



## REGULASI DIRI TERHADAP BELAJAR MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SUDAH MENIKAH DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG

<sup>1</sup>Citra Ramadhanty, <sup>2</sup>Ahmad Fauzi

<sup>1</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta,

<sup>2</sup>UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

[21200012018@student.uin-suka.ac.id](mailto:21200012018@student.uin-suka.ac.id), [ahmad.fauzi@uin-suka.ac.id](mailto:ahmad.fauzi@uin-suka.ac.id)

### Abstract:

*This study was conducted to find out and understand more deeply about self-regulation of married final year students. Self-regulation in learning has a big role in achieving one's achievement. In the independent learning process, one needs to set their learning goals, make their lesson plans, choose their learning strategies, monitor their learning processes, evaluate and suppress their learning disorders. The approach used is a descriptive qualitative approach. Research subjects were selected by purposive sampling technique. And the data collection techniques used were observation and interviews. Interviews were conducted using the WhatsApp application. The results of this study found that the three resource persons used self-regulation in learning in the form of cognitive regulation, emotional regulation and motivation regulation. Self-regulation in learning carried out by the speakers is influenced by the environment, self-motivation and self-confidence. Self-regulation creates feelings of security, calm, comfort and creates a sense of confidence and motivation for themselves to immediately complete their final project or thesis.*

**Keywords:** *self-regulation in learning, student, marriage*

### Abstrak:

Penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih dalam mengenai regulasi diri terhadap belajar mahasiswa tingkat akhir yang sudah menikah. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan kualitatif deskriptif. Subjek penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling. Lalu teknik pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan dengan menggunakan aplikasi whatsapp. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa tiga narasumber menggunakan regulasi diri dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi emosi dan regulasi motivasi. Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh para narasumber dipengaruhi oleh lingkungan, motivasi diri dan keyakinan diri.

Kata kunci : *Regulasi diri dalam belajar, Mahasiswa, Menikah*

## A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan orang yang sudah resmi terdaftar untuk ikut dalam proses belajar dalam perguruan tinggi dengan memiliki batas usia sekitar 18-30 tahun.<sup>1</sup> Pada saat ini banyak mahasiswa yang memutuskan untuk menikah pada saat masih menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, mereka merasa sudah siap dan cukup matang karena pada umumnya mereka sudah mencapai 18 tahun ke atas. Pernikahan adalah ikatan lahir batin oleh seorang pria dan wanita sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga yang baik dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa (UU No. 1 Tahun 1974). Batasan usia pernikahan di Indonesia menurut UU No.1 tahun 1974 ayat 1, pernikahan bisa dilakukan apabila pihak perempuan minimal berusia 16 tahun dan pihak laki-laki berusia minimal 19 tahun.<sup>2</sup>

Pernikahan yang terjadi pada pasangan muda yang sedang kuliah pastinya membuat mereka memiliki peran ganda yang harus dijalani. Sudarsono mengatakan bahwa pernikahan merupakan suatu ikatan suci dan luhur antara suami dan istri untuk mencapai keluarga yang sakinah, penuh kasih sayang, kebajikan dan saling menyantuni. Pernikahan pada pasangan muda harus dapat menyesuaikan diri dengan baik terutama dengan pasangan, keluarga, teman masing-masing dan lingkungan kampus.

Hurlock menjelaskan bahwa remaja yang menikah di usia muda cenderung sulit menyesuaikan diri dan cenderung iri pada teman-teman sebayanya.<sup>3</sup> Peran ganda yang mereka ambil membuat mereka memiliki tugas tambahan bukan hanya sebagai mahasiswa tetapi menjadi suami istri dan sebagai orang tua jika sudah memiliki anak nanti, sehingga terdapat kemungkinan bisa membuat berkurangnya keharmonisan keluarga ataupun keterlambatan penyelesaian studi. Mahasiswa juga akan merasa kehilangan focus dalam belajar.<sup>4</sup>

Dengan terdapatnya peran ganda yang didapati oleh mahasiswa yang menikah, mereka membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik agar mendapatkan prestasi akademik dan

---

<sup>1</sup> Tamsil, Studi Tentang Self-Management Mahasiswa yang Sudah Menikah di Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA,(2017)

