

REGULASI DIRI PADA MAHASISWA REGULER DAN MAHASISWA BEKERJA DI TAHUN PERTAMA KULIAH

Firsty Oktaria Grahani¹, Ardianti Agustin², Alfu Fitrotul Lailiyah³, Natasha Valentina Rahardjo⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra

Article Info

Article History

Submitted:
January, 16th 2024
Final Revised:
February, 20th 2024
Accepted:
February, 22th 2024

Abstract

Background: In the face of various academic, social and personal demands, self-regulation is an important factor that can help students organize their time, manage stress, and achieve their goals. Both regular and working students are faced with a more independent or autonomous environment. Self-regulation in first-year college students is important because this period is the initial foundation that will shape learning habits and performance in the following year. **Objective:** The purpose of this study was to determine the dynamics of self-regulation of regular students and working students in the first year of college and the factors that influence self-regulation. **Method:** This research is a phenomenological qualitative research with semi-structured interview method. The analysis technique is Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). **Result:** The results found that the choice to continue further study was influenced by internal and external factors from each student concerned. There are several aspects of self-regulation that are quite influential, namely time management, goal orientation and motivation regulation, which of course have different characteristics between regular and working students. **Conclusion:** The importance of self-regulation for students in order to achieve academic success, especially for regular students. Meanwhile, students work to maintain a balance between academic and career success.

Keywords: self-regulation, regular students, working students, first year of college

Abstrak

Latar Belakang: Dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial dan pribadi, regulasi diri menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengatur waktu, mengelola stres, dan mencapai tujuan mereka. Baik mahasiswa reguler maupun mahasiswa bekerja dihadapkan pada lingkungan yang lebih mandiri atau otonom. Regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama kuliah menjadi suatu hal yang penting karena masa ini merupakan fondasi awal yang akan membentuk kebiasaan belajar dan kinerja di tahun berikutnya. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dinamika regulasi diri mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja pada tahun pertama perkuliahan dan faktor yang mempengaruhi regulasi diri. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif fenomenologis dengan metode wawancara semi-terstruktur. Teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). **Hasil:** Hasilnya ditemukan bahwa pilihan untuk melanjutkan studi lanjut dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal dari masing-masing mahasiswa yang bersangkutan. Terdapat beberapa aspek regulasi diri yang cukup berpengaruh adalah time management, goal orientation dan regulasi motivasi yang tentunya berbeda karakteristiknya antara mahasiswa reguler dengan bekerja. **Kesimpulan:** pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa agar dapat mencapai keberhasilan akademik khususnya bagi mahasiswa reguler. Sementara bagi mahasiswa



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) license

Copyright © 2023 by Author, Published by Universitas Muhammadiyah Gresik

bekerja agar tetap dapat menjaga keseimbangan antara keberhasilan di bidang akademik dan karirnya.

Kata kunci: regulasi diri, mahasiswa reguler, mahasiswa bekerja, tahun pertama kuliah

email: oktaria@uwp.ac.id
Psikologi, Universitas Wijaya Putra
Jl. Pd. Benowo Indah NO. 1-3 Surabaya

PENDAHULUAN

Berdasarkan data kemendikbudristek diperoleh hasil bahwa jumlah individu yang mendaftar di perguruan tinggi untuk jenjang strata satu (S1) di tahun 2022 di seluruh Indonesia adalah sekitar 9,32 juta orang, jumlah itu naik 4,02% dibandingkan pada tahun sebelumnya, yaitu sebanyak 8,96 juta orang. Dengan rincian jumlah mahasiswa di PTS 4,49 juta mahasiswa dan 3,38 juta mahasiswa berkuliah di PTN (pddikti.kemdikbud.go.id, 2020). Data di atas menunjukkan bahwa animo masyarakat untuk dapat melanjutkan pendidikan di tingkat perguruan tinggi masih sangat besar. Fenomena tentang studi lanjut khususnya pada jenjang strata 1, saat ini tidak hanya menjadi kebutuhan bagi mahasiswa *fresh graduate* saja tetapi juga kalangan individu yang telah bekerja. Beberapa alasan umum yang menyebabkan individu yang sudah bekerja memilih untuk melanjutkan pendidikan tinggi diantaranya adalah peningkatan kualifikasi diri, pengembangan keahlian dan spesialisasi, menjadi sarana peningkatan penghasilan, perubahan karir, pemenuhan aspirasi pribadi, penyesuaian diri terhadap perkembangan teknologi dan industri, dan lain sebagainya.

