

## MANAJEMEN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA

Puput Mulyono<sup>1</sup>; Singgih Purnomo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Duta Bangsa Surakarta

Email : puput\_mulyono@udb.ac.id

### ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk memahami gambaran manajemen regulasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif asosiatif dengan pengambilan sampel kuota dan melibatkan 590 mahasiswa di Kota X. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) skala pola pikir (skor validitas 0,343–0,704; skor reliabilitas 0,859); dan (2) skala pembelajaran mandiri (skor validitas 0,373–0,752; skor reliabilitas 0,865). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa dari 590 mahasiswa, 57,79 persen memiliki pola pikir kuat, dan 67,62 persen memiliki manajemen regulasi diri dalam kategori tinggi. Uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,593 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 artinya terdapat hubungan positif signifikan antara pola pikir dengan self-regulated learning pada mahasiswa. Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar mahasiswa dapat meningkatkan manajemen regulasi diri dengan meningkatkan pola pikir kuat. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti eksperimen atau kualitatif, untuk mempelajari lebih lanjut tentang pola pikir dan pembelajaran mandiri.*

**Kata Kunci:** Manajemen, Regulasi Diri, Mahasiswa

### PENDAHULUAN

Perkembangan merupakan suatu proses perubahan dari dalam yang akan terjadi pada setiap manusia dalam kehidupannya. Jahja (2011) mengemukakan bahwa perkembangan manusia dibagi menjadi beberapa tahapan perkembangan, yaitu tahap perkembangan masa bayi, masa anak usia dini, masa kanak-kanak akhir, masa remaja, masa dewasa, dan terakhir tahap perkembangan masa tua. Pada setiap tahap perkembangan, individu akan mempunyai tugas perkembangan yang berbeda-beda. Menurut Soetjiningsih (2018), individu akan menghadapi tugas-tugas perkembangan ketika mencapai tahap perkembangan dewasa, salah satunya adalah mulai bekerja. Untuk menunjang tugas perkembangan tersebut, individu harus belajar agar mempunyai pengetahuan yang memadai ketika memasuki dunia kerja. Terkait dengan hal ini, Go & Subagio (2014) berpendapat bahwa peluang individu untuk mendapatkan pekerjaan

paling baik adalah ketika mereka memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Tingkat daya saing angkatan kerja meningkat karena proses perubahan teknis dan perkembangan pesat di sektor industri. Hal ini menjadikan setiap individu perlu meningkatkan kemampuannya dengan menempuh pendidikan ke jenjang yang setinggi-tingginya, salah satunya dengan menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta.

Di perguruan tinggi, individu akan memperoleh pembelajaran pada bidang tertentu sesuai minatnya terkait karir yang diinginkannya. Tugas-tugas yang menuntut kreativitas pasti akan menjadi bagian integral dari pembelajaran. Puncaknya terjadi pada penyusunan tesis, syarat kelulusan untuk memperoleh gelar akademik. Sayangnya, tidak semua individu dapat menyelesaikan tugas tersebut dengan mudah. Salah satu penyebabnya adalah dari konsep dasar manusia yang disampaikan oleh Nasrullah (2016) bahwa manusia adalah individu yang berbeda dengan karakter, gambaran, pendapat, dan sudut pandang yang berbeda-beda. Hal ini tentu akan berdampak pada kemampuan seseorang dalam merancang, melaksanakan, dan menjalani proses pembelajaran.

Regulasi diri adalah istilah psikologis yang digunakan untuk menggambarkan kapasitas individu untuk belajar mandiri. Menurut Hidayah & Atmoko (2014), pembelajaran mandiri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dan mempengaruhi dirinya secara positif dalam proses pembelajaran, yang ditandai dengan kemampuan memusatkan perhatian pada tujuan pembelajaran, membangkitkan motivasi dan rasa percaya diri dalam belajar, menyusun strategi dalam menyelesaikan tugas belajar, melaksanakan rencana pencapaian, menilai hasil belajar, dan kemampuan mengevaluasi kepuasan dari hasil belajar. Terkait dengan penjelasan tersebut, Pintrich (Montalvo & Torres, 2004) menguraikan lebih jauh aspek-aspek yang terkandung dalam self-regulated learning, yaitu perencanaan dan pelaksanaan, self-monitoring, control, dan evaluasi.