<sup>2</sup> Hamzah Zulfika,Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sudah Menikah,Acta Psychologia, Vol.3, No.1 (2021)

<sup>3</sup> Intan F, Desi N, *Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah*,(2013)

<sup>4</sup> Hardianti M, “Studi Kasus Terhadap Mahasiswa yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah”, Jurnal Tarbawi, Vol.13, No. 2 (2017)

menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan baik. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur, mengontrol, merencanakan perilaku dalam kegiatan yang menggunakan strategi yang dimiliki meliputi metakognitif, dan motivasi.<sup>5</sup> Penjelasan tersebut diperkuat oleh Zimmerman, bahwa regulasi diri yakni suatu kemampuan siswa atau individu untuk menetapkan tujuan, memiliki strategi belajarnya dengan memonitoring terhadap apa yang dilakukan.<sup>6</sup> Menurut Schaie dan Cartense mahasiswa yang juga memiliki peran sosial lain memerlukan regulasi diri dalam pembelajaran yang dijalani, dan pengaruh dari peran yang dimilikinya membuat tingkat regulasi dirinya lebih besar daripada orang lain. Menurut Pintrich yaitu mahasiswa yang menetapkan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan monitor dan control terhadap aspek kognitif, serta tingkah laku dalam mencapai tujuan tersebut.<sup>7</sup>

Regulasi diri yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Menurut Santrock adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan dan mengevaluasi dengan membuat adaptasi yang diperlakukan sehingga menunjang dalam prestasi. Regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi seseorang. Dalam proses pembelajaran mandiri, seseorang perlu mengatur tujuan pembelajaran mereka, membuat rencana pembelajaran mereka, memilih strategi belajar mereka memantau proses belajar mereka, mengevaluasi dan menekan gangguan belajar mereka.<sup>8</sup>

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Thomas, Raynor, dan Al-Marzooqi menyimpulkan dari hasil penelitian mereka terdapat beberapa mahasiswa yang berstatus sudah menikah tetap menjalankan pendidikan pascasarjana. Mahasiswa-mahasiswa ini dapat mencapai indeks prestasi akademik yang tinggi tidak terlepas dari regulasi yang mereka lakukan. Dari penelitian sebelumnya belum ada yang menggambarkan fenomena regulasi diri dalam belajar yang dilakukan mahasiswa akhir yang sudah menikah dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Skripsi juga bisa dibilang sebagai proses hasil dari belajar selama ada di

---

<sup>5</sup> Burhan,dkk, "Pengaruh Dukungan Keluarga, Konsep Diri Akademik dan regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa UPPJB-UT Makassar, *Jurnal of Primary Education*, Vol.5, No.1 (2022)

<sup>6</sup> Wiji Al-Qhayu, "Pengaruh Regulasi Diri dalam Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Penghafal Al-Qur'am SMP IT Cordova Samarinda". *Jurnal Motivasi* , Vol.9, No.1 (2021)

<sup>7</sup> Sinaga, "Gambaran Self Regulation pada Mahasiswi S1 yang Berperan Ganda Sebagai Ibu Bekerja", *Jurnal Diakonia*, Vol.1, No.1 (2021)

<sup>8</sup> Rachmah D.W, "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak", *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No.1 (2015)

perguruan tinggi. Hal ini menjadikan gambaran seperti apa regulasi diri dalam belajar yang dilakukan mereka hingga dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

## **B. Konseptual / Teori**

Regulasi diri merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh mahasiswa dalam rangka memenuhi tugas-tugas akademik dengan baik termasuk dalam proses penyelesaian skripsi sebagai tahap akhir dari penyelesaian pendidikannya pada program sarjana. Meningkatnya kesadaran mahasiswa untuk meregulasi dirinya akan mendorong mahasiswa melakukan berbagai upaya dalam rangka mencapai target penyelesaian skripsinya dan mengatasi berbagai hambatan yang dihadapi dengan memaksimalkan sumber daya yang ada pada dirinya sendiri dan lingkungan. Kesadaran dan tanggung jawab ini dapat dikembangkan melalui konseling dengan pendekatan realitas yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mengevaluasi tujuan dan usaha-usaha yang telah mereka lakukan serta menyempurnakan tujuan dan usaha yang lebih adaptif untuk mencapai tujuan tersebut sesuai dengan keinginan mereka masing-masing<sup>9</sup>

