hasil studi literatur menunjukkan bahwa strategi Regulasi Diri dalam Belajar dapat membantu mahasiswa dalam mengelola diri untuk belajar secara mandiri dengan penerapan tiga fase yang meliputi fase pemikiran ke depan, fase performansi dan fase refleksi diri, yang dapat menjadi langkah prevensi dari kegagalan akademik di dunia perguruan tinggi.

Kata Kunci : Regulasi Diri dalam Belajar; Mahasiswa

Abstract

The concept of Self-Regulated Learning was studied earlier by Zimmerman, Martinez-Pons and Pintrich. Self-Regulated Learning involves three component strategies when individuals are in the learning process, there are metacognitive strategies which consist of cognitive and metacognition strategies; motivational strategies that consist of self-efficacy, intrinsic values/interests, expectations of results and goal orientation; and a behavioral strategy consisting of environment and time management, effort management and help-seeking behavior. Along the way, researchers in various parts of the world began to explore and apply it in educational settings. There are various benefits of implementing Self-Regulated Learning that can be obtained by students, including to improve learning performance in students, achieve learning goals, increase self-control in students and reduce the occurrence of academic procrastination. The design used is a library research study with a systematic review type of research. The results of the literature study show that self-regulation strategies in learning can assist students in managing themselves to learn independently by implementing three phases which include the forward-thinking phase, the performance phase and the self-reflection phase, which can be a preventive measure for academic failure in the world of higher education.

Keyword: Self-Regulated Learning; College Students

PENDAHULUAN

Merdeka Belajar – Kampus Merdeka (MBKM) merupakan terobosan inovatif dari Kemendikbudristek yang bertujuan mempersiapkan para mahasiswa untuk menguasai beragam keilmuan dan kompetensi, sehingga perguruan tinggi dapat menghasilkan lulusan yang sesuai perkembangan zaman, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, tuntutan dunia usaha maupun dunia industri, dan dapat mengikuti dinamika masyarakat. Oleh karena itu, perguruan tinggi dituntut dapat merancang dan melaksanakan proses pembelajaran yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengembangkan inovasi, kreativitas, kapabilitas, kepribadian dan mempertemukan kebutuhan mahasiswa dengan lapangan. Pembelajaran mensyaratkan proses yang mengembangkan kemandirian mahasiswa dalam mencari dan menemukan pengetahuan maupun keterampilan, melalui aktivitas mengenali dan mempelajari lapangan riil dengan dinamikanya.

Proses pembelajaran dalam program MBKM memfasilitasi para mahasiswa untuk mengeksplorasi bidang/ilmu yang diminatinya, didekatkan dengan permasalahan nyata di masyarakat, membangun pengetahuan serta kemudian mencapai kompetensinya melalui proses pembelajaran aktif, interaktif, kolaboratif, kooperatif, kontekstual dan mandiri. Harapannya pada proses perkuliahan atau pembelajaran mahasiswa dapat melakukan interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, mengenali tuntutan kinerja di dunia usaha maupun dunia industri, mampu membuat target yang akan dicapai maupun cara kreatif dalam pencapaiannya.

Lebih lanjut, Sodik, Purwiyanta & Wijayanti (2021) dalam kajian mengenai potensi ekonomi desa pada penerapan KKN Tematik MBKM menemukan bahwa kebijakan penerapan MBKM bertujuan untuk mewujudkan manusia yang berdaya saing. Hal ini merujuk pada pembentukan manusia yang sehat, cerdas, adaptif, kreatif, inovatif, terampil, bermartabat, produktif, dan berkarakter sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Instrumen penting pelaksanaannya adalah dengan menerapkan delapan indikator kinerja utama (IKU) yang telah ditetapkan melalui Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 754/P/2020.

Kemampuan mahasiswa dalam mengatur dirinya pada proses belajar dan adanya keinginan terlibat aktif di dalam pembelajaran menjadi salah satu kunci terwujudnya MBKM di perguruan tinggi. Strategi merdeka belajar harus diimbangi dengan perubahan pemahaman dari para mahasiswa yang diikuti dengan perubahan kebiasaan dalam pengelolaan pembelajaran dan melaksanakan tri dharma lainnya (Zunaidi, dkk, 2021).