Rendahnya regulasi diri dapat berdampak pada individu. Menurut Etiafani & Listiara (2015), self-regulated learning turut berkontribusi terhadap kecemasan yang dialami individu. Selain itu, Ulum (2016) menambahkan bahwa penundaan akan berkembang jika seseorang memiliki tingkat self-regulated learning yang rendah. Wati & Firman (2018) juga menjelaskan bahwa ketika individu tidak dapat mengembangkan

kemampuan self-regulated learning maka akan sulit mencapai kepuasan. Selain itu, Priskila & Savira (2019) menemukan bahwa semakin rendah regulasi diri belajar, maka semakin tinggi stres akademik siswa.

Penelitian yang dilakukan Najah (2012) menunjukkan bahwa dari 82 responden, terdapat dua belas mahasiswa yang terindikasi memiliki self-regulated learning yang berada pada kategori rendah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata skor terendah diperoleh pada aspek perencanaan proses pembelajaran. Hasil penelitian Simaremare (2019) menemukan bahwa dari 204 responden, 72,1% memiliki tingkat self-regulated learning yang rendah. Rendahnya self-regulated learning disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola proses pembelajaran dan kurangnya minat untuk mengembangkan wawasan karena adanya anggapan bahwa keberuntungan merupakan salah satu faktor yang dapat membantu mencapai kesuksesan. Hasil dari kedua penelitian tersebut telah menjelaskan permasalahan mendasar yang menyebabkan individu mempunyai self-regulated learning dalam kategori rendah.

Menurut statistik perkembangan salah satu perguruan tinggi Kota Surakarta pada tahun 2020, masih terdapat perbedaan yang cukup mencolok antara rata-rata lama studi sarjana antar fakultas pada tahun 2023 yang berada pada kisaran 8,04 hingga 10,35 dengan rata-rata lama studi sarjana antar fakultas pada tahun 2024 yang berada pada kisaran 8.28 hingga 10.54. Angka tersebut menunjukkan masih rendahnya perilaku belajar mandiri. Sehubungan dengan hal tersebut, sebagian mahasiswa masih melakukan kegiatan pembelajaran tanpa perencanaan, pemantauan, pengendalian, atau evaluasi terlebih dahulu, sesuai dengan temuan observasi penelitian ini. Pernyataan tersebut juga didukung oleh hasil survei yang menunjukkan bahwa dari 43 responden, 51,2% tidak dapat membagi waktu belajar dengan waktu senggang, dan 48,8% dapat membagi waktu belajar dengan waktu senggang. Sementara itu, temuan wawancara dengan salah satu informan yang dapat menjelaskan fenomena tersebut menunjukkan bahwa mereka merasa kesulitan untuk memulai kegiatan pembelajaran dan konsentrasi mereka mudah terganggu saat pembelajaran. Selain itu, mereka percaya bahwa belajar atau tidak hanya akan memberikan sedikit perbedaan pada nilai mereka. Menurut informan, kesuksesan tidak bisa diukur dengan IPK.

Zimmerman (1989) memberikan informasi lebih lanjut tentang fenomena ini dan faktor internal dan eksternal yang berkontribusi terhadap munculnya pembelajaran

mandiri. Faktor internal meliputi pribadi dan perilaku. Faktor pribadi digambarkan sebagai pengetahuan yang dimiliki oleh individu, tujuan sebagai hasil proses berpikir individu, dan kasih sayang sebagai bentuk emosi dari individu, sedangkan faktor perilaku digambarkan sebagai tindakan yang dimunculkan individu dalam memanipulasi lingkungan. lingkungan sebagai tindakan proaktif. Faktor eksternal meliputi lingkungan yang digambarkan sebagai suatu tindakan berperan aktif berdasarkan proses berpikir dengan kondisi lingkungan yang saling mempengaruhi.