Salah satu teori yang relevan dengan regulasi diri adalah teori dalam psikologi sosial yang berorientasi pada peran yaitu teori pemantauan diri (self monitoring). Teori pemantauan diri yang dikemukakan oleh Mark Snyder berasumsi bahwa merupakan hal yang proporsional individu mempunyai kemampuan dan kecenderungan (inclination) untuk berlatih mengontrol perilaku ekspresif (expressive behavior), penampilan diri (self presentation) dan memperlihatkan afeksinya<sup>10</sup>

Self monitoring menunjuk pada sejauh mana orang dapat memonitor, memantau dan mengatur tingkah laku mereka menurut isyarat-isyarat situasional. Individu yang memiliki kemaahiran memantau diri atau pemantauan diri tinggi adalah peka terhadap kelayakan isyarat situasional dan mengatur serta menyesuaikan tingkah lakunya. Berkaitan dengan pengendalian diri (self control) dalam regulasi diri, Albert Bandura mencetuskan teori tentang efikasi diri (self efficacy) yaitu perasaan akan kemampuan dalam mengerjakan suatu tugas, perasaan bahwa diri kompeten dan efektif<sup>11</sup>

Dalam kehidupan perkawinan tentu akan ada masalah yang muncul. Menurut Gross regulasi emosi dapat muncul ketika masing-masing individu mampu mengatasi suatu masalah dalam hubungan dengan cara yang baik. Ketika individu mampu mengatasi masalah dengan pasangannya maka individu dan pasangannya tersebut mampu menemukan suatu cara yang

---

<sup>9</sup> Reni Susanti, "Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Desember (2015): 88–93.

<sup>10</sup> Sitti Aisyah, "REGULASI DIRI DALAM BELAJAR MAHASISWA YANG BEKERJA (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari)," *Jurnal Al-Ta'dib*, 2016, 1–20.

<sup>11</sup> La Ode Surazal Qalbi and Alendra Granitha Shandika Puri, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Multi Peran (Ibu Menyusui)," *Psymphoni* 4, no. 1 (2023): 26–34.

dapat mengurangi emosi yang berlebihan dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan<sup>12</sup>

### **C. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian berlandaskan riset yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis pada pengkajian dengan tujuan untuk memahami fenomena sosial. Pendekatan kualitatif perpektif fenomenologi merupakan penelitian yang berusaha memahami bagaimana seseorang mengalami dan memberi makna pada sebuah pengalaman.<sup>13</sup> Selain itu tujuan dari pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman dengan mengungkapkan, dan menjelaskan makna yang mendalam mengenai polemic-polemik dikalangan lingkungan masyarakat. Responden atau subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 7-9 jenjang S-1. Pemilihan subjek menggunakan teknik pengambilan dengan sampel non probalitas dengan jenis purposive sampling. Berikut karakteristik informan dalam penelitian ini yaitu, mahasiswa akhir (semester 7-9), berstatus menikah, bersedia menjadi informan.

Dalam penelitian ini, metode wawancara digunakan sebagai teknik pengumpul data utama. Wawancara menggunakan aplikasi whatsapp. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan hasil terkait proses Regulasi Diri Terhadap Belajar Mahasiswa yang Sudah Menikah. Seteah melakukan pengumpulan data, kemudian data di analisis. Analisis data merupakan upaya menguraikan serta memilah data untuk dikelola sesuai dengan prosedur atau langkah yang digunakan.<sup>14</sup>

### **D. Hasil dan Pembahasan**

#### **Hasil Penelitian**

Hasil penelitian yang didapatkan dalam penelitian ini adalah para subjek penelitian dapat menyadari bahwa mereka memiliki peran ganda sehingga sudah muncul kesadaran

---

<sup>12</sup> Mellani Agustin, "Gambaran Regulasi Emosi Pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP ( Pelayanan Terpadu Satu Pintu )" 2, no. 3 (2024): 122–34.