Tanpa menutup mata, belum semua mahasiswa siap untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran yang dicanangkan. Sulistyono, Liskinasih dan Purnawati (2022) menemukan bahwa salah satu tantangan dalam penerapan MBKM adalah faktor internal dari mahasiswa pada proses belajar. Mahasiswa belum seluruhnya siap untuk belajar secara mandiri dalam mencari informasi yang diperlukan, mahasiswa masih perlu dimotivasi dalam pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu dan mahasiswa tidak yakin dapat membagi waktunya saat memilih terlibat dalam kegiatan MBKM.

Kondisi di mana belum semua mahasiswa memahami dan terampil menerapkan strategi belajar secara mandiri dan mengelola dirinya sendiri dalam proses belajar, akan menghambat dirinya menguasai keterampilan *hard skill* dan *soft skill* untuk siap bekerja di dunia usaha dan industri. Karakter yang akan dicapai pada diri mahasiswa juga akan sulit terbentuk. Oleh karena itu, regulasi diri dalam belajar perlu diperkenalkan, dilatih dan diterapkan dalam proses pembelajaran para mahasiswa. Regulasi diri dalam belajar merupakan suatu keterampilan atau strategi mengatur diri dalam belajar di mana para mahasiswa akan melibatkan diri secara aktif dengan cara mengelola kognitif, motivasi maupun perilaku belajarnya.

Kajian mengenai regulasi diri dalam belajar pertama dikembangkan oleh Zimmerman, yang awalnya mempelajari proses belajar dalam kerangka teori sosial – kognitif, bekerja sama dengan Albert Bandura dan Ted L. Rosenthal (Panadero, 2017). Regulasi diri dalam belajar atau *Self-Regulated Learning* (SRL) merupakan kerangka konseptual inti untuk memahami aspek kognitif, motivasi, dan emosional dari pembelajaran. Individu sebagai sosok pembelajar yang dapat melakukan pengaturan secara aktif untuk menerapkan strategi di sisi metakognisi/ kognisi, motivasi serta perilaku pada aktivitas belajar untuk mencapai target akademik yang ditentukan (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990; Butler & Winne, 1995; Zimmerman, 2002; Wolters, Pintrich, & Karabenick, 2003; Bandura, et.al, 2008; Arsal, 2010). Regulasi diri dalam belajar ini mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dengan kontrol diri yang membuat proses belajar menjadi lebih mudah (Woolfolk, 2004).

Strategi regulasi diri dalam belajar telah dimanfaatkan oleh para pendidik dan peneliti untuk membantu para peserta didik. Beberapa hasil penelitian tersebut diantaranya menemukan bahwa regulasi diri dalam belajar dapat meningkatkan prestasi akademik mahasiswa (Jansen, et.al., 2019; Kristiyani, 2008; Ajisukmo, 1996), mengatasi hambatan akademik seperti prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Ulum, 2016; Maulia, 2011), peningkatan keterampilan menulis jurnal ilmiah pada mahasiswa (Nückles, et.al., 2020),

meningkatkan keterampilan berbahasa tertulis maupun lisan pada siswa sekolah dasar kelas empat (Glasser & Brunstein, 2007), peningkatan pusat kendali mahasiswa (Ajisuksmo, 1996), meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam mempelajari Bahasa Inggris sebagai bahasa asing (Sung & Wang, 2020), resiliensi akademik pada mata pelajaran matematika (Krzensk, 2020), membantu proses pembelajaran di daerah *remote* atau terpencil yang hanya dapat dijangkau secara *online* (Carter, et.al., 2020), maupun mendukung pencapaian prestasi serta membentuk persepsi positif dari belajar pada pembelajaran digital (Anthonysamy, et.al., 2021).

Pada perkembangannya, pengkajian dan publikasi mengenai regulasi diri dalam belajar terus meningkat dan meluas dalam hal pengembangan konseptual. Saat ini terdapat beberapa model dalam memahami regulasi diri dalam belajar (Sitzmann dan Ely, 2011). Beberapa tokoh yang mendalami dan mengembangkan model regulasi diri dalam belajar diantaranya Boekaerts, Borkowski, Pintrich, Winne, dan Zimmerman.