Dweck (2007) berpendapat bahwa pola pikir merupakan faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran mandiri atau self-regulated learning. Dalam konteks ini Yunus S.B. (2014) menyatakan bahwa pola pikir adalah suatu mekanisme untuk otak dan akal untuk menerima, mengolah, menganalisis, menafsirkan, dan menarik kesimpulan dari informasi yang diperoleh. Pola pikir juga mempengaruhi pikiran seseorang untuk tetap berada pada jalan yang menjadi keyakinannya, dan pola pikir yang diyakini kebenarannya akan menjadi prinsip dasar kehidupan seseorang. Pola pikir merupakan suatu keyakinan yang dapat mempengaruhi sikap seseorang. Hal ini juga menentukan perilaku, pandangan, dan masa depan seseorang (Widodo, 2011).

Lebih lanjut Dweck (Budiman & Gwee, 2012) menjelaskan bahwa ia menemukan dua jenis pola pikir, yaitu pola pikir tetap dan pola pikir berkembang. Pola pikir tetap didasarkan pada keyakinan bahwa kualitas pikiran dan kemampuan manusia tidak dapat diubah atau dikembangkan lebih lanjut. Sebaliknya, growth mindset meyakini bahwa setiap manusia dapat mengembangkan otak, kemampuan, dan bakatnya. Perbedaan pola pikir setiap individu terlihat dari cara pandang individu terhadap konsep kesuksesan, konsep kegagalan, sikap terhadap kesulitan, rasa percaya diri dan harga diri, usaha, tantangan, hasil, kemampuan diri, dan pengembangan diri.

Dweck (2007) mengatakan bahwa individu dengan growth mindset akan menggunakan strategi belajar yang lebih baik, seperti merencanakan waktu belajarnya dengan cermat. Pernyataan ini juga didukung oleh Mangels dkk. (2006) yang menjelaskan bahwa pola pikir siswa secara substansial dapat mempengaruhi keberhasilan belajar, dimana siswa yang percaya bahwa kecerdasan itu bersifat permanen akan melepaskan tantangan meskipun ada kesempatan untuk belajar, sedangkan siswa yang percaya bahwa kecerdasan dapat ditingkatkan akan fokus pada pembelajaran. pada upaya mereka untuk belajar.

Lingkungan akademis sejauh ini telah dikaitkan dengan studi tentang pembelajaran mandiri. Menurut Rahayu (2014), prestasi belajar dan kemandirian belajar mempunyai korelasi. Sementara itu, Primadhani (2017) menemukan adanya korelasi antara self-regulated learning dan prokrastinasi. Chrisantiana & Sembiring (2017) menyatakan bahwa pola pikir berkorelasi dengan ketekunan dan dapat mempengaruhi ketekunan itu sendiri. Yan dkk. (2014) juga melaporkan korelasi menarik antara pola pikir dan pembelajaran mandiri. Di dalam sesuai dengan temuan tersebut, Bosman (2019) menemukan kesesuaian antara metode scaffold tasking dan manajemen regulasi diri dengan pola pikir.

Berdasarkan penjelasan latar belakang, penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara pola pikir dan manajemen regulasi diri. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa angkatan 2020 di sebuah universitas di Kota X, mengingat saat itu mereka sedang mengerjakan skripsi, sehingga memerlukan manajemen regulasi diri yang tinggi agar dapat lulus tepat waktu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pola pikir dan self-regulated learning mahasiswa. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan pola pikir dengan manajemen regulasi diri pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan keilmuan di bidang psikologi, khususnya terkait pola pikir dan manajemen regulasi diri. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan penelitian selanjutnya dan memberikan informasi kepada siswa dan orang tua mengenai peran penting pola pikir dalam mendukung manajemen regulasi diri individu.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan jenis penelitian deskriptif dan korelasional. Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini ada dua yaitu pola pikir sebagai variabel bebas dan regulasi diri belajar sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada salah satu universitas di Kota X yang berjumlah 5.832 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 590 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik kuota sampling. Ada dua instrumen yang digunakan dalam penelitian ini: (1) skala pola pikir, yang dikembangkan berdasarkan beberapa