<sup>13</sup> Kuswarno, *Fenomenologi, Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian*, Bandung:Widya Padjajaaran, (2009)

<sup>14</sup> Sijarudin, S. *Analisis Data Kualitatif*, Bandung:Pustaka Ramadhan, (2017)

diri untuk mengatur semua aktivitas dalam memenuhi tuntutan belajar mereka pada jenjang S-1 ini. Kemampuan mereka dalam meregulasi diri dalam belajar membuat mereka mampu mengerjakan tugas dan mencapai indeks prestasi yang tinggi. Tetapi mereka juga menyadari bahwa tuntutan-tuntutan belajar dalam perkuliahan tidak selalu dapat dikerjakan dengan lancar dan tanpa hambatan. Dari keempat subjek masing-masing memiliki masalah seperti kahawatir, masalah dengan rumah tangga, masalah keuangan, dan masalah akademik seperti penyelesaian skripsi.

Regulasi diri dalam belajar sangat dipengaruhi juga oleh orang-orang sekitar dan keluarga. Dukungan dari keluarga apalagi suami/istri membuat para subjek selalu berupaya untuk bisa menyesuaikan diri dengan banyaknya aktifitas di kampus dan rumah. Sebagaimana dengan hasil wawancara dengan narasumber pertama yaitu A cara yang ia lakukan adalah menyadari diri bahwa selain statusnya yang seorang mahasiswa, ia merupakan seorang istri yang memiliki satu anak. *“ Saya sendiri bingung sebenarnya kalau ditiannya bagaimana menjalaninya, saya pribadi lebih terdukung dengan suami yang terus menerus mengingatkan saya kalau pendidikan itu penting, jadi saya semangat untuk menyelesaikan kuliah ini.”*

Seperti halnya yang dialami oleh narasumber B, ia merasa bisa melakukan kegiatan sehari-hari karena suami turut membantunya dalam perkuliahan dan juga urusan rumah. *“ Alhamdulillah, suami saya tidak menuntut saya yang bagaimana-bagaimana mbak. Kalau ada pekerjaan rumah yang kiranya saya belum bisa selesaikan karena saya harus wira-wiri bimbingan, ia membantu membereskannya.”* Menurut narasumber C, orangtua juga sangat membantu saat suaminya bekerja dan ia harus memburu waktu ke perpustakaan untuk mencari referensi skripsinya. *“Ibu saya selalu membantu saya mengurus anak saya mbak. Saya butuh referensi buku yang ada di perpustakaan, kan ngga mungkin saya ke sana bawa anak. Jadi anak saya titipkan ke ibu dulu, alhamdulillah beliau malah senang kalau banyak waktu dengan cucunya”.*

Dari hasil wawancara di atas bisa dikatakan subjek menunjukkan beberapa kesamaan dalam melakukan regulasi diri dalam belajar. Mereka mendapatkan dukungan penuh dari keluarga apalagi suami mereka. Dukungan tersebut yang akhirnya membentuk regulasi di dalam diri mereka. Regulasi diri dalam belajar yang ditemukan adalah regulasi dalam hal kognitif, regulasi motivasi dan regulasi emosi. Ketiga bentuk regulasi diri dalam belajar

yang telah dilakukan para subjek penelitian tersebut karena adanya faktor pencetus munculnya bentuk regulasi. Faktor pencetus tersebut ialah aktivitas yang padat, mengurus anak dan rumah, keinginan berhasil di pembelajaran, perihal dana, dan hambatan saat melakukan penelitian atau pengerjaan skripsi.

Kesadaran akan kesempatan ini tidak mudah didapat dan belum tentu didapatkan orang lain untuk mengembangkan diri melalui pengetahuan serta jalan yang sudah dipilih dan tidak mau berhenti begitu saja menjadi motivasi yang membuat subjek senantiasa berusaha dengan sungguh-sungguh dalam menjalani setiap prosesnya. Keinginan dan mimpi dengan melanjutkan pendidikan ini membawa pengaruh yang baik bagi karir mereka membuat subjek menjalaninya dengan bahagia. Dengan didukung keluarga dan orang-orang terdekat membuat para mahasiswa ini semakin bersemangat untuk menyelesaikan kuliahnya yang bisa dibilang tinggal final.