Tulisan ini ingin menelaah regulasi diri dalam belajar yang dapat diterapkan pada mahasiswa dalam rangka mendukung keterampilan belajar di kurikulum MBKM.

METODE PENELITIAN

Metode kajian literatur yang digunakan dalam artikel ini melalui pendekatan *scoping review*. Desain penelitian *scoping review* bertujuan mengidentifikasi langkah-langkah menyusun protokol penelitian dengan sumber referensi yang berasal dari artikel jurnal dan official websites.

Metode *Scoping review* mengidentifikasi literatur secara mendalam dan menyeluruh yang diperoleh melalui berbagai sumber dengan berbagai metode penelitian serta memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Lima tahapan di dalamnya meliputi mengidentifikasi pertanyaan penelitian, mencari dan mengidentifikasi literatur yang dapat digunakan untuk menjawab tujuan penelitian yang telah ditetapkan, melakukan penyortiran terhadap literatur, Penyajian data atau informasi dari setiap literatur, dan membentuk kesimpulan, saran serta laporan hasil analisis literatur secara keseluruhan (Arksey & O’Malley, 2005).

Pencarian literatur dengan menggunakan beberapa sumber yaitu Ebscoshot dan Google Scholar. Untuk memudahkan mendapatkan literatur yang sesuai digunakan Teknik PEO dalam melakukan pencarian literatur, P (*population/ problem/ patient*), E (*Exposure*) dan O (*Outcome*). *Population* dalam studi literatur ini adalah mahasiswa, *exposure* berupa regulasi diri dalam belajar, dan *outcome* yang ditetapkan adalah penerapan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa.

No	Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Sampel	Penerapan	Hasil	Kesimpulan
----	----------	-------	-------------------	--------	-----------	-------	------------

Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling tahun 2023 ‘**Inovasi Layanan BK di Era Merdeka Belajar**’

Berdasarkan teknik tersebut dalam pencarian literatur berbahasa Inggris, penulis menggunakan kata kunci menggunakan database elektronik yaitu EBSCO dan Google Scholar. Penelusuran yang digunakan dalam pencarian artikel menggunakan kriteria bahasa Inggris dengan memakai kata dan kalimat “self-regulated learning” and “college students”. Literatur bahasa Indonesia menggunakan kata pencarian “belajar berdasar regulasi diri” dan “mahasiswa”.

Diperoleh artikel dari Google Scholar sebanyak 1.544 dan 1.128 melalui EBSCO, yang sesuai topik studi literatur. Penyortiran inklusi dan eksklusi dilakukan dengan menyesuaikan kriteria yang ditetapkan. Sortir melalui kriteria inklusi yang ditetapkan untuk dianalisis yaitu artikel yang berkaitan dengan penerapan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa, artikel terbit di rentang tahun 2018 – 2023, sampel yang digunakan adalah mahasiswa, artikel dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, tersedia full text, dan terbit pada jurnal terakreditasi sinta atau terindeks scopus.

Kriteria eksklusi dalam studi literatur ini adalah artikel yang tidak mencatumkan volume, nomor, serta penerbit artikel. Tahapan selanjutnya adalah *critical appraisal* pada artikel dengan menggunakan menggunakan Instrumen baku yang digunakan Joanna Briggs Institute (JBI) (The Joanna Briggs Institute, 2015).

Hasil dari *critical appraisal* didapatkan 817 artikel yang layak atau tidak digunakan dalam penelitian ini. Sementara artikel yang telah sesuai topik studi literatur dan telah dinilai layak untuk digunakan dalam studi literatur ini ditelaah dan dibaca secara keseluruhan untuk dapat mengetahui cara menerapkan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. Berdasarkan hasil pencarian didapatkan 10 jurnal dengan berbagai cara yang menunjukkan hasil positif.