Dalam hal ini mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial dan pribadi yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam mencapai kesuksesan secara menyeluruh. Dalam menghadapi tantangan tersebut, regulasi diri menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengatur waktu, mengelola stres, dan mencapai tujuan mereka. Pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa bukan merupakan hal yang dapat dianggap remeh karena kemampuan untuk mengatur diri dan menjaga disiplin merupakan kunci sukses dalam menghadapi jadwal kuliah yang padat, menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat waktu, dan menghadapi ujian dengan percaya diri. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai kesempatan sosial dan ekstrakurikuler yang membutuhkan pemilihan yang bijaksana dalam penggunaan waktu dan energi.

Regulasi diri memiliki peranan yang penting dalam mencapai keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi. Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan untuk berhasil secara akademik, namun juga perlu menjaga kesehatan fisik dan mental, serta menjalin hubungan sosial yang sehat. Dengan mengatur regulasi diri dengan baik, mahasiswa dapat mencapai keseimbangan ini dengan menghindari kelelahan atau kejenuhan yang berdampak negatif pada performa akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Schaie & Carstensen, 2006) mengemukakan bahwa mahasiswa yang juga memiliki peran sosial lain memerlukan regulasi diri dalam pembelajaran yang dijalani, dan pengaruh dari peran yang dimilikinya akan membuat tingkat regulasi diri yang dilakukan lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran sosial lainnya. Mahasiswa yang melakukan regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich (2003) yaitu mahasiswa yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan

tersebut. Mahasiswa yang melakukan regulasi diri dalam belajar ini adalah mahasiswa yang dapat berhasil dalam pendidikannya.

Di tahun pertama kuliah, mahasiswa sering dihadapkan pada tantangan baru yang dapat melibatkan penyesuaian terhadap lingkungan dan rutinitas yang baru, baik untuk mahasiswa reguler maupun mahasiswa yang juga bekerja, regulasi diri menjadi hal yang sangat penting untuk meraih kesuksesan akademik dan menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan. Baik mahasiswa reguler maupun mahasiswa bekerja dihadapkan pada lingkungan yang lebih mandiri atau otonom. Mahasiswa bekerja juga dihadapkan pada tantangan tambahan dalam mengatur waktu. Mengatasi kelelahan, dan menjaga keseimbangan antara akademik dan pekerjaan mereka.

Mahasiswa reguler menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti mempelajari mata kuliah baru, mengerjakan tugas-tugas, mengikuti kuliah dan ujian, serta berinteraksi dengan mahasiswa dan dosen. Menurut Ganda (dalam Daulay & Rola, 2009) mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan. Di sisi lain, mahasiswa yang juga bekerja harus menyeimbangkan waktu antara kuliah dan pekerjaan. Mereka mungkin memiliki motivasi yang berasal dari kebutuhan finansial atau tanggungjawab keluarga, yang mendorong mereka untuk berhasil di kuliah dan di pekerjaan. Namun, tekanan waktu dan kelelahan yang mungkin mereka alami dari pekerjaan dapat memengaruhi regulasi diri mereka dalam mencapai tujuan akademik. Mereka harus dapat mengatur jadwal belajar yang efektif sambil memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Kedua situasi ini menjadikan regulasi diri sebagai kunci keberhasilan. Regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengatur waktu, mengatur prioritas, memotivasi diri sendiri, dan menjaga kedisiplinan untuk mencapai tujuan akademik dan profesional. Hal ini melibatkan kesadaran akan tujuan pribadi dan pengaturan diri untuk mencapai tujuan tersebut.

Menurut (Rachmah, 2015) dalam penelitiannya yang berjudul regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak mengemukakan bahwasannya regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa yang memiliki peran sosial yang lain yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dapat meraih prestasi akademik yang tinggi; bentuk regulasi diri dalam belajar yang ditemukan adalah regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi emosi, regulasi perilaku dan regulasi konteks. Regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik individu atau kepribadian, ajaran budaya dan agama yang dianut, motivasi, keyakinan diri dan situasi pencetus yang menyebabkan munculnya proses regulasi. Sementara Penelitian Nurillah (2019) yang berjudul pengaruh regulasi diri terhadap motivasi berprestasi pada mahasiswa penerima bidikmisi di universitas Airlangga diperoleh hasil bahwa tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa bidikmisi memberikan pengaruh yang positif terhadap motivasi berprestasi, yaitu semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki, maka semakin tinggi pula tingkat motivasi berprestasinya.

