

MOTIVASI BELAJAR DAN SELF-REGULATED LEARNING SEBAGAI FAKTOR PSIKOLOGIS DALAM MENINGKATKAN HASIL BELAJAR MAHASISWA

Nurhayati¹, Alya Dina², Nurul Nahdayana³, Nurul Fadila Zalzabilah⁴, Nur Faidah⁵,
Khusnul Khatimah⁶

nurhayati@usimar.id¹, alyadina.mahasiswa@gmail.com², nurulnahdayana@gmail.com³,
nurulfadilazalzabilah@gmail.com⁴, nurfdhh97@gmail.com⁵, hslhtmah@gmail.com⁶

Universitas Sains Isiam Al-Mawaddah Warrahmah Kolaka

ABSTRAK

Keberhasilan belajar mahasiswa tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh faktor psikologis internal, khususnya motivasi belajar dan self-regulated learning (SRL). Artikel ini bertujuan untuk menganalisis motivasi belajar, menganalisis self-regulated learning, serta menjelaskan hubungan keduanya sebagai faktor psikologis dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (library research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif, yang bersumber dari buku, jurnal nasional, dan jurnal internasional terbitan tahun 2020-2026. Hasil kajian menunjukkan bahwa motivasi belajar berfungsi sebagai daya penggerak yang menumbuhkan ketekunan, keterlibatan aktif, dan daya tahan mahasiswa dalam menghadapi kesulitan belajar, sedangkan self-regulated learning berperan mengarahkan proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri secara mandiri. Kedua faktor tersebut terbukti saling menguatkan: motivasi menjadi energi awal yang mendorong regulasi diri, sementara keberhasilan regulasi diri memperkuat motivasi intrinsik melalui rasa kompeten dan efikasi diri. Ketika motivasi belajar dan self-regulated learning berada pada tingkat yang tinggi secara bersamaan, hasil belajar mahasiswa cenderung meningkat secara signifikan, tercermin dari kedisiplinan, kemandirian, dan pencapaian akademik yang lebih optimal. Artikel ini merekomendasikan agar dosen dan institusi pendidikan tinggi merancang strategi pembelajaran yang secara eksplisit menumbuhkan motivasi intrinsik sekaligus melatih keterampilan regulasi diri mahasiswa.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Self-Regulated Learning, Faktor Psikologis, Hasil Belajar Mahasiswa.

ABSTRACT

Student learning success is not solely determined by cognitive ability but also by internal psychological factors, particularly learning motivation and self-regulated learning (SRL). This article aims to analyze learning motivation, analyze self-regulated learning, and explain the relationship between the two as psychological factors in improving student learning outcomes. This study employs a library research method with a descriptive qualitative approach, drawing on books, SINTA-accredited national journals, and international journals published between 2020 and 2026. The findings show that learning motivation functions as a driving force that fosters persistence, active engagement, and resilience in facing learning difficulties, while self-regulated learning directs the learning process through independent planning, monitoring, and evaluation. Both factors reinforce one another: motivation provides the initial energy for self-regulation, while successful self-regulation strengthens intrinsic motivation through a sense of competence and self-efficacy. When learning motivation and self-regulated learning are simultaneously high, student learning outcomes tend to improve significantly, reflected in greater discipline, independence, and academic achievement. This article recommends that lecturers and higher education institutions design instructional strategies that explicitly foster intrinsic motivation while training students' self-regulation skills.

Keywords: Learning Motivation, Self-Regulated Learning, Psychological Factors, Student

PENDAHULUAN

Di tengah perkembangan teknologi digital dan perubahan pola pembelajaran di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut memiliki kemampuan belajar secara mandiri serta mampu mempertahankan motivasi belajar yang tinggi. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa mampu memenuhi tuntutan tersebut sehingga berdampak pada rendahnya kualitas proses maupun hasil belajar.