Dengan aktifitas yang padat sebagai ibu rumah tangga dan mahasiswa regulasi kognitif yang mereka lakukan seperti yang dilakukan narasumber A yang berusaha mengatur prioritas daari tugas-tugasnya *“Saya selalu berusaha mengatur tugas yang ada di rumah dan di kampus mbak. Seperti jika ada jadwal bimbingan hari Senin, hari sebelumnya saya sudah harus membereskan rumah, bersih dan rapi sehingga saat bimbingan dengan dosen saya bisa meninggalakan rumah dalam keadaan yang baik”*.

Kemudian dari narasumber B yang menginginkan berhasil dalam pembelajaran dengan tidak mengerjakan tugas lain saat mengerjakan tugas kampus, harus tetap focus. *“Kalau saya itu mbak mengerjakan skripsi harus focus. Ngga boleh ada hal lain yang mengganggu. Kalau saya sedang mengerjakan skripsi, suami saya pasti sudah tahu dan dia juga tidak mau mengganggu saya dengan memberi tugas di rumah. Saya pasti bilang kalau hari ini saya mau focus ngerjain skripsi jadi tidak bisa masak , dia pasti mengerti hehe”* Berbeda dengan narasumber C yang sudah memiliki anak, ia akan menitipkan anaknya ke ibu untuk sementara waktu jika ada jadwal bimbingan dengan dosen *“Saya menitipkan anak saya ke ibu saya mbak kalau ada jadwal bimbingan, apalagi suami kerja. Tapi untungnya karena pandemic kemarin bimbingan sering dilakukan secara online jadi saya bisa tetap berada di rumah, meskipun terkadang juga offline. Yang penting saya berusaha fokus terhadap apa yang dikatakan oleh dosen pembimbing saya mbak”*

Kemudian ada regulasi motivasi dari para narasumber yaitu mereka yang mengingat mimpi dan cita-cita. Seperti yang dikatakan oleh narasumber A “ *Dengan bertahan dan berhasil dalam menjalani kuliah saya bisa menunjukkan kalau ini loh seorang istri bisa tetap menyelesaikan kuliah dengan baik, meskipun pasti ada fokus yang terpecah tapi kalau kita memang sudah niat maka tetap akan ada jalannya*” Hampir sama dengan yang dikatakan narasumber B “*Menjadi mahasiswa seklaigus ibu rumah tangga menurutku susah susah gampang. Pasti disetiap langkah kita ada masalah entah dari kampus, dari kita, atau dari rumah. Tapi saya selalu yakin dan berusaha menyelesaikan apa yang sudah saya mulai. Nanggung kan sudah kuliah, hampir selesai tapi tidak diselesaikan. Meskipun saya juga kadang merasa frustasi denngan kendala yang ada hehe. Pasti terkadang juga ada konflik dengan suami, apalagi kalau saya sedang stres dengan skripsi dan mood hancur*” Motivasi-motivasi yang ditanamkan dari dalam diri inilah yang membuat regulasi diri dalam belajar mereka muncul. Narasumber C mengatakan “ Nanggung kalau saya tidak menyelesaikan skripsi saya hanya karena menikah kemudian mempunyai anak. Apalagi kalau saya tidak cepat menyelesaikan skripsi nanti malah nambah lagi bayar ukt semester depan. Hehe”.

Pastinya dengan beberapa masalah yang ada para narasumber dapat melewati semuanya dengan baik didukung dengan regulasi motivasi mereka seperti halnya yang dikatakan narasumber A “*Perasaan takut dan overthingking itu pasti ada mbak. Apalagi kadang kita dengar perkataan orang lain buat apa kuliah kalau endingnya cepet nikah. Tapi saya berusaha untuk tidak mendengarkan hal tersebut. Ya masuk telinga kiri keluar telinga kanan wkwkwkw*” Sama halnya dengan narasumber B yang berusaha berfikir positif agar tidak merusak konsentrasi saat menyelesaikan skripsinya “ *Saya mikirin skripsi ngga kunjung selesai aja udah pusing ngapain harus mikirin omongan orang mbak. Banyak banget sebenarnya yang membuat saya emosi tapi harus ditahan. Rugi sendiri saya kalau dengerin nanti malah menghambat skripsi saya*”. Sedikit berbeda dengan narasumber C yang terkadang menahan emosi saat berada di rumah “*Saya harus bisa mengontrol emosi saya saat di rumah mbak. Kadang pasti ada hal yang tidak cocok dengan suami dan itu bisa mempengaruhi mood saya mengerjakan skripsi. Atau kalau ngga gitu saya merasa lelah secara fisik ataupun pikiran mengurus anak, ya itu mbak harus pintar-pintar mengatur emosi saya. Biar bisa fokus mengerjakan skripsinya.*”