Regulasi diri pada mahasiswa tahun pertama kuliah menjadi suatu hal yang penting karena masa ini merupakan fondasi awal yang akan membentuk kebiasaan belajar dan kinerja di tahun-tahun berikutnya. Mahasiswa perlu mengembangkan ketrampilan ini agar dapat menghadapi tantangan akademik dan profesional dengan baik. Regulasi diri (*Self regulation*) adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri (Boeree, 2004). Regulasi diri juga mencakup berbagai strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk memotivasi diri mereka sendiri. Beberapa strategi regulasi

diri melibatkan pengaturan tujuan, perencanaan tindakan, pengelolaan waktu, mengatasi hambatan, dan mengontrol perhatian dan emosi. Zimmerman (2000) menerangkan regulasi diri sebagai suatu proses yang berlangsung membentuk suatu siklus; diawali dengan ditetapkannya tujuan dan dibuatnya rencana pencapaian tujuan dalam fase *forethought*, seseorang akan bertindak menurut strategi yang telah dibuatnya dan mengontrol dirinya agar tetap berada di jalur menuju tujuan dalam fase *performance*, dan ketika ia mencapai hasil, ia membuat suatu evaluasi dan menentukan reaksinya selanjutnya untuk kembali melanjutkan usaha atau berhenti dalam fase *self-reflection*.

Dalam konteks ini, penting memahami bagaimana mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja berbeda dalam regulasi diri dan bagaimana faktor-faktor seperti lingkungan kampus, dukungan sosial, dan strategi pengelolaan waktu dapat memengaruhi regulasi diri. Harapannya perguruan tinggi dapat merancang intervensi dan dukungan yang sesuai untuk memastikan keberhasilan akademik dan kesejahteraan mahasiswa di tahun pertama kuliah. Sejalan dengan paparan di atas, peneliti ingin meneliti lebih lanjut dinamika regulasi diri mahasiswa reguler maupun mahasiswa bekerja pada tahun pertama perkuliahan dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi diri sehingga dapat menunjang proses perencanaan, monitoring, kontrol dan evaluasi selama pembelajaran terutama pada masa penyesuaian di tahun pertama kuliah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi kualitatif, yang bertujuan untuk melihat gambaran dinamika regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa reguler dan mahasiswa bekerja pada tahun pertama kuliah dan faktor-faktor yang mempengaruhi. Penelitian ini dilakukan di Universitas "X". Subyek dari penelitian ini adalah orang yang ahli dalam pengalaman mereka dan dapat membantu peneliti untuk memahami pemikiran, komitmen, dan perasaannya sendiri, dengan cara menceritakan pengalamannya menggunakan kata-katanya sendiri dan dilakukan sedetail mungkin. Subyek penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Universitas "X" semester awal (semester 1-2) dengan *range* usia 19-40 tahun sejumlah 6 orang.

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Bentuk wawancara ini dapat mempermudah proses pengumpulan data penelitian karena wawancara semi-terstruktur dapat membuka kesempatan yang luas bagi peneliti untuk mendengarkan dan memahami bagaimana pengalaman murni dari sudut pandang penelitian. Ciri-ciri wawancara semi-terstruktur yaitu penggunaan pedoman wawancara yang bersifat tidak mengikat. Dengan menggunakan pedoman wawancara, peneliti dapat mengajukan pertanyaan terbuka, dan partisipan penelitian dapat dengan bebas memberikan jawaban selama hal tersebut tidak keluar dari konteks pembicaraan. Selain itu pedoman wawancara pada wawancara semi terstruktur ini digunakan agar proses pengalihan data tetap terkontrol sehingga tujuan dari wawancara dapat tercapai (La Kahija, 2017).