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana yang ditujukan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar memiliki kekuatan spiritual, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dalam kehidupan. Sebagai salah satu pilar utama pembangunan sumber daya manusia, keberhasilan pendidikan sangat bergantung pada efektivitas proses pembelajaran yang dijalani oleh peserta didik, termasuk mahasiswa di perguruan tinggi.¹ Dalam kenyataannya, hasil belajar setiap mahasiswa tidaklah sama. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari luar diri mahasiswa (eksternal) maupun yang berasal dari dalam diri mahasiswa itu sendiri (internal).²

Proses belajar pada hakikatnya adalah usaha sadar individu untuk mengubah tingkah laku secara menyeluruh, baik pada aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik, sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan. Keberhasilan proses tersebut ditentukan oleh interaksi berbagai faktor internal seperti inteligensi, motivasi, minat, bakat, dan sikap serta faktor eksternal berupa lingkungan keluarga, sekolah/kampus, dan masyarakat. Di antara faktor-faktor internal tersebut, motivasi belajar menempati posisi yang sangat strategis karena berfungsi sebagai daya penggerak yang menentukan arah, intensitas, dan ketekunan mahasiswa dalam menjalani proses perkuliahan.

Selain motivasi, kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri yang dalam psikologi pendidikan dikenal dengan istilah *self-regulated learning* (SRL) atau regulasi diri dalam belajar juga menjadi faktor psikologis yang tidak kalah penting. SRL merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sendiri guna mencapai tujuan belajar secara efektif.³ Mahasiswa dengan SRL yang baik cenderung lebih mampu menetapkan tujuan belajar, mengatur waktu, memilih strategi belajar yang tepat, serta melakukan refleksi terhadap hasil belajarnya, sehingga tidak sepenuhnya bergantung pada arahan dosen.

Fenomena

Meskipun motivasi belajar dan *self-regulated learning* secara teoretis memiliki peran penting terhadap keberhasilan belajar, kenyataan di lapangan menunjukkan gejala yang kontradiktif. Berbagai kajian melaporkan bahwa sebagian mahasiswa masih menunjukkan motivasi belajar yang rendah, tercermin dari kurangnya fokus, minimnya minat

¹Erina Mifta Alvira, Arel Vaganza, Andromeda Putri, dkk., "Analisis Permasalahan Belajar: Faktor-Faktor Efektivitas Proses Pembelajaran Pada Siswa", *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, Vol. 2, No. 1, 2024, hlm. 142.

²Ayu Damayanti, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Peserta Didik Mata Pelajaran Ekonomi Kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah", *Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Ekonomi*, Vol. 1, No. 1, 2022, hlm. 99.

³Dina Anggraeni, dkk., "Self-Regulated Learning, Grit, and Learning Motivation in Developing Learning Achievement: A Review", *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, Vol. 3, No. 1, 2024, hlm. 136.

menyelesaikan tugas, dan rendahnya antusiasme mengikuti perkuliahan.⁴ Di sisi lain, banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan mengatur waktu, cenderung menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi akademik), dan belum mampu mengendalikan proses belajarnya secara mandiri.⁵ Rendahnya motivasi belajar dan lemahnya kemampuan regulasi diri ini pada akhirnya berdampak pada capaian akademik yang belum optimal, sehingga fenomena ini penting untuk dikaji lebih mendalam.

Kondisi tersebut semakin kompleks pada era pembelajaran berbasis teknologi. Kemudahan akses informasi di satu sisi memberikan peluang bagi mahasiswa untuk belajar secara mandiri, tetapi di sisi lain juga meningkatkan distraksi dari media sosial, hiburan digital, dan berbagai aktivitas nonakademik. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan mempertahankan konsentrasi, mengatur waktu belajar, serta menyelesaikan tugas tepat waktu. Fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi belajar dan self-regulated learning menjadi dua kemampuan psikologis yang semakin penting untuk dimiliki mahasiswa.

