

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Psikologi pendidikan memegang peran krusial dalam merancang lingkungan pembelajaran yang mendukung pengembangan kompetensi kognitif, afektif, dan sosial, guna membekali individu dengan keterampilan yang relevan untuk menghadapi tantangan kehidupan (Santrock, 2022). Secara lebih spesifik pada jenjang perguruan tinggi, proses pendidikan diarahkan untuk mencetak civitas akademika yang kreatif, inovatif, adaptif, dan memiliki keterampilan tinggi (Octavi, Setiyani, & Ismiyati, 2023). Fokus ini menjadi sangat relevan ketika mengamati dinamika kehidupan mahasiswa, terutama mereka yang tinggal di kos atau jauh dari orang tua. Masa kuliah berada pada fase dewasa awal, yaitu periode peralihan dari masa remaja menuju kedewasaan yang ditandai oleh kemandirian dalam berpikir, bertindak, serta membuat keputusan (Santrock, 2012). Pemilihan rentang usia 18 hingga 25 tahun sebagai kriteria subjek dalam penelitian ini didasarkan pada teori perkembangan *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh Arnett (2000).

Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang secara khusus berlangsung pada rentang usia 18 sampai 25 tahun, yang secara teoritis dan empiris berbeda dari masa remaja akhir maupun masa dewasa mapan (*young adulthood*). Tahap ini ditandai oleh lima ciri utama, yaitu eksplorasi identitas (*identity explorations*), ketidakstabilan (*instability*), berfokus pada diri sendiri

(*self-focus*), perasaan berada di antara dua fase kehidupan atau *feeling in-between*, serta pandangan penuh kemungkinan terhadap masa depan (*sense of possibilities*). Pada masa ini, individu mulai melepaskan diri dari ketergantungan terhadap orang tua namun belum sepenuhnya menyandang tanggung jawab dan komitmen sebagai orang dewasa, sehingga relasi dengan teman sebaya menjadi semakin menonjol sebagai sumber dukungan sosial yang menggantikan sebagian peran keluarga (Arnett, 2000; Nice & Joseph, 2023). Karakteristik tersebut sangat relevan dengan kondisi mahasiswa yang tinggal di kos, karena pada rentang usia tersebut individu dituntut mengambil keputusan secara mandiri, termasuk dalam mengatur proses belajarnya, sementara pada saat yang sama mereka berada pada fase eksplorasi dan ketidakstabilan sehingga sangat bergantung pada dukungan lingkungan sosial terdekat, yaitu teman sebaya, untuk membantu menjalani tuntutan akademik dan kehidupan mandiri di kos.

Kemampuan untuk mengatur perilaku, mempertahankan motivasi, dan mengarahkan proses belajar menjadi aspek penting agar mahasiswa dapat mencapai keberhasilan akademik yang disebut dengan *Self-Regulated Learning* (Turan, Kucuk, & Karabey, 2022). Zimmerman (2002) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* adalah strategi belajar di mana peserta didik diarahkan untuk mengelola cara berpikir dan proses belajarnya, sehingga mampu membangun motivasi dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran. Konsep ini mencakup kemampuan dalam membuat perencanaan, mengatur waktu secara efektif, memiliki keyakinan positif terhadap kompetensi diri, serta menjaga konsentrasi. Berdasarkan teori Zimmerman & Schunk (2012), terdapat

tiga aspek utama yang saling terkait dalam mengelola proses belajar secara mandiri, yaitu aspek metakognisi, motivasi, perilaku.

Secara ideal, mahasiswa yang tinggal di kos diharapkan memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi. Individu dengan tingkat *self-regulated learning* yang baik mampu merancang strategi belajar, mengatur waktu secara efektif, serta mempertahankan motivasi tanpa harus diawasi oleh orang tua atau pihak lain (Zimmerman & Schunk, 2021). Mahasiswa diharapkan mampu menetapkan tujuan belajar, memantau proses yang sedang dijalani, dan menyesuaikan strategi ketika menghadapi hambatan sehingga kegiatan belajar tetap terarah dan produktif (Turan, Koçak, & Karabey, 2022).

Dalam dunia perkuliahan, mahasiswa diharapkan mampu bersikap mandiri dan aktif agar dapat mencapai prestasi akademik yang optimal. Namun pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajarnya secara efektif. Kesulitan tersebut tampak dalam bentuk perilaku prokrastinasi akademik, kurang disiplin dalam mengelola waktu, rendahnya kemampuan menetapkan tujuan belajar, serta lemahnya pemantauan terhadap proses belajar yang sedang dijalankan (Wang, Hsu, Bonem, Moss, & Yu, 2023; Kizilcec, Davis, & Wang, 2020). Kondisi ini sejalan dengan hasil *systematic review* dan *meta-analysis* yang dilakukan oleh Martínez-Lopez dkk. (2023), yang merangkum 38 penelitian mengenai *self-regulated learning*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa masih menjadi perhatian penting karena sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, terutama dukungan yang diterima dari guru,

keluarga, dan teman sebaya. Temuan meta-analisis terhadap 31 effect size dengan total 34.216 partisipan menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara *perceived social support* dan *self-regulated learning* ($r = 0,33$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, maka semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur proses belajarnya.

Permasalahan rendahnya *self-regulated learning* pada mahasiswa turut didukung oleh temuan berbagai penelitian terdahulu yang secara empiris mengukur tingkat *self-regulated learning* pada populasi mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Jatmika, Sudarji, dan Argitha (2013) terhadap 71 mahasiswa Program Studi Psikologi menemukan bahwa sebanyak 47,88% mahasiswa berada pada kategori *self-regulated learning* rendah, 36,61% berada pada kategori sedang, dan hanya 15,49% yang berada pada kategori tinggi, sehingga penelitian tersebut menyimpulkan bahwa gambaran *self-regulated learning* mahasiswa secara umum masih tergolong rendah. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Rahmawati, Hikmah, Assidiqi, Khotami, dan Junaidi (2022) yang menemukan bahwa 41,70% mahasiswa memiliki *self-regulated learning* dalam kategori rendah, khususnya pada indikator strategi kognitif, strategi motivasi, dan strategi perilaku. Data tersebut memperkuat gambaran bahwa permasalahan *self-regulated learning* yang rendah bukan hanya bersifat anekdotal, melainkan telah dibuktikan secara empiris dalam berbagai penelitian sebelumnya, sehingga menjadi salah satu dasar empiris bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut faktor yang dapat meningkatkan *self-regulated learning* tersebut, khususnya pada

mahasiswa yang tinggal di kos yang memiliki tuntutan kemandirian lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga.

Kesenjangan yang telah dipaparkan dalam berbagai penelitian di atas diperkuat oleh temuan nyata yang diperoleh peneliti melalui wawancara. Peneliti melakukan wawancara mendalam pada tanggal 25-30 Oktober 2025 terhadap delapan mahasiswa yang tinggal di kos di sekitar wilayah kampus guna menggali fenomena regulasi diri secara lebih spesifik. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di Teater Kampus Universitas Mercu Buana Yogyakarta tersebut, terungkap bahwa mayoritas subjek mengalami kesulitan signifikan dalam mengatur waktu belajar dan menjaga motivasi akademik. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka sering merasa malas untuk belajar sendirian, lebih memilih beraktivitas nonakademik, serta kerap melakukan prokrastinasi dengan menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu. Salah satu mahasiswa mengakui bahwa hidup jauh dari keluarga memaksa dirinya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, namun di sisi lain ia merasa kehilangan arah tanpa adanya pengawasan langsung