aspek yang dijelaskan oleh Widodo (2011), antara lain konsep kesuksesan, konsep kegagalan, sikap terhadap kesulitan, kepercayaan diri, kemandirian dan harga diri, usaha, tantangan, hasil, kemampuan diri, serta pengembangan diri, dengan skor validitas berkisar 0,343 sampai 0,704 dan skor reliabilitas 0,859; dan 2) skala self-regulated learning, yang dikembangkan berdasarkan penjelasan Pintrich (Montalvo & Torres, 2004) dengan empat aspek, meliputi perencanaan dan pelaksanaan, pemantauan diri, pengendalian, dan evaluasi, dengan validitas skor berkisar antara 0,373 hingga 0,752 dan skor reliabilitas 0,865.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan uji hipotesis. Analisis deskriptif menggambarkan pola pikir sebagai variabel bebas dan regulasi diri belajar sebagai variabel terikat. Variabel pola pikir dibagi menjadi empat kategori: (1) kategori sangat tinggi yang berarti kecenderungan pola pikir berkembang yang kuat; (2) kategori tinggi yang berarti kecenderungan pola pikir berkembang sedang; (3) kategori rendah yang berarti kecenderungan pola pikir tetap yang sedang; dan (4) kategori sangat rendah yang berarti kecenderungan pola pikir tetap yang kuat. Variabel self-regulated learning juga dibagi menjadi empat kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, rendah, dan sangat rendah. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi untuk mengetahui hubungan antara variabel pola pikir dengan variabel manajemen regulasi diri.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa pada data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala pola pikir, mahasiswa pada penelitian ini memperoleh skor minimal sebesar 41 dan skor maksimal sebesar 70. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 341 mahasiswa memperoleh skor skornya berada pada kategori sangat tinggi, yang menunjukkan bahwa mereka mempunyai kecenderungan yang kuat untuk memiliki pola pikir berkembang. Selanjutnya, 236 mahasiswa memperoleh nilai dalam kategori tinggi yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan sedang untuk memiliki growth mindset. Terakhir, untuk kategorisasi data yang dikumpulkan dengan skala pola pikir, tiga belas mahasiswa mendapat nilai dalam kategori rendah yang menunjukkan bahwa mereka memiliki pola pikir tetap.

Pada data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala regulasi diri, mahasiswa pada penelitian ini memperoleh skor minimal 33 dan skor maksimal 56. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 98 mahasiswa mempunyai kecenderungan self-regulated learning yang sangat tinggi, 399 mahasiswa memiliki kecenderungan self-regulated learning yang tinggi, 93 mahasiswa memiliki kecenderungan self-regulated learning yang rendah, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki self-regulated learning yang sangat rendah.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data yang diperoleh pada penelitian ini berdistribusi normal karena nilai skewness dan kurtosis berada pada rentang -1,96 hingga 1,96. Berdasarkan data yang dikumpulkan dengan menggunakan skala pola pikir, nilai skewness sebesar 0,099 dan nilai kurtosis sebesar -0,537, sedangkan pada data yang dikumpulkan dengan skala self-regulated learning, nilai skewness sebesar 0,98 dan nilai kurtosis sebesar 0,781. Uji linieritas dilakukan apabila dipastikan data pada penelitian ini berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data yang diperoleh dalam penelitian ini linier karena nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, dan simpangan nilai linieritas sebesar 0,076 lebih besar dari 0,05.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui hubungan kedua variabel dilakukan dengan menggunakan rumus product moment. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa pola pikir dan self-regulated learning pada mahasiswa mempunyai hubungan yang signifikan. Selain itu, dengan koefisien korelasi sebesar 0,593, korelasi ini termasuk dalam kategori sedang dan positif. Berdasarkan temuan uji hipotesis ini, tingkat self-regulated learning meningkat seiring dengan meningkatnya kecenderungan seseorang terhadap pola pikir berkembang, sedangkan tingkat self-regulated learning menurun seiring dengan meningkatnya kecenderungan seseorang terhadap pola pikir tetap.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif diketahui manajemen regulasi pada mahasiswa tergolong tinggi yang berarti mahasiswa angkatan 2016 cenderung mengembangkan sikap belajar mandiri yang ditandai dengan perencanaan, pengawasan,