Research Gap

Sebagian besar penelitian terdahulu cenderung membahas motivasi belajar dan self-regulated learning secara terpisah, misalnya penelitian yang hanya berfokus pada pengaruh motivasi terhadap hasil belajar, atau penelitian lain yang hanya mengkaji SRL dalam konteks pembelajaran jarak jauh.⁶ Kajian yang secara khusus memosisikan motivasi belajar dan self-regulated learning sebagai dua faktor psikologis yang saling terintegrasi dan bersama-sama memengaruhi hasil belajar mahasiswa masih relatif sedikit. Artikel ini berupaya mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan kedua konsep tersebut secara komprehensif berdasarkan kajian pustaka.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah mendeskripsikan, menganalisis, dan mensintesis konsep motivasi belajar dan self-regulated learning berdasarkan sumber-sumber tertulis, bukan mengumpulkan data lapangan secara langsung.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas sumber primer dan sekunder, meliputi buku-buku psikologi pendidikan, jurnal nasional, jurnal internasional bereputasi yang terbit pada rentang tahun 2020-2026, serta dua makalah hasil diskusi kelompok mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam mengenai "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Proses Belajar" dan "Motivasi dan Regulasi Diri dalam Belajar" yang disusun pada tahun 2026.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan menelusuri, membaca, dan mencatat data serta informasi relevan dari berbagai sumber tertulis tersebut. Adapun teknik analisis data mengikuti tahapan analisis data kualitatif model Miles dan Huberman, meliputi:

⁴Jainiyah, Fahrudin, Ismiasih, & M. Ulfah, "Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa", *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, Vol. 2, No. 6, 2023, hlm. 1304-1309.

⁵Lathifa Khairah, dkk., "Gambaran Self Regulated Learning pada Mahasiswa Ditinjau dari Bidang Ilmu Eksakta dan Soshum", *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, Vol. 4, No. 1, 2024, hlm. 210.

⁶Tsusayya, Umaroh, Imawati, "Motivasi Belajar dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh", *Jurnal Psikologi Terapan*, Vol. 4, No. 1, 2023, hlm. 1-12.

1. **Reduksi data**, yaitu memilih dan memfokuskan data pada konsep motivasi belajar, self-regulated learning, dan hasil belajar mahasiswa;
2. **Penyajian data**, yaitu menyusun data secara sistematis dalam bentuk narasi yang menghubungkan ketiga konsep tersebut; dan
3. **Penarikan kesimpulan**, yaitu merumuskan sintesis mengenai hubungan motivasi belajar dan self-regulated learning sebagai faktor psikologis dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Motivasi Belajar

Secara etimologis, motivasi berasal dari bahasa *Latin movere* yang berarti menggerakkan. Motivasi dapat dipahami sebagai dorongan atau daya penggerak, baik yang bersumber dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar diri (ekstrinsik) individu, yang mengarahkan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas guna mencapai tujuan tertentu.⁷ Dalam konteks belajar, motivasi belajar merupakan keadaan psikologis yang mendorong mahasiswa untuk berusaha, bertahan, dan berupaya mencapai tujuan pembelajaran, sehingga mahasiswa memiliki arah dan semangat dalam mengikuti kegiatan perkuliahan.

Beberapa ahli mendefinisikan motivasi belajar dari berbagai sudut pandang. Hamzah B. Uno memandang motivasi belajar sebagai dorongan internal dan eksternal yang mendorong perubahan tingkah laku, dengan indikator berupa hasrat berhasil, kebutuhan belajar, harapan cita-cita, penghargaan, serta kegiatan belajar yang menarik. Sementara itu, Oemar Hamalik memaknai motivasi belajar sebagai perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan belajar, sehingga menekankan dimensi afektif dan energik dari motivasi. Dalam perspektif keislaman, dorongan untuk berusaha ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah An-Najm ayat 39:

﴿سَعَىٰ مَا إِلَّا لِلْإِنْسَانِ لَيْسَ وَآنٌ﴾

Terjemahan: “bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”.

Ayat ini menegaskan bahwa manusia hanya akan memperoleh apa yang telah diusahakannya, sehingga keberhasilan belajar sangat ditentukan oleh kesungguhan usaha, bukan datang secara instan.