Penyajian hasil dari telaah setiap literatur yang digunakan, informasinya akan disajikan dalam bentuk tabulasi. Tabulasi yang dibuat akan berisikan mengenai belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil pencarian jurnal didapatkan 10 jurnal dengan berbagai cara yang menunjukkan hasil positif dari belajar berdasar regulasi diri pada mahasiswa. Hanya saja, pada artikel ini hanya disajikan 3 jurnal sebagai berikut:

1	Titik Kristiyani & Faturochman (2022)	Eksplorasi Perilaku Belajar Akademik: Studi Pada Mahasiswa Di Yogyakarta	Kualitatif	509 mahasiswa S1 mengisi kuesioner dan 23 yang diwawancara	<ol style="list-style-type: none"> 1. Unsur yang paling dominan dianggap dalam perilaku saat belajar adalah strategi belajar, yang terdiri dari strategi belajar mencatat, membaca, mencari point penting dan memahami materi. 2. Unsur belajar dengan respons terbanyak kedua adalah aktivitas selingan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak semua perilaku saat belajar mengarah pada aktivitas pemrosesan informasi, tetapi banyak aktivitas yang bersifat selingan, baik untuk penjagaan fisik maupun rekreasi. 3. Isi kegiatan belajar dalam penelitian lebih banyak atau bahkan hampir selalu hanya dikaitkan dengan materi yang diajarkan selama kuliah. Upaya yang belum muncul pada pencarian materi secara mandiri. 4. Peneliti menemukan enam kategori persiapan 	Terdapat lima elemen utama dalam perilaku belajar mahasiswa, yaitu strategi belajar, aktivitas selingan, isi kegiatan belajar, persiapan belajar, dan unsur sosial dalam belajar. Di antara unsur-unsur perilaku belajar dalam temuan tersebut, aktivitas selingan menjadi temuan khas yang menarik dalam konteks penelitian ini karena memiliki perbedaan orientasi dengan unsur-unsur lainnya.	Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan belajar berdasar regulasi diri dengan menerapkan strategi belajar pada materi, melakukan aktivitas selingan belajar, pemanfaatan isi kegiatan belajar pada pengulasan materi, persiapan belajar dan perilaku mencari bantuan dari sekitar sebagai unsur sosial dalam belajar.
---	---------------------------------------	--	------------	--	--	--	---

					<p>belajar yang dilakukan partisipan, yaitu akademik, fisik, lingkungan, mental spiritual, manajemen belajar, serta persiapan tempat dan peralatan.</p> <p>5. Unsur sosial dalam belajar sebagai aktivitas yang tidak lepas dari unsur sosial, dalam bentuk belajar bersama teman, bertanya pada dosen, serta diskusi dengan orang tua.</p>		
2	Lilian Anthonymsamy, Koo Ah Choo & Hew Soon Hin	Investigating Self-Regulated Learning Strategies For Digital Learning Relevancy	Kuantitatif	563 responden	<p>1. Domain kognitif yang terdiri dari rehearsal, elaborasi, organisasi, dan berpikir kritis dilihat korelasinya dengan <i>perceived learning performance</i> (hasil belajar).</p> <p>2. Domain metakognitif yang terdiri dari perencanaan, monitoring dan regulasi dilihat korelasinya dengan <i>perceived learning performance</i>.</p> <p>3. Domain manajemen sumber daya yang terdiri dari manajemen waktu dan belajar, upaya mengatur, peer learning dan strategi mencari bantuan dilihat korelasinya</p>	Domain kognitif, domain manajemen sumber daya dan domain motivasi berperan penting dalam regulasi diri mahasiswa saat belajar.	Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kognitif keterlibatan, pengelolaan sumber daya, dan keyakinan motivasi domain dengan strategi pembelajaran berdasarkan regulasi diri dan kinerja pembelajaran. Dengan demikian strategi pembelajaran SRL memang memberikan kontribusi positif terhadap keberhasilan pembelajaran digital di lingkungan pembelajaran