pengendalian, dan pengendalian diri. evaluasi yang berkaitan dengan proses pembelajaran dengan baik.

Paris dan Newman (Hidayah & Atmoko, 2014) berpendapat bahwa self-regulated learning adalah suatu strategi untuk mengatur atau mengarahkan diri sendiri dalam belajar atau akademik, dengan harapan tujuan pembelajaran dapat tercapai secara efektif dan efisien. Terkait hal tersebut, Pintrich (Montalvo & Torres, 2004) menjelaskan bahwa self-regulated learning dapat diukur berdasarkan beberapa aspek: perencanaan dan pelaksanaan, pengawasan, pengendalian, dan evaluasi diri. Mahasiswa yang mengikuti penelitian ini memperoleh nilai terendah pada aspek perencanaan dan pengendalian. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa kesulitan menetapkan aturan untuk mengatur waktu, tugas, dan menyelesaikan aktivitas yang relevan dengan tujuan mereka. Mereka juga berjuang dengan pengendalian diri, termasuk memusatkan perhatian, berkonsentrasi, dan memvisualisasikan keberhasilan untuk meningkatkan upaya yang dilakukan.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh nilai tertinggi pada aspek monitoring dan evaluasi, sehingga dapat diprediksi bahwa mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran terkait proses belajarnya sehingga perilaku yang muncul tetap berorientasi pada tujuan dan juga mampu membuat kesimpulan tentang kualitas dan kemajuan tugas serta membandingkan hasil belajar dengan pembelajaran sebelumnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai manajemen regulasi diri dalam kategori tinggi. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa diperkirakan memiliki tingkat self-regulated learning yang rendah, yang ditandai dengan kurangnya kemampuan mengarahkan proses pembelajaran, meningkatkan kesadaran, menjaga pengendalian diri, dan mengambil kesimpulan dan evaluasi. - tions tentang proses pembelajaran. Dweck (2007) menyatakan bahwa pola pikir—keyakinan bahwa kemampuan seseorang dapat atau tidak dapat dikembangkan mempengaruhi tingkat manajemen regulasi diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang memiliki self-regulated learning pada kategori tinggi lebih banyak dibandingkan mahasiswa yang memiliki manajemen regulasi diri pada kategori rendah. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Wang (Fasikhah & Fatimah, 2013) yang menjelaskan bahwa secara teoritis kemampuan

individu terkait self-regulated learning telah berkembang dengan baik pada tahap perkembangan masa remaja. Tingkat self-regulated learning yang dimiliki individu tentunya akan membawa beberapa dampak, salah satunya terkait kepuasan (Wati & Firman, 2018) dan hasil belajar individu (Yuzarion, 2017).

Hasil analisis deskriptif data yang dikumpulkan menggunakan skala pola pikir menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memperoleh nilai yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Temuan ini berarti bahwa mahasiswa cenderung memiliki pola pikir berkembang yang ditandai dengan keyakinan bahwa kemampuan dan bakat otak dapat dikembangkan Budiman & Gwee (2012) mendefinisikan pola pikir secara sederhana sebagai keyakinan mendasar terhadap kualitas dan kemampuan dalam hidup seseorang. Dweck (Budiman & Gwee, 2012) menjelaskan dua jenis pola pikir yang ditemuinya: pola pikir tetap dan pola pikir berkembang. Pola pikir berkembang adalah keyakinan bahwa otak, kemampuan, dan bakat dapat dikembangkan, sedangkan pola pikir tetap adalah keyakinan bahwa kualitas pemikiran dan kemampuan manusia tidak dapat diubah atau dikembangkan lebih lanjut.