Secara garis besar pedoman wawancara yang disusun berisi pertanyaan terkait alasan untuk melanjutkan studi S1 dan dinamika dalam menjalani studi S1. Pada penelitian fenomenologi, Teknik analisis yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). (La Kahija, 2017) menjelaskan Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Yang pertama yaitu merubah rekaman lisan wawancara menjadi tulisan atau transkrip wawancara. Langkah kedua, setelah memahami isi dan memperoleh poin-poin penting, penelitian membuat komentar eksploratoris dari masing-masing transkrip. Tahap selanjutnya peneliti perlu membuat tema emergen. Tema merupakan pemadatan dari komentar eksploratoris yang

telah ditulis sebelumnya. Setelah membuat tema emergen peneliti membuat tema superordinate, dimana dari tema-tema emergen yang berjumlah banyak, kemudian tema-tema emergen tersebut ditampung atau dikelompokkan ke dalam satu tema yang lebih besar yang disebut tema superordinate. Langkah terakhir, setelah menganalisis dan menemukan tema-tema subordinat dari transkrip seluruh partisipan kemudian dapat dicari jalinan pola yang memiliki tema serupa. Dari jalinan pola tersebut dapat dilihat keterhubungan antartema dari antar partisipan. Pada akhirnya penelitian akan melaporkan hasil analisis dengan membuat pembahasan.

Terdapat berbagai macam strategi untuk menguji keabsahan data dari penelitian kualitatif. Menurut (Creswell, 2017) uji keabsahan dari penelitian kualitatif merupakan sebuah proses pemeriksaan akurasi hasil penelitian dengan cara menerapkan prosedur-prosedur tertentu. Teknik kredibilitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perpanjangan pengamatan dengan melakukan pengamatan selama beberapa waktu terkait apakah data yang diperoleh sebelumnya benar atau tidak ketika dicek kembali di lapangan; triangulasi teknik dengan menggunakan metode wawancara mendalam (*indepth interview*), observasi dan dokumen (capaian prestasi yang telah diperoleh).

Subjek

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Universitas “X” semester awal (semester 1-2) dengan *range* usia 19-40 tahun sejumlah 6 orang.

No.	Identitas	Usia	Status	Jenis Kelamin	Bidang pekerjaan
1	Subjek H	19 tahun	Mahasiswa reguler	P	-
2	Subjek R	19 tahun	Mahasiswa reguler	P	-
3	Subjek I	19 tahun	Mahasiswa reguler	P	-
4	Subjek G	24 tahun	Mahasiswa bekerja	L	IT
5	Subjek B	40 tahun	Mahasiswa bekerja	P	Online shop
6	Subjek P	22 tahun	Mahasiswa bekerja	P	Admin online shop

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur. Bentuk wawancara ini dapat mempermudah proses pengumpulan data penelitian karena wawancara semi-terstruktur dapat membuka kesempatan yang luas bagi peneliti untuk mendengarkan dan memahami bagaimana pengalaman murni dari sudut pandang penelitian. Ciri-ciri wawancara semi-terstruktur yaitu penggunaan pedoman wawancara yang bersifat tidak mengikat. Dengan menggunakan pedoman wawancara, peneliti dapat mengajukan pertanyaan terbuka, dan partisipan penelitian dapat dengan bebas memberikan jawaban selama hal tersebut tidak keluar dari konteks pembicaraan. Selain itu pedoman wawancara pada wawancara semi terstruktur ini digunakan agar proses pengalihan data tetap terkontrol sehingga tujuan dari wawancara dapat tercapai (La Kahija, 2017).

Teknik Analisis Data

Secara garis besar pedoman wawancara yang disusun berisi pertanyaan terkait alasan untuk melanjutkan studi S1 dan dinamika dalam menjalani studi S1. Pada penelitian fenomenologi, Teknik analisis yang digunakan adalah *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). (La Kahija, 2017) menjelaskan Langkah-langkah yang harus dilakukan untuk melakukan analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Yang pertama yaitu merubah rekaman lisan wawancara menjadi tulisan atau transkrip wawancara. Langkah kedua, setelah memahami isi dan memperoleh poin-poin

penting, penelitian membuat komentar eksploratoris dari masing-masing transkrip. Tahap selanjutnya peneliti perlu membuat tema emergen. Tema merupakan pemadatan dari komentar eksploratoris yang telah ditulis sebelumnya. Setelah membuat tema emergen peneliti membuat tema superordinate, dimana dari tema-tema emergen yang berjumlah banyak, kemudian tema-tema emergen tersebut ditampung atau dikelompokkan ke dalam satu tema yang lebih besar yang disebut tema superordinate. Langkah terakhir, setelah menganalisis dan menemukan tema-tema subordinat dari transkrip seluruh partisipan kemudian dapat dicari jalinan pola yang memiliki tema serupa. Dari jalinan pola tersebut dapat dilihat keterhubungan antartema dari antar partisipan. Pada akhirnya penelitian akan melaporkan hasil analisis dengan membuat pembahasan.