Ketiga narasumber mempunyai keinginan yang sama dalam menyelesaikan skripsinya untuk mencapai jenjang karir yang lebih baik. Keinginan lain yaitu mereka memang menyukai apa yang mereka pelajari sehingga mereka selalu berusaha menikmati proses yang telah dijalani. Regulasi diri dalam belajar para narasumber merupakan suatu regulasi yang dilihat dari situasi kondisi, dan faktor pendukung. Ragulasi diri ini pun bermakna sebagai bentuk pengaturan untuk mengatasi berbagai tuntutan belajar sebagai seorang istri dan mahasiswa ditengah kesibukan mengurus rumah tangganya. Regulasi diri memunculkan perasaan aman, tenang, nyaman dan menimbulkan rasa yakin serta motivasi terhadap diri untuk segera menyelesaikan tugas akhir atau skripsi

#### **E. Pembahasan**

Sejak awal perkuliahan, para subjek telah mengetahui bahwa mereka akan banyak mendapat tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan belajarnya. Mengingat mereka juga harus senantiasa hadir untuk keluarganya di rumah, mereka kemudian merancang timeline selama menghadapi perkuliahan di semester tersebut<sup>15</sup>. Kemampuan mereka dalam melakukan regulasi diri dalam belajar dan juga motivasi berprestasi yang dimiliki membuat mereka mampu mendapatkan hasil belajar yang baik.

Hal tersebut dibuktikan dengan nilai prestasi akademik yang dianggap memuaskan. Namun, terkait dengan urusan di bidang akademik, tidak selalu berjalan lancar tanpa ada gangguan-gangguan di dalamnya.<sup>16</sup> Kondisi psikis yang menuntut mereka selalu fokus pada dua tempat, yaitu kampus dan rumah, terkadang membuat mereka lelah secara fisik. Hal ini yang kemudian membuat perjalanan mereka dalam mencapai hasil belajar yang baik tidak selalu berjalan mudah.

Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan sangat dipengaruhi oleh dukungan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar subjek, terutama dukungan dari keluarga. Dukungan dari keluarga dan orang terdekat ini membuat para subjek berupaya untuk menyesuaikan diri dengan banyaknya aktivitas yang dilakukan serta tuntutan peran yang dihadapi. Masing-masing subjek memiliki bentuk dukungannya sendiri-sendiri. Namun secara umum faktor keluarga menjadi hal utama dalam memberikan dukungan. Dukungan yang diberikan pun seperti membantu subjek dalam mengerjakan tugas-tugas akademik mereka. Selain itu, adanya dukungan yang besar dari orang-orang terdekat seperti suami dan anggota keluarga lainnya membuat para subjek semakin bersemangat menjalankan kegiatan akademiknya di tengah kesibukan membagi waktu dengan tugas di peran yang lain.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> Qalbi and Puri, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Multi Peran (Ibu Menyusui)."

<sup>16</sup> Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 61, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>.

<sup>17</sup> Indah Sari Liza Lubis, "Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Jurnal Diversita* 4, no. 2 (2018): 90, <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa banyaknya aktivitas yang harus dijalankan oleh subjek membuat mereka mengalami konflik yaitu kesulitan membagi waktu untuk memenuhi tuntutan belajar dan tuntutan di peran yang lain. Terjadinya konflik peran berawal dari adanya tekanan di satu peran yang memengaruhi peran yang lain. Konflik-konflik peran ini membuat subjek mengalami kesulitan dalam menjalankan tuntutan belajar sebagai mahasiswa sehingga mereka melakukan regulasi diri dalam belajar untuk membantu memenuhi tuntutan belajar sebagai mahasiswa Pascasarjana. Usaha-usaha untuk mengatasi permasalahan maupun usaha dalam menjalankan aktivitas yang banyak di berbagai peran memunculkan berbagai perasaan yang dialami oleh para subjek.<sup>18</sup> Perasaan-perasaan yang muncul dapat berupa perasaan senang, berat, dan perasaan bersalah. Perasaan ini tidak terlepas dari sifat yang dimiliki serta kondisi yang dialami oleh para subjek.