Menurut Widodo (2011), kecenderungan pola pikir seseorang dapat diukur berdasarkan konsep keberhasilan, konsep kegagalan, sikap terhadap kesulitan, keyakinan harga diri, usaha, tantangan, hasil, kemampuan diri, dan harga diri. perkembangan. Terkait beberapa aspek tersebut, mahasiswa memperoleh nilai tertinggi pada konsep kesuksesan, sikap terhadap kesulitan, usaha, dan pengembangan diri. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai kekuatan yang kuat kecenderungan menilai keberhasilan adalah pengembangan diri, berani menghadapi tantangan, mengakui usaha mempunyai kontribusi terhadap kecerdasannya, dan perubahan adalah sesuatu yang berharga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki mindset berkembang. Widodo (2011) menjelaskan bahwa individu yang memiliki growth mindset cenderung berpandangan bahwa kesuksesan berarti mengembangkan diri untuk mempelajari sesuatu yang baru dan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan upaya pengembangan diri, sedangkan kegagalan merupakan pengalaman yang tidak dapat menentukan nasib dan merupakan sebuah kegagalan. permasalahan yang pasti dihadapi setiap orang, yang kemudian dijadikan pelajaran berharga. Selain itu, individu dengan growth mindset juga memiliki keberanian mengambil risiko, menghadapi tantangan dan bertahan, tetap tertantang

dalam pekerjaan, termotivasi untuk mencoba dan berani menghadapi masalah, memiliki rasa percaya diri yang kuat, memiliki harga diri yang tinggi, berusaha menjadikan dirinya cerdas dan berbakat, mencari tantangan untuk berkembang lebih jauh, memahami pentingnya usaha dan tantangan diri, mempunyai keyakinan bahwa proses lebih penting daripada hasil, memiliki optimisme yang tenang terhadap kemampuan diri dan mencoba hal-hal yang sebelumnya tidak bisa dilakukan, dan percaya bahwa pengembangan diri adalah titik awal untuk perubahan yang paling berharga. Hal ini akan berbanding terbalik ketika individu mempunyai pola pikir yang tetap.

Sejalan dengan hal tersebut, Seli & Dembo (2016) menjelaskan bahwa kecenderungan tipe pola pikir yang dimiliki seseorang akan berdampak tidak hanya pada keyakinan terkait kecerdasan tetapi juga pada sifat individu tersebut. Individu yang ber-mindset berkembang cenderung memiliki usaha yang lebih besar dibandingkan individu yang ber-mindset tetap. Selain itu, individu dengan growth mindset cenderung tidak menyalahkan faktor eksternal ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, individu dengan fixed mindset cenderung menyalahkan faktor eksternal ketika mengalami kesulitan. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa mungkin memiliki kecenderungan terhadap pola pikir tetap. Mereka beranggapan bahwa kualitas diri merupakan sesuatu yang tidak dapat dikembangkan. Menurut Yunus S.B. (2014), ada dua faktor yang dapat mempengaruhi keyakinan tersebut, antara lain faktor internal yang dipengaruhi oleh potensi yang diwariskan melalui genetik dari orang tua dan merupakan anugerah dari Sang Pencipta, dan faktor eksternal yang berasal dari pola asuh dan pendidikan sejak lahir serta berkembang melalui lingkungan sosial. lingkungan.