					dengan <i>perceived learning performance</i> . 4. Domain motivasi yang terdiri dari keyakinan diri, efikasi diri dalam pemanfaatan teknologi dan orientasi tujuan dilihat korelasinya dengan <i>perceived learning performance</i> .		campuran di lembaga pendidikan tinggi swasta di Malaysia.
3	Matthias Nückles & Julian Roelle & Inga Glogger-Frey & Julia Waldeyer & Alexander Renkl	The Self-Regulation-View in Writing-to-Learn: Using Journal Writing to Optimize Cognitive Load in Self-Regulated Learning	Studi literatur	16 artikel eksperimen dan 4 artikel kuantitatif korelasi	Peneliti menelaah 16 jurnal penelitian yang menerapkan “ <i>Freiburg Self-Regulated-Journal-Writing Approach</i> ” pada penelitiannya untuk diketahui intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menulis pada mahasiswa.	Berdasarkan beragam intervensi diketahui bahwa (1) efek dorongan erat pengolahan dalam penulisan jurnal, (2) dampak pemberian contoh kerja dan informasi metakognitif untuk mendukung mahasiswa dalam memanfaatkan jurnal yang diminta secara efektif menulis untuk pembelajaran mandiri, (3) efek adaptasi dan memudarnya bimbingan sejalan dengan keahlian mahasiswa dalam pembelajaran mandiri, dan (4) terdapat pengaruh penulisan jurnal terhadap motivasi belajar dan motivasi	Temuan ini menunjukkan bahwa peran dorongan (<i>prompting</i>), penyediaan contoh kerja, pengenalan bagaimana memanfaatkan metakognitif dalam membaca dan menulis jurnal, ketersediaan bimbingan, waktu beradaptasi, dan ketersediaan motivasi mahasiswa dalam menulis jurnal menjadi faktor penentu keberhasilan penerapan belajar berdasar regulasi diri dalam menghasilkan tulisan ilmiah yang berkualitas.

						menulis	
--	--	--	--	--	--	---------	--

Tabel 1. Review Artikel Jurnal

Hasil revidi dari ketiga literatur memperoleh hasil bahwa pengaturan diri dalam belajar dapat diterapkan pada mahasiswa dalam menjalani beragam tugas akademik seperti membaca literatur, menulis karya ilmiah, mengerjakan tugas perkuliahan, maupun belajar, baik pada pembelajaran langsung maupun campuran (*blended learning*) termasuk dalam pemanfaatan teknologi di dalam proses belajar. Pengaturan diri dalam belajar melibatkan empat komponen strategi, dengan tiga strategi yang paling familiar digunakan para mahasiswa yaitu strategi kognitif, strategi manajemen sumber daya dan strategi motivasi. Strategi metakognitif jarang dimanfaatkan oleh mahasiswa. Mereka memerlukan adanya panduan cara pemanfaatannya, terutama pada saat menghadapi tugas menulis. Aktivitas selingan dalam belajar menjadi kegiatan khas yang terjadi pada mahasiswa saat ini. Aktivitas ini banyak berkaitan dengan teknologi. Oleh karena itu teknologi diharapkan dapat dimanfaatkan dalam pendukung proses belajar pada mahasiswa yang dipergunakan dengan kendali diri yang tepat.

PEMBAHASAN

Pengaturan diri dalam belajar menjadi strategi yang dapat dimanfaatkan para mahasiswa untuk mencapai hasil kinerja yang optimal. Pengaturan diri dalam belajar dapat diterapkan pada mahasiswa dalam menjalani beragam tugas akademik seperti membaca literatur, menulis karya ilmiah, mengerjakan tugas perkuliahan, maupun belajar, baik pada pembelajaran langsung maupun campuran (*blended learning*).

Meski demikian, tidak banyak mahasiswa yang telah mengetahui cara menerapkan strategi belajar berdasar regulasi diri. Transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi merupakan tantangan tersendiri bagi siswa ketika mereka menghadapi lingkungan belajar yang baru. Mahasiswa perlu mengatasi perubahan ekspektasi akademik seputar pembelajaran mandiri, manajemen waktu, dan tingkat tantangan akademik. Bagi sebagian besar siswa, perubahan ini diperburuk oleh transisi dari masa remaja ke masa dewasa, yang berkorelasi dengan peningkatan kemandirian sosial dan finansial (Kantanis 2000).