## F. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di atas regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa yang juga menjadi seorang istri atau ibu rumah tangga dapat menyelesaikan tugas kuliah dan menyelesaikan skripsi dengan baik. Kemudian bentuk dari regulasi diri dalam belajar ditemukan regulasi kognitif, regulasi motivasi dan regulasi emosi. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seperti lingkungan motivasi dan keyakinan diri dari para narasumber.

Adapun saran pada penelitian ini diharapkan peneliti selanjutnya meneliti dan mengulas lebih mendalam mengenai regulasi diri terhadap belajar mahasiswa yang sudah menikah dengan subjek yang jumlahnya lebih besar. Kemudian penambahan variable menjadikan lebih banyak literatur dan pengetahuan pada pembaca. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar mengupgrade metode penelitian dengan metode kuantitatif agar bisa dilihat hasilnya secara angka dan kongkrit.

## Daftar Pustaka

- Agustin, Mellani. "Gambaran Regulasi Emosi Pada Pegawai Pengadilan Agama Bagian PTSP ( Pelayanan Terpadu Satu Pintu )" 2, no. 3 (2024): 122–34.
- Aisyah, Sitti. "REGULASI DIRI DALAM BELAJAR MAHASISWA YANG BEKERJA (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan IAIN Kendari)." *Jurnal Al-Ta'dib*, 2016, 1–20.

---

<sup>18</sup> Deta Hikmalia Efendi, Vira Sandayanti, and Arti Febriyani Hutasuht, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati," *ANFUSINA: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2020): 21–32, <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>.

- Efendi, Deta Hikmalia, Vira Sandayanti, and Arti Febriyani Hutasuhut. "Hubungan Efikasi Diri Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati." *ANFUSINA: Journal of Psychology* 3, no. 1 (2020): 21–32. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i1.6046>.
- Lubis, Indah Sari Liza. "Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa." *Jurnal Diversita* 4, no. 2 (2018): 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.
- Qalbi, La Ode Surazal, and alendra Granitha Shandika Puri. "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Multi Peran (Ibu Menyusui)." *Psimphoni* 4, no. 1 (2023): 26–34.
- Rachmah, Dwi Nur. "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak." *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>.
- Reni Susanti. "Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkatan Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Desember (2015): 88–93.
- Alwi, B. S. (2022). Pengaruh Dukungan Keluarga, Konsep Diri Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Mahasiswa UPPBJ-UT Makassar. *Journal of Primary Education*, 69-83.
- Hamzah Zulfika, S. R. (2021). Strategi Coping Mahasiswa yang Sudah Menikah. *Acta Psychologia*, 39.
- Kuswarno, *Fenomenologi, Konsepsi, Pedoman, dan Contoh Penelitian*, Bandung:Widya Padjajaran, (2009)
- Marsela, D. J. (2017). Studi Kasus Mahasiswa yang Menikah saat Menempuh Masa Kuliah. *Jurnal Tarbawi*, 43-44.
- Rohmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 62-63.
- Sari I F, & N. (2013). Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa yang Menikah saat Menempuh Masa Kuliah. *Jurnal Character*, 1-8.
- Setiani, I. B. (2021). Self-Compassion Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan dan Konseling pada Masa Pandemi Covid-19. *Prophetic*, 2.
- Sinaga, L. (2021). Gambaran Self Regulation pada Mahasiswa S1 yang Berperan Ganda Sebagai Ibu Bekerja. *Jurnal Diakonia*, 3-4.
- Sijarudin, S. *Analisis Data Kualitatif*, Bandung:Pustaka Ramadhan, (2017)
- Tamsil, E. B. (2017). Studi Tentang Self-Management Mahasiswa yang Sudah Menikah di Fakultas Ilmu Pendidikan UNESA.
- Wiji, A. R. (2022). Pengaruh Regulasi Diri dalam Belajar Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Penghafal Al Qur'an SMP IT Cardova Samarinda.