Terdapat berbagai macam strategi untuk menguji keabsahan data dari penelitian kualitatif. Menurut (Creswell, 2017) uji keabsahan dari penelitian kualitatif merupakan sebuah proses pemeriksaan akurasi hasil penelitian dengan cara menerapkan prosedur-prosedur tertentu. Teknik kredibilitas data yang digunakan dalam penelitian ini adalah perpanjangan pengamatan dengan melakukan pengamatan selama beberapa waktu terkait apakah data yang diperoleh sebelumnya benar atau tidak ketika dicek kembali di lapangan; triangulasi teknik dengan menggunakan metode wawancara mendalam (*indepth interview*), observasi dan dokumen (capaian prestasi yang telah diperoleh).

HASIL

Berdasarkan analisis data tematik dari penelitian tersebut di atas maka didapatkan tiga tema utama yakni (1) Hal-hal yang melatarbelakangi keputusan untuk kuliah (2) Kemampuan regulasi diri mahasiswa yang dibagi dalam beberapa aspek, yaitu *goal orientation*, *time management*, regulasi motivasi.

Tema 1: Hal-hal yang melatarbelakangi keputusan untuk kuliah.

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang S1 baik bagi mahasiswa regular maupun mahasiswa bekerja merupakan keinginan sendiri dan didukung oleh orangtua. Namun ada beberapa alasan yang turut mempengaruhi baik dari internal maupun eksternal.

“Keinginan sendiri.” Pngen lebih bermanfaat aja untuk orang dengan keilmuan ini...yang psikologi saya ke pengennya sih kedepan nya eh pengen lah bermanfaat untuk orang-orang yang butuh saya, butuh ilmu saya gitu. (Mahasiswa Bekerja B).

“Keinginan sendiri.” ya ingin belajar juga untuk meningkatkan derajat juga kan kalau di luar kerja itu kan juga minim-minim harus S1 jadi ya ingin belajar lah.” Yang pastinya itu ya untuk orang tua untuk membanggakan orang tua terus juga membanggakan diri sendiri itu aja sih. (Mahasiswa Bekerja P).

“Keinginan sendiri.” dengan kuliah dan bergelar sarjana mungkin prospek kerja dan gaji yang didapat sangat besar.” (Mahasiswa Regular R).

“Keinginan sendiri dan orangtua.” agar bisa mendapatkan gelar sarjana dan bisa membanggakan orang tua (Mahasiswa Regular H)

Pada beberapa mahasiswa bekerja pilihan untuk melanjutkan studi S1 merupakan keinginan sendiri. Adanya keinginan untuk dapat memperdalam keilmuan yang diminati dan kompetensi yang dimiliki juga merupakan salah satu usaha untuk dapat mendukung peningkatan karir yang dimiliki. Selain itu adanya dukungan dari keluarga (orangtua, suami/istri, dan anak-anak) juga menjadi salah satu pertimbangan untuk dapat melanjutkan studi. Sementara bagi mahasiswa regular selain

merupakan keinginan sendiri tentunya juga adanya dukungan dari orangtua terutama dalam pemilihan program studi yang diminati

Tema 2: Regulasi diri

Dalam menjalani proses pembelajaran untuk dapat mencapai keberhasilan akademik mahasiswa perlu memiliki pengelolaan regulasi diri yang baik. Dalam hal ini ada beberapa aspek regulasi diri yang terungkap yaitu *goal orientation*, *time management*, regulasi motivasi

Pertama: *Goal orientation*

Ketika memutuskan untuk berkuliah baik mahasiswa regular maupun mahasiswa bekerja telah mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai dengan berkuliah baik bagi mahasiswa regular maupun mahasiswa bekerja.

“Pengen lebih bermanfaat aja untuk orang dengan keilmuan ini yang psikologi saya ke pengennya sih kedepan nya eh pengen lah bermanfaat untuk orang... orang yang butuh saya, butuh ilmu saya gitu. (Subjek B mahasiswa bekerja).

“Prospek kerja yang diharapkan icha adalah ia ingin menjadi seorang HRD” (Subjek I mahasiswa reguler).

“Dengan berkuliah itu bisa dijadikan sebagai penentu karir, dan juga untuk memperluas relasi dan bisa terus menerus belajar” (Subjek I mahasiswa reguler).

“Dengan kuliah dan bergelar sarjana mungkin prospek kerja dan gaji yang didapat sangat besar” (Subjek R mahasiswa reguler).