Kerangka teoritis pembelajaran mandiri (Zimmerman 2000, 2002) memberikan dasar yang sangat baik untuk menyelidiki jenis strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi hambatan dan mungkin memberikan beberapa wawasan tentang bagaimana beberapa orang mampu mengembangkan ketahanan akademik. Ada beberapa model pembelajaran mandiri (Boekaerts 1997; Pintrich 2000; Winne 1996), yang semuanya menyediakan kerangka kerja untuk pembelajaran yang terjadi secara siklis dalam beberapa fase. Model Zimmerman

(Zimmerman 2000) telah diterapkan pada berbagai macam model disiplin ilmu (Aregu 2013; Bonner et al. 2002; Collins dan Durand-Bush 2014), dan terdiri dari tahap pemikiran ke depan, kinerja dan refleksi diri. Pemikiran ke depan terjadi sebelum suatu kegiatan pembelajaran dan melibatkan analisis tugas yang ada dengan menetapkan tujuan dan merencanakan acara pembelajaran, seperti serta keyakinan motivasi tentang tugas belajar yang akan datang, seperti efikasi diri dan minat.

Fase performance meliputi strategi pembelajaran yang diterapkan siswa selama pembelajaran tugas-tugas, seperti membaca buku teks atau belajar dari catatan, serta memantau kemajuan pembelajaran sambil menerapkan strategi tersebut. Fase terakhir adalah refleksi diri, yang mencakup upaya untuk melakukan mengevaluasi kinerja seseorang terhadap standar, mengadaptasi strategi pembelajaran untuk meningkatkan kinerja dengan iterasi berikutnya, atribusi keberhasilan atau kegagalan dan rasa kepuasan seseorang terhadapnya tugas belajar. Pembelajar mempunyai tingkat pengaturan diri yang berbeda-beda, dengan beberapa pembelajar menunjukkan keterampilan pengaturan diri yang lebih berkembang dibandingkan pembelajar lainnya (Ning dan Downing 2015; Yip 2007).

KESIMPULAN

Pengaturan diri dalam belajar dapat diterapkan pada mahasiswa dalam menjalani beragam tugas akademik seperti membaca literatur, menulis karya ilmiah, mengerjakan tugas perkuliahan, maupun belajar, baik pada pembelajaran langsung maupun campuran (*blended learning*). Pengaturan diri dalam belajar melibatkan empat komponen strategi, yaitu strategi kognitif, strategi metakognitif, strategi manajemen sumber daya dan strategi motivasi. Strategi metakognitif jarang dimanfaatkan oleh mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthonyamy, Lilian and Koo, Ah Choo and Hew, Soon Hin (2021) *Investigating self-regulated learning strategies for digital learning relevancy*. Malaysian Journal of Learning and Instruction (MJLI), 18 (1). pp. 29-64. ISSN 1675-8110
- Aregu, B. B. 2013. “A Study of Self-regulated Learning Strategies as Predictors of Critical Reading.” *Educational Research and Reviews* 8 (21): 1961–65.
- Boekaerts, M. 1997. “Self-regulated Learning: A New Concept Embraced by Researchers, Policy Makers, Educators, Teachers, and Students.” *Learning and Instruction* 7 (2): 161–86.