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa pola pikir dan self-regulated learning mahasiswa berkorelasi signifikan, sedangkan nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan pola pikir dengan self-regulated learning berada pada kategori sedang. Korelasi positif menunjukkan bahwa pola pikir dan self-regulated learning mempunyai korelasi yang searah dan positif, artinya semakin besar kecenderungan growth mindset maka semakin tinggi pula tingkat self-regulated learning. Sebaliknya, semakin besar kecenderungan pola pikir kuat maka semakin rendah tingkat manajemen regulasi diri.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Dweck (2007) yang menjelaskan bahwa pola pikir merupakan faktor yang dapat mempengaruhi manajemen regulasi diri. Hal

senada juga disampaikan Mangels dkk. (2006) yaitu pola pikir yang dimiliki oleh individu dapat memberikan pengaruh yang kuat terhadap keberhasilan belajar. Individu yang percaya bahwa kecerdasan bersifat permanen akan melepaskan tantangan meskipun ada kesempatan untuk belajar, sedangkan individu yang percaya bahwa kecerdasan adalah sesuatu yang dapat mereka tingkatkan akan fokus pada upaya untuk belajar.

Berdasarkan masing-masing aspek pola pikir dan self-regulated learning, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memperoleh nilai tertinggi pada beberapa aspek, yaitu konsep keberhasilan, sikap terhadap kesulitan, usaha, dan pengembangan diri. Ketika individu beranggapan bahwa kesuksesan adalah ketika ia dapat mengembangkan diri, ia akan lebih berupaya dalam mengelola proses belajarnya, berani mengambil resiko ketika menghadapi permasalahan, dan kemudian melakukan evaluasi terhadap proses belajarnya. Pernyataan ini selaras dengan penjelasan Johnson (Arifin et al., 2016) mengenai individu dengan growth mindset; mereka percaya mereka dapat mencapai kesuksesan melalui usaha dan pembelajaran.

Penelitian sebelumnya juga telah membuktikan adanya korelasi antara pola pikir dan regulasi diri. Yan dkk. (2014) menyatakan bahwa terdapat korelasi menarik antara pola pikir dengan self-regulated learning. Sehubungan dengan pernyataan tersebut, Lyons & Bandura (2018) menjelaskan bahwa individu dengan kecenderungan fixed mindset akan menunjukkan perilaku prokrastinasi dan tidak mempunyai usaha lebih terhadap suatu tugas, sedangkan individu dengan kecenderungan growth mindset akan menunjukkan perilaku sesuai dengan keinginannya. karakteristik self-regulated learning dengan baik, bahkan lebih adaptif dan inovatif.

Uraian di atas menunjukkan bagaimana berbagai faktor, termasuk faktor psikologis seperti kualitas diri atau kepercayaan terhadap intelektual, dapat berdampak pada tingkat kemandirian belajar atau manajemen regulasi diri seseorang. Terdapat dua pandangan berbeda dari masing-masing individu terkait keyakinan terhadap kecerdasan, yaitu kelompok yang meyakini bahwa kualitas pikiran dan kemampuan manusia tidak dapat berubah dan tidak dapat dikembangkan lebih lanjut, yang disebut dengan fixed mindset, dan kelompok yang meyakini bahwa setiap manusia. makhluk dapat mengembangkan otak, kemampuan, dan bakatnya, yang disebut dengan growth mindset. Keyakinan mendasar terhadap kualitas dan kemampuan dalam hidup seseorang

inilah yang disebut dengan pola pikir. Pola pikir yang dimiliki individu nantinya akan mempengaruhi tingkat self-regulated learning individu tersebut.

## SIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara pola pikir dan manajemen regulasi diri pada mahasiswa, yang menghasilkan kesimpulan bahwa kedua variabel tersebut berkorelasi positif. Tingkat manajemen regulasi diri yang lebih tinggi diasosiasikan dengan individu yang memiliki kecenderungan terhadap pola pikir berkembang, dan tingkat manajemen regulasi rendah yang lebih rendah diasosiasikan dengan individu yang memiliki kecenderungan terhadap pola pikir tetap.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, M., Dardiri, A., & Handayani, A. N. (2016). Hubungan Kemampuan Penyesuaian Diri dan Pola Berpikir dengan Kemandirian Belajar serta Dampaknya pada Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(10), 1943–1951. <https://doi.org/10.17977/jp.v1i10.7105>
- Bosman, L. (2019). From Doing to Thinking: Developing the Entrepreneurial Mindset through Scaffold Assignments and Self-Regulated Learning Reflection. *Open Education Studies*, 1(1), 106–121. <https://doi.org/10.1515/edu-2019-0007>
- Budiman, D., & Gwee, J. (2012). *Setiap Orang Sales Harus Punya Mindset dan Attitude Juara Ini!*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Chrisantiana, T. G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh Growth dan Fixed Mindset terhadap Grit pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung. *Humanitas*, 1(2), 133–146.
- Dweck, C. S. (2007). *Cara Baru Melihat Dunia dan Hidup Sukses Tak Terhingga* (Ruslani, Trans.). Jakarta: Penerbit Serambi. (Original work published 2006)
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal EMPATI*, 4(4), 144–149. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13674>
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (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>
- Go, F., & Subagio, H. (2014). *Mengakhiri Era Tenaga Kerja Murah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan: Terapannya di Kelas*. Malang: Penerbit Gunung Samudera.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Lyons, P., & Bandura, R. (2018). The Intersection of Mindsets and Self-Regulated Learning. *Development and Learning in Organizations: An International Journal*, 32(2), 1–4. <https://doi.org/10.1108/DLO-01-2017-0001>
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). *Why Do Beliefs About Intelligence Influence Learning Success? A Social Cognitive*

- Neuro- science Model. Social Cognitive and Af- fective Neuroscience*, 1(2), 75.  
[https:// doi.org/10.1093/scan/nsl013](https://doi.org/10.1093/scan/nsl013)
- Montalvo, F. T., & Torres, M. C. G. (2004). Self- Regulated Learning: Current and Future Directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), 1-34.
- Najah, A. (2012). Self-Regulated Learning Mahasiswi Ditinjau dari Status Pernikahan. *Educational Psychology Journal*, 1(1).  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj/article/view/2649>
- Nasrullah, R. (2016). *Teori dan Riset Media Siber (Cybermedia)*. Jakarta: Kencana.
- Primadhani, Y. (2017). *Hubungan antara Self- Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan Tahun 2010 Universitas Negeri Malang* [Unpublished bachelor's thesis, Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/101139/>
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara Self-Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3). <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/29131>
- Rahayu, O. D. (2014). *Hubungan antara Self- Regulated Learning dengan Prestasi Belajar Siswa Akselerasi di Kota Malang* [Unpublished bachelor's thesis, Universitas Negeri Malang]. <http://repository.um.ac.id/100931/>
- Seli, H., & Dembo, M. H. (2016). *Motivation and Learning Strategies for College Success: A Focus on Self-Regulated Learning*. New York, NY: Routledge.
- Simaremare, A. P. R. (2019). Self-Regulated Learning in Correlation to Learning Outcome of Computer-Based Test Preparation of Medical Students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia - The Indonesian Journal of Medical Education*, 8(3), 136–143. <https://doi.org/10.22146/jpki.45505>
- Soetjningsih, C. H. (2018). *Seri Psikologi Perkembangan: Perkembangan Anak Sejak Pembuahan sampai dengan Kanak-Kanak Akhir*. Jakarta: Kencana.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Wati, S. & Firman. (2018). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Flow Akademik Siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 00 (00), 1–6.
- Widodo, S. (2011). *Mindset Sukses Agen Asuransi: Cara Cerdas Sukses, Kaya, dan Terpuji*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Yan, V. X., Thai, K.-P., & Bjork, R. A. (2014). Habits and Beliefs That Guide Self-Regulated Learning: Do They Vary with Mindset?. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 3(3), 140–152.  
<https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2014.04.003>
- Yunus S. B., M. (2014). *Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Yuzarion. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Peserta Didik. Ilmu Pendidikan: *Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 2(1), 107–117.  
<https://doi.org/10.17977/um027v2i12017p107>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>