Mahasiswa baik yang regular maupun yang bekerja telah memiliki target dan tujuan yang ingin diraih dengan berkuliah sehingga dalam memilih program studi juga telah disesuaikan dengan minat dan kemampuan yang dimiliki. Subjek B telah memiliki rancangan target masa depan terkait pilihan program studi psikologi yang dipilih saat ini. Kemudian subjek I mahasiswa regular juga telah memiliki rancangan cita-cita menjadi HRD sehingga memilih program studi psikologi.

Kedua: *Time management*

Pada umumnya mahasiswa mengalami kendala dalam pengelolaan waktu yang efektif terutama bagi mahasiswa yang bekerja. Terdapat banyak kendala terkait pengelolaan waktu yang efektif antara tuntutan perkuliahan dengan tuntutan di pekerjaan. Dalam hal ini peran *time management* penting bagi mahasiswa baik mahasiswa regular maupun bekerja agar tetap memperoleh keberhasilan dalam bidang akademik maupun karir.

“sebenarnya kalau jam kerja dan kuliah sih ga kenapa kenapa yang saya kuatirkan saja sih yaitu pas ada tugas saja, tugas itu kadang kadang bisa malam bisa pas hari libur gitu ya, ya itu nanti takutnya bertabrakan sama kuliahnya.” (Subjek G, mahasiswa bekerja)

“kalau di bilang jam kerja karena sendiri ya maksudnya bukan ikut orang jadi flexibel jadi setelah urusan rumah mulai pagi subuh bangun sudah ngurusin anak anak dulu ya sebagai ibu rumah tangga sampai dengan njemput si kecil sekolah itu ngurusi itu dulu habis hitu kalau memang ada yang diperlukan sekiranya apa

bantu ngurusi yang lain dan malam kuliah, mangkanya saya pagi tuh kenapa gak ambil kuliah pagi ya itu karena itu tadi karna fokus ngurusi yang du rumah dulu baru malamnya kuliah seperti itu” (Subjek B mahasiswa bekerja).

“Semangat dalam belajar, mengerjakan tugas dengan tepat waktu” (Subjek I mahasiswa regular)

Time management dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mengelola waktu yang dimiliki dengan efektif sehingga pemilihan prioritas dari pekerjaan yang akan diselesaikan dahulu dapat tepat terutama bagi mahasiswa bekerja yang tidak hanya memiliki tugas akademik saja tetapi juga tugas-tugas dari pekerjaan yang harus diselesaikan seperti yang dikemukakan oleh subjek G dan Subjek B sebagai mahasiswa bekerja bahwasannya butuh kemampuan pengelolaan waktu yang efektif ketika seorang mahasiswa menjalani perkuliahan sambil bekerja.

Ketiga: Regulasi motivasi

Regulasi motivasi merupakan salah satu aspek yang penting dalam regulasi diri. Dengan regulasi motivasi yang baik mahasiswa akan mampu mengelola motivasi yang dimiliki sehingga akan mampu mengelola dan merancang strategi motivasi yang paling tepat untuk dirinya.

“ya sebenarnya sih kembali lagi, meskipun banyak distrack mungkin kita bisa selingkuh, mungkin kita pas kerja ada waktu luang kita bisa mungkin fokus ke kuliah biar ga ketinggalan dan kita juga ga lepas dari pekerjaan juga jadi harus fokus keduanya kek gitu sih.” (Subjek G mahasiswa bekerja)

“kalau kita liat sebenarnya gak ada niat apa apa sih ya semangat aja sih terus positif thinking jadi yah sudahlah semua yang saya lakukan pasti ada hasilnya yang baik dah gotu aja sih, kalau kita liat khusus jya saya rasa gak ada ya semua di jalani aja dengan serius dan sebaik baiknya gitu” (Subjek B mahasiswa bekerja)

“Hal-hal yang biasa icha lakukan agar dapat memperoleh keberhasilan dalam akademik adalah Semangat dalam belajar, mengerjakan tugas dengan tepat waktu” (Subjek I mahasiswa regular)