- Bonner, S., B. J. Zimmerman, D. Evans, M. Irigoyen, D. Resnick, and R. B. Mellins. 2002. “An Individualized Intervention to Improve Asthma Management among Urban Latino and African-American Families.” *Journal of Asthma* 39 (2): 167–79.
- Collins, J., and N. Durand-Bush. 2014. “Strategies Used by an Elite Curling Coach to Nurture Athletes’ Self-regulation: A Single Case Study.” *Journal of Applied Sport Psychology* 26 (2): 211–24.
- Carter Jr, R. A., Rice, M., Yang, S., & Jackson, H. A. (2020). Self-regulated learning in online learning environments: strategies for remote learning. *Information and Learning Sciences*, 121(5/6), 321-329.
- Jansen, R. S., Van Leeuwen, A., Janssen, J., Jak, S., & Kester, L. (2019). Self-regulated learning partially mediates the effect of self-regulated learning interventions on achievement in higher education: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 28, 100292.
- Kantanis, T. 2000. “The Role of Social Transition in Students’: Adjustment to the First-Year of University.” *Journal of Institutional Research* 9 (1): 100–110.
- Kristiyani, T., & Faturochman, F. (2022). *Eksplorasi perilaku belajar akademik: Studi pada mahasiswa di Yogyakarta*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 254-280.
- Krzensk, A. (2020). *Influencing academic resilience and self-regulation in students: An intervention in Mathematics*.
- Ning, H. K., and K. Downing. 2015. “A Latent Profile Analysis of University Students’ Self-regulated Learning Strategies.” *Studies in Higher Education* 40 (7): 1328–46.
- Nückles, M., Roelle, J., Glogger-Frey, I., Waldeyer, J., & Renkl, A. (2020). The self-regulation-view in writing-to-learn: Using journal writing to optimize cognitive load in self-regulated learning. *Educational Psychology Review*, 32, 1089-1126.
- Pintrich, P. R. 2000. “The Role of Goal Orientation in Self-regulated Learning.” In *Handbook of Self-regulation*, edited by Boekaerts Monique, R. Pintrich Paul and Zeidner Moshe, 451–502. San Diego, CA: Academic Press
- Sitzmann, T., and Ely, K. (2011). A meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: *what we know and where we need to go*. *Psychol. Bull.* 137, 421–442. doi: 10.1037/a0022777
- Sodik, J., Purwiyanta & Wijayanti, D. L. (2021). *Research Synergy Foundation Village Economic Potential For The Implementation Of Learning Building Village / KKN Thematic MBKM Program Economic Study Program Development Department Of*

- Economics, Faculty Of Economics And Business Of The UPN "Veteran" Yogyakarta. RSF Conference Series: Business, Management And Social Sciences. 1(3). 179-184. <https://doi.org/10.31098/Bmss.V1i3.317>
- Su, C. Y., & Chen, C. H. (2022). Investigating university students’ attitude and intention to use a learning management system from a self-determination perspective. *Innovations in Education and Teaching International*, 59(3), 306-315.
- Sulistyo, T., Liskinasih, A., & Purnawati, M. (2022). *MERDEKA BELAJAR KAMPUS MERDEKA: Tantangan Atau Hambatan Ditinjau Dari Tuntutan Pembelajaran Abad 21?*. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3).
- Sun, T., & Wang, C. (2020). College students’ writing self-efficacy and writing self-regulated learning strategies in learning English as a foreign language. *System*, 90, 102221.
- Winne, P. H. 1996. “A Metacognitive View of Individual Differences in Self-regulated Learning.” *Learning and Individual Differences* 8 (4): 327–53.
- Yip, M. C. 2007. “Differences in Learning and Study Strategies Between High and Low Achieving University Students: A Hong Kong Study.” *Educational Psychology* 27 (5): 597–606.
- Zimmerman, B. J. 2000. “Attaining Self-regulation: A Social Cognitive Perspective.” In *Handbook of Self-regulation*, edited by M. Boekaerts, P. Pintrich and M. Zeidner, 13–39. San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J. 2002. “Becoming a Self-regulated Learner: An Overview.” *Theory Into Practice* 41 (2): 64–70.
- Zimmerman, B. J., and M. Martinez-Pons. 1988. “Construct Validation of a Strategy Model of Student Self-regulated Learning.” *Journal of Educational Psychology* 80(3):284-90.
- Zimmerman, B.J., & Moylan, A.R. (2009). Self-Regulation: Where Metacognition and Motivation Intersect. Dalam Hacker, D.J. (Eds.), *Handbook of Metacognition in Education*. New York: Routledge.
- Zunaidi, A., Fatmawatie, N., Natalina, S. A., & Mushlihin, I. A. (2021). *Penguatan Pemahaman dan Orientasi Kurikulum Kampus Merdeka dalam Menyambut Merdeka Belajar-Kampus Merdeka*. Batuah: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 1(2), 1-7.