1. Jenis Motivasi Belajar

Motivasi belajar secara umum dibedakan menjadi dua jenis. Pertama, motivasi intrinsik, yaitu dorongan yang muncul dari dalam diri mahasiswa tanpa memerlukan rangsangan dari luar, misalnya rasa ingin maju dalam belajar, kesadaran akan pentingnya belajar, dan anggapan bahwa belajar merupakan kebutuhan. Kedua, motivasi ekstrinsik, yaitu dorongan yang berasal dari luar diri, seperti dosen yang menyenangkan, penilaian yang baik, pujian, maupun adanya kompetisi akademik. Motivasi ekstrinsik umumnya berperan sebagai pelengkap dan penguat setelah motivasi intrinsik telah tumbuh dalam diri mahasiswa.

2. Fungsi dan Indikator Motivasi Belajar

Motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong, pengarah, sekaligus penggerak perilaku belajar. Sebagai pendorong, motivasi menjadi penggerak awal yang menimbulkan

⁷Hamzah B. Uno, *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2021, hlm. 1.

keinginan untuk belajar, sebagai pengarah, motivasi menentukan tujuan yang hendak dicapai dan sebagai penggerak, motivasi menentukan intensitas dan konsistensi usaha belajar. Adapun indikator motivasi belajar meliputi:

- 1) adanya hasrat dan keinginan berhasil
- 2) adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar
- 3) adanya harapan dan cita-cita masa depan
- 4) adanya penghargaan dalam belajar
- 5) adanya kegiatan belajar yang menarik
- 6) adanya lingkungan belajar yang kondusif.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Motivasi Belajar

Motivasi belajar dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, serta tujuan dan cita-cita yang dimiliki mahasiswa, dan faktor eksternal, seperti lingkungan keluarga, kampus, dan masyarakat. Kualitas pengajaran dosen, metode pembelajaran, suasana kelas, serta hubungan antara dosen dan mahasiswa turut membentuk dan mempertahankan motivasi belajar. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa lingkungan akademik kampus yang kondusif ditandai metode pembelajaran interaktif, budaya akademik yang sehat, serta pemanfaatan teknologi pembelajaran berkontribusi terhadap peningkatan motivasi intrinsik mahasiswa.⁸ Selain itu, kompetensi literasi digital mahasiswa turut memberikan pengaruh positif signifikan terhadap motivasi belajar, khususnya dalam konteks pembelajaran yang semakin terintegrasi dengan teknologi digital.

Self-Regulated Learning

Regulasi diri dalam belajar atau *self-regulated learning (SRL)* adalah kemampuan individu untuk mengendalikan, mengarahkan, dan mengelola perilaku, emosi, dan pikirannya guna mencapai tujuan belajar secara mandiri. Barry J. Zimmerman menjelaskan bahwa SRL melibatkan proses pengawasan (*monitoring*) dan pengendalian (*controlling*) terhadap aktivitas belajar, sehingga mahasiswa yang memiliki SRL yang baik mampu mengarahkan dan mempertahankan kegiatan belajarnya secara mandiri tanpa selalu bergantung pada dosen.

1. Komponen Self-Regulated Learning

Secara umum, SRL terdiri atas tiga komponen utama yang berlangsung secara siklikal, yaitu:

- a. **Perencanaan (*planning*)** : yaitu tahap menetapkan tujuan belajar dan strategi yang akan digunakan sebelum kegiatan belajar dimulai.
- b. **Pemantauan (*monitoring*)** : yaitu tahap mengawasi jalannya proses belajar dan menilai efektivitas strategi yang digunakan
- c. **Evaluasi (*evaluating*)** : yaitu tahap menilai hasil belajar dan melakukan refleksi guna perbaikan pada proses belajar berikutnya.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Self-Regulated Learning

SRL dipengaruhi oleh faktor internal berupa motivasi belajar, kemampuan kognitif dan metakognitif, kepercayaan diri (*self-efficacy*), serta kondisi emosi, dan faktor eksternal berupa lingkungan keluarga, lingkungan kampus, teman sebaya, serta teknologi dan lingkungan digital. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap kualitas *self-regulated online learning* peserta didik, terutama dalam kondisi pembelajaran

⁸Nadya Khairunnisa, dkk., "Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa", *Journal Innovation in Education*, Vol. 4, No. 1, 2026, hlm 12-16.

yang menuntut kemandirian tinggi.⁹ Selain itu, penguatan self-regulation melalui bimbingan yang terstruktur juga terbukti efektif meningkatkan motivasi belajar peserta didik.¹⁰

3. Manfaat *Self-Regulated Learning* bagi Mahasiswa

SRL membantu mahasiswa menjadi pembelajar mandiri yang mampu mengatur jadwal belajar, menetapkan tujuan, mencari informasi secara proaktif, serta merencanakan langkah pengembangan diri, termasuk perencanaan karier. Mahasiswa dengan SRL tinggi terbukti lebih mampu mengatasi kesulitan belajar dan lebih bertanggung jawab atas pencapaian akademiknya, sehingga SRL berperan penting sebagai bekal menghadapi tuntutan pembelajaran abad ke-21 yang semakin menuntut kemandirian.

Faktor Psikologis dalam Belajar

Selain motivasi dan SRL, proses belajar mahasiswa juga dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis internal lain yang saling berkaitan, yaitu inteligensi, minat, bakat, dan sikap. Inteligensi berkaitan dengan kemampuan individu memahami, mengolah, dan menginterpretasikan informasi; semakin baik tingkat inteligensi, semakin besar kemampuan mahasiswa mengikuti proses pembelajaran secara optimal.¹¹ Minat merupakan kecenderungan hati atau ketertarikan terhadap kegiatan belajar yang mendorong keterlibatan aktif; minat berkembang apabila terdapat motivasi, perhatian, rasa ingin tahu, serta cita-cita yang jelas. Bakat merupakan kemampuan bawaan yang memperbesar peluang keberhasilan apabila bidang yang dipelajari sesuai dengan bakat yang dimiliki, meskipun bakat tetap memerlukan latihan dan dorongan agar dapat terwujud menjadi prestasi. Adapun sikap, sebagai bagian dari ranah afektif, tercermin dalam tanggung jawab, kedisiplinan, kejujuran, serta kemampuan mengendalikan diri, yang seluruhnya mendukung keberhasilan proses belajar.

Keempat faktor psikologis tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi erat dengan motivasi belajar dan self-regulated learning. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung menunjukkan minat yang lebih besar, sementara mahasiswa dengan inteligensi dan bakat yang baik akan lebih mudah menetapkan strategi regulasi diri yang tepat. Dengan demikian, motivasi dan SRL dapat dipandang sebagai “inti penggerak” yang mengoordinasikan seluruh faktor psikologis internal lainnya dalam proses belajar.

Hasil Belajar Mahasiswa

Hasil belajar dapat dimaknai sebagai perubahan tingkah laku secara menyeluruh pada aspek kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan psikomotorik (keterampilan) yang diperoleh mahasiswa setelah mengikuti proses pembelajaran. Hasil belajar biasanya diukur melalui indikator seperti indeks prestasi, penguasaan kompetensi mata kuliah, keterampilan pemecahan masalah, serta kemampuan menerapkan pengetahuan dalam situasi nyata.

Faktor yang memengaruhi hasil belajar mahasiswa dapat dikelompokkan menjadi faktor internal, meliputi inteligensi, motivasi, kesehatan mental dan fisik, kepercayaan diri, minat, dan ketertarikan; serta faktor eksternal, meliputi dukungan keluarga, lingkungan kampus, kondisi sosial ekonomi, interaksi sosial, kualitas pengajaran, dan ketersediaan

⁹Aulia P. Khairani & Satwika P. Nugraha, “Dukungan Sosial dan Self-Regulated Online Learning Belajar Matematika Siswa SMA di Masa Pandemi”, *Jurnal Riset Psikologi*, Vol. 2, No. 2, 2022, hlm. 85-96.

¹⁰A. Kusumawati, “Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik”, *Jurnal EMPATI*, Vol. 13, No. 3, 2024, hlm. 47-52.

¹¹Siyen Tamarin Hasibuan, dkk., “Pengaruh Faktor Internal Terhadap Kemampuan Literasi Tulis Siswa Kelas VIII SMP”, *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Budaya*, Vol. 5, No. 2, 2025, hlm. 216.

bantuan akademik.¹² Sejumlah kajian sistematis pada jenjang pendidikan tinggi juga menegaskan bahwa orientasi tujuan penguasaan (*mastery goal orientation*) dan nilai tugas (*task value*) berkontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik mahasiswa melalui penguatan efikasi diri dan strategi metakognitif.¹³ Dengan demikian, peran faktor psikologis terutama motivasi belajar dan SRL terbukti secara konsisten menjadi determinan penting hasil belajar, baik pada konteks pendidikan nasional maupun internasional.

Motivasi Belajar sebagai Faktor Psikologis dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa

Motivasi belajar, baik intrinsik maupun ekstrinsik, memberikan kontribusi nyata terhadap hasil belajar mahasiswa. Motivasi intrinsik mendorong mahasiswa untuk belajar atas kesadaran sendiri, menumbuhkan ketekunan, serta membuat mahasiswa tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan akademik. Motivasi ekstrinsik, seperti dukungan dosen, penghargaan, dan lingkungan belajar yang nyaman, berperan sebagai penguat yang menjaga konsistensi usaha belajar. Ketika kedua jenis motivasi ini hadir secara seimbang, mahasiswa cenderung lebih aktif mencari informasi, lebih gigih dalam mengerjakan tugas, serta lebih mampu mempertahankan semangat belajar dalam jangka panjang, yang pada akhirnya bermuara pada peningkatan prestasi belajar.

Self-Regulated Learning sebagai Faktor Psikologis dalam Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa

Self-regulated learning berkontribusi terhadap hasil belajar melalui kemampuan mahasiswa merencanakan strategi belajar, memantau efektivitas strategi tersebut, serta mengevaluasi dan memperbaiki proses belajarnya secara berkelanjutan. Mahasiswa yang mampu mengelola waktu, mengendalikan diri dari gangguan, serta melakukan evaluasi diri secara rutin terbukti memiliki performa akademik yang lebih baik. Penelitian terbaru menegaskan bahwa SRL berperan penting dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, karena mahasiswa dengan SRL tinggi mampu mengatasi kesulitan belajar dan lebih bertanggung jawab terhadap pencapaiannya sendiri.¹⁴ Temuan ini konsisten dengan kajian pada konteks pembelajaran campuran (*blended learning*) di perguruan tinggi yang menunjukkan bahwa penetapan tujuan, manajemen waktu, dan penilaian diri secara signifikan berkontribusi terhadap efektivitas strategi SRL dan capaian akademik mahasiswa.¹⁵

Sintesis Kajian

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disintesis bahwa motivasi belajar dan self-regulated learning merupakan dua faktor psikologis yang saling terkait erat dan tidak dapat dipisahkan dalam menentukan keberhasilan belajar mahasiswa. Motivasi berperan sebagai pendorong yang memberi energi dan arah awal bagi mahasiswa untuk mau belajar, sedangkan self-regulated learning berperan mengarahkan bagaimana proses belajar tersebut

¹²Serlin Isini, dkk., “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar Siswa di SMPN 2 Bulawa Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo”, *Journal of Economic and Business Education*, Vol. 3, No. 1, 2025.

¹³Self-Regulated Learning and Academic Achievement in Higher Education: A Decade Systematic Review, *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 2025.

¹⁴Elok Faiqoh Maulidiyah, dkk., “Peran Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa”, *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 11, No. 2, 2024.

¹⁵Luo, H., et al., “The Effectiveness of Self-Regulated Learning Strategies in Higher Education Blended Learning: A Five-Year Systematic Review”, *Journal of Computer Assisted Learning*, 2024,

dikelola secara sistematis melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi.

Hubungan keduanya bersifat resiprokal atau saling menguatkan. Di satu sisi, motivasi yang tinggi mendorong mahasiswa untuk lebih aktif merencanakan dan mengontrol proses belajarnya. Di sisi lain, keberhasilan dalam melakukan regulasi diri misalnya berhasil mencapai target belajar yang telah direncanakan akan menimbulkan rasa kompeten dan percaya diri, yang selanjutnya memperkuat motivasi intrinsik untuk terus belajar. Siklus penguatan timbal balik inilah yang menjelaskan mengapa mahasiswa dengan motivasi dan SRL yang tinggi secara konsisten cenderung memperoleh hasil belajar yang lebih optimal dibandingkan mahasiswa yang hanya memiliki salah satu dari kedua faktor tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa apabila motivasi belajar dan *self-regulated learning* mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi secara bersamaan, maka hasil belajar mahasiswa juga akan meningkat secara signifikan, tercermin dari kedisiplinan, kemandirian, ketekunan, dan pencapaian akademik yang lebih optimal.

Selain hubungan yang bersifat timbal balik, motivasi belajar dan *self-regulated learning* juga dipengaruhi oleh faktor psikologis lain seperti efikasi diri, minat belajar, serta dukungan lingkungan akademik. Interaksi antarvariabel tersebut membentuk suatu sistem psikologis yang menentukan kualitas proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu, peningkatan hasil belajar tidak cukup hanya melalui penyampaian materi oleh dosen, tetapi juga melalui pengembangan motivasi intrinsik dan kemampuan regulasi diri mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian pustaka yang telah diuraikan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut. Pertama, motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan mahasiswa untuk melakukan aktivitas belajar guna mencapai tujuan tertentu, yang terdiri atas motivasi intrinsik dan ekstrinsik, serta dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kedua, *self-regulated learning* adalah kemampuan mahasiswa mengelola, mengarahkan, dan mengendalikan proses belajarnya secara mandiri melalui tahap perencanaan, pemantauan, dan evaluasi. Ketiga, motivasi belajar dan *self-regulated learning* memiliki hubungan yang saling menguatkan: motivasi menjadi pendorong utama munculnya regulasi diri, sedangkan keberhasilan regulasi diri memperkuat motivasi intrinsik melalui rasa kompeten dan efikasi diri. Ketika kedua faktor psikologis ini berada pada tingkat yang tinggi secara bersamaan, hasil belajar mahasiswa terbukti meningkat secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvira, E. M., Vaganza, A., Putri, A., dkk. (2024). Analisis permasalahan belajar: Faktor-faktor efektivitas proses pembelajaran pada siswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1), 142.
- Andeka, W., Darniyanti, Y., & Saputra, A. (2021). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar siswa SDN 04 Sitiung. *Journal Education and Counseling*, 1(2), 197.
- Anggraeni, D., dkk. (2024). Self-regulated learning, grit, and learning motivation in developing learning achievement: A review. *Formosa Journal of Multidisciplinary Research*, 3(1), 136.
- Anggreani, A. (2025). Studi literatur stimulasi peningkatan hasil belajar PAI dan budi pekerti melalui penerapan pendekatan sosio emosional pada peserta didik. *JOIES: Journal of Islamic Education Studies*, 10(1), 30.
- Aziz, A., & Siswanto, K. A. P. (2018). Hubungan antara self regulated learning dengan kematangan

- karir pada siswa SMA. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 10(1), 12.
- Damayanti, A. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik mata pelajaran ekonomi kelas X SMA Negeri 2 Tulang Bawang Tengah. *Jurnal Seminar Nasional Pendidikan Ekonomi*, 1(1), 99.
- Darmawan, D., & Safiani, A. M. (2025). Pengaruh lingkungan keluarga terhadap hasil belajar tingkat sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan*, 9(3), 3371.
- Desmita. (2017). Psikologi perkembangan peserta didik. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, F. I. R. (2019). Intervensi kemampuan regulasi diri. ANDI.
- Djamarah, S. B. (2015). Psikologi belajar (Cet. ke-3). PT Rineka Cipta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2016). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, O. (2023). Proses belajar mengajar. Bumi Aksara.
- Hasibuan, S. T., dkk. (2025). Pengaruh faktor internal terhadap kemampuan literasi tulis siswa kelas VIII SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Budaya*, 5(2), 216.
- International Journal of Research and Innovation in Social Science. (2025). Self-regulated learning and academic achievement in higher education: A decade systematic review. <https://rsisinternational.org/journals/ijriss/>
- Isini, S., dkk. (2025). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa di SMPN 2 Bulawa Kecamatan Bulawa Kabupaten Bone Bolango Provinsi Gorontalo. *Journal of Economic and Business Education*, 3(1).
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Khairah, L., dkk. (2024). Gambaran self regulated learning pada mahasiswa ditinjau dari bidang ilmu eksakta dan soshum. *Ekasakti Jurnal Penelitian dan Pengabdian*, 4(1), 210.
- Khairani, A. P., & Nugraha, S. P. (2022). Dukungan sosial dan self-regulated online learning belajar matematika siswa SMA di masa pandemi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2), 85–96. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1597>
- Kusumawati, A. A. (2024). Self regulation dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 47–52. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Luo, H., et al. (2024). The effectiveness of self-regulated learning strategies in higher education blended learning: A five-year systematic review. *Journal of Computer Assisted Learning*. <https://doi.org/10.1111/jcal.13052>
- Marissa, N. (2022). Pengaruh sikap belajar siswa terhadap prestasi belajar geografi siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 35.
- Maulidiyah, E. F., Hidayah, M., Sholikhah, A., & Rasyada, D. A. (2024). Peran self regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2).
- Mesra, P., Kuntarto, E., & Chan, F. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa di masa pandemi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(3), 179.
- Muliani, R. D. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar peserta didik. *Jurnal Riset Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 138.
- Muspiroh, dkk. (2023). Peran motivasi dalam meningkatkan keberhasilan belajar siswa sekolah dasar. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 9(5), 1239.
- Nurhasanah, S. (2023). Peran self-regulated learning terhadap hasil belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(1), 77.
- Nurhayati. (2014). Motivasi belajar Pendidikan Agama Islam di SMA Negeri 1 Belawa Kab. Wajo. *Jurnal Lentera Pendidikan*, 17(2), 276.
- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P., & Apsari, R. A. (2019). Belajar dan pembelajaran (Cet. ke-1). PT Rajagrafindo Persada.
- Prayitno. (2009). Dasar teori dan praktis pendidikan. Grasindo.

- Rismayanti, R., dkk. (2023). Pengaruh motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik terhadap proses pembelajaran mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 2(2), 159.
- Sanjaya, W. (2015). *Perencanaan dan desain sistem pembelajaran*. Kencana.
- Santosa, E. B. (2021). *Self-regulated learning: Kajian teoritis dan praktis dalam proses pembelajaran*. Penerbit Pendidikan.
- Sartika, I., dkk. (2024). Pembelajaran pendidikan agama Islam berbasis multimedia dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik di SMPN 2 Baula. *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah*, 7(1), 37.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. PT Rineka Cipta.
- Sudjana, N. (2016). *Penilaian hasil proses belajar mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sukatin, dkk. (2022). Teori belajar dan strategi pembelajaran. *Journal of Social Research*, 1(8), 918.
- Tsusayya, T. D., Umaroh, S. K., & Imawati, D. (2023). Motivasi belajar dan self regulated learning pada mahasiswa dengan sistem pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Terapan*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i1.9368>
- Umairah, S., & Dabi, S. A. (2023). Self regulated learning. *Action Research Literate*, 7(1), 64.
- Uno, H. B. (2021). *Teori motivasi dan pengukurannya: Analisis di bidang pendidikan*. Bumi Aksara.
- Yandi, A., dkk. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar peserta didik (Literature review). *Jurnal Pendidikan Siber Nusantara (JPSN)*, 1(1), 130.
- Yuzarion. (2022). *Model teoretis dinamika psikologis self-regulated learning*. Deepublish.
- Zebua, T. G. (2021). *Teori motivasi Abraham H. Maslow dan implikasinya dalam belajar matematika*. Guepedia.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.