Baik mahasiswa regular maupun mahasiswa bekerja masing-masing memiliki regulasi motivasi dalam mencapai keberhasilan akademik. Namun, masing-masing dari mereka memiliki karakteristik regulasi motivasi yang berbeda. Subjek G dan B sebagai mahasiswa yang bekerja mengemukakan jika butuh regulasi motivasi yang kuat agar tetap dapat fokus dan tetap semangat menjalani rutinitas sebagai mahasiswa juga sebagai pekerja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian mengemukakan bahwa terdapat faktor internal dan faktor eksternal yang malatarbelakangi adanya pilihan untuk melanjutkan studi S1 bagi mahasiswa regular dan mahasiswa bekerja, yakni faktor internal yang merupakan keinginan dari dalam diri, baik itu adanya kesadaran akan pentingnya pendidikan, peran pendidikan bagi perkembangan karir kelak di masa depan dan kebermanfaatannya ilmu yang dimiliki untuk diimplementasikan langsung di masyarakat. Sedangkan

faktor eksternal yang turut mempengaruhi dan sekaligus sebagai pendukung bagi mahasiswa adalah adanya dukungan dari keluarga (suami atau istri dan orangtua), tuntutan dunia kerja terkait riwayat pendidikan yang harus dipenuhi dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Dukungan yang diberikan oleh pasangan ini memberikan dampak positif terutama bagi ibu yang melanjutkan studi dan memiliki tanggung jawab keluarga (Xuereb, 2014) serta mengurangi beban kerja yang dikenakan pada ibu yang menjadi mahasiswa (Adofo, 2013; Taukeni, 2014). Selain itu faktor internal yang dimiliki oleh mahasiswa bekerja tentunya lebih kuat dan spesifik dibandingkan dengan mahasiswa reguler karena mahasiswa bekerja perlu mempertimbangkan banyak hal sebelum akhirnya memutuskan untuk melanjutkan kuliah.

Untuk dapat mencapai keberhasilan akademik baik mahasiswa reguler maupun mahasiswa yang bekerja harus memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Dalam hal ini kemampuan regulasi diri dikaitkan dengan kemampuan untuk mengelola waktu yang dimiliki dengan efektif dan efisien (*time management*). Terutama bagi mahasiswa yang bekerja perlu pengelolaan waktu yang efektif dan efisien. Jinkens (2009) mengemukakan jika siswa yang bekerja akan lebih serius dan lebih termotivasi karena mereka memiliki alasan khusus untuk kuliah (misalnya karena ingin memiliki latar belakang pendidikan yang lebih baik dan memiliki dukungan finansial dari keluarga), tidak membutuhkan banyak dukungan dan dorongan dan mampu mengelola regulasi motivasi sendiri.

Pada awal sebelum menjalani perkuliahan mahasiswa perlu memiliki target untuk tujuan yang ingin dicapai sehingga dapat fokus dalam setiap usaha pencapaian target yang diinginkan (*goal orientation*). Penelitian juga menunjukkan bahwa minat dan nilai berhubungan dengan pengaturan diri. Siswa dengan minat pribadi yang lebih besar pada suatu topik dan mereka yang menganggap aktivitas itu penting atau bermanfaat akan menggunakan strategi regulasi diri yang adaptif (Pintrich & Zusho, 2002). Orientasi tujuan siswa memainkan peran kunci dalam model regulasi diri (Pintrich, 2000). Mahasiswa yang bekerja memiliki *goal orientation* yang lebih spesifik dan lebih kongkrit yang disesuaikan dengan minat dan kompetensi yang dimiliki sehingga dapat memprediksi kebermanfaatan dari pilihan program studi yang akan diambil dan rancangan ke depan terkait implementasi dari keilmuan yang telah dimiliki. Sementara pada mahasiswa reguler orientasi tujuan yang dimiliki masih bersifat umum dan belum spesifik.

Kemampuan mengelola regulasi motivasi yang baik juga diperlukan karena dengan regulasi motivasi yang tepat mahasiswa akan mampu mengelola motivasi yang dimiliki sehingga mampu memilih dan menggunakan strategi pembelajaran yang tepat khususnya untuk dapat meraih keberhasilan akademik yang diharapkan. Pembelajaran regulasi diri menekankan pada pentingnya proses motivasi untuk pengaturan diri (Pintrich, 2000). Belajar mengatur diri sendiri, atau mengatur diri sendiri, adalah “proses aktif dan konstruktif dimana pembelajar menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian berusaha untuk merencanakan, memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, dibimbing dan dibatasi oleh tujuan mereka dan fitur kontekstual di lingkungan” (Pintrich, 2000). Mahasiswa bekerja akan menentukan orientasi sejak awal perkuliahan. Dengan pengetahuan yang dimiliki terkait perguruan tinggi mahasiswa bekerja akan mudah beradaptasi dengan budaya akademik yang ada dan mampu menerapkan metode pendekatan pembelajaran yang lebih baik. Dalam hal ini usia juga merupakan faktor yang penting, siswa dengan usia muda berorientasi pada *surface learning* sementara siswa yang lebih tua berorientasi pada makna (*deep learning*).

KESIMPULAN

Pilihan untuk menjalani studi lanjut di tingkat perguruan tinggi bagi mahasiswa memerlukan regulasi diri yang baik agar dapat mencapai keberhasilan akademik sesuai dengan yang diharapkan. Dalam hal ini antara mahasiswa reguler dengan mahasiswa bekerja memiliki dinamika yang berbeda dalam menggambarkan regulasi diri yang dimiliki. Pilihan untuk melanjutkan studi lanjut pada jenjang perguruan tinggi baik bagi mahasiswa reguler maupun mahasiswa bekerja dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu adanya keinginan dari dalam diri akan pentingnya pendidikan yang dimiliki, peran pendidikan bagi perkembangan karir kelak di masa depan dan kebermanfaatannya ilmu yang dimiliki untuk diimplementasikan langsung di masyarakat. Selain itu juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yakni adanya dukungan dari keluarga (suami atau istri dan orangtua), tuntutan dunia kerja terkait riwayat pendidikan yang harus dipenuhi dan tuntutan dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini aspek regulasi diri yang cukup berpengaruh adalah *goal orientation*, *time management* dan regulasi motivasi. Ketiganya menjadi faktor yang memiliki pengaruh cukup besar dalam pengelolan regulasi diri bagi mahasiswa bekerja dan reguler terutama pada mahasiswa yang bekerja karena dinamika yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa reguler, dimana mereka harus menjalankan rutinitas sebagai mahasiswa dan sebagai pekerja.

Implikasi dari penelitian ini adalah tentang pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa agar dapat mencapai keberhasilan akademik khususnya bagi mahasiswa reguler. Sementara bagi mahasiswa bekerja agar tetap dapat menjaga keseimbangan antara keberhasilan di bidang akademik dan karirnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adofo, S. T. E. L. A. (2013). *Challenges and coping strategies of student nursing mothers in tertiary institutions in the greater Accra region of Ghana* [University of Ghana]. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&scioq=Linnenbrink+%26+Pintrich%2C+2001&q=Adofo%2C+S.+%282013%29.+Challenges+and+coping+strategies+of+student+nursing+mothers+in+tertiary+institutions+in+the+greater+Accra+region+of+Ghana+%28Unpublished
- Boeree, C. G. (2004). *Personality theories : Melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia (penerjemah: Inyik Ridwan Muzir)*. Primasophie.
- Creswell, J. W. (2017). Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan. *Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Daulay, S. F., & Rola, F. (2009). Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara*.
- Jenkins, R. C. (2009). Nontraditional students: Who are they? *College Student Journal*, 43(4).
- La Kahija, Y. F. (2017). *Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup*. PT Kanisius.
- Nurillah, A. H. (2019). *Pengaruh regulasi diri terhadap motivasi berprestasi Pada mahasiswa penerima bantuan bidikmisi di Universitas Airlangga*. Universitas Airlangga.
- pddikti.kemdikbud.go.id. (2020). *PDDikti - Pangkalan Data Pendidikan Tinggi*. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/mahasiswa#>
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In *Handbook of self-regulation* (pp. 451–502).
- Pintrich, P. R. (2003). Motivation and classroom learning. In *Handbook of Psychology, Educational Psychology* (p. 103). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781410606716-5>

- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors. In *Development of achievement motivation* (pp. 249–284).
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61–77. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6943>
- Schaie, K. W., & Carstensen, L. L. (2006). *Social structures, aging, and self-regulation in the elderly*. Springer Publishing Company.
- Taukeni, S. (2014). The main challenges student mothers experience to manage their dual roles. *International Journal of Advances in Psychology*, 3(3), 94–98. https://www.academia.edu/download/53701546/2014_Student_Mothers_dual_roles.pdf
- Xuereb, S. (2014). Why students consider terminating their studies and what convinces them to stay. *Journals.Sagepub.Com*, 15(2), 145–156. <https://doi.org/10.1177/1469787414527395>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. S. D. BOEKAERTS, M., PINTRICH, P.R. and ZEIDNER (Ed.), *Handbook of self-regulation*. Academic press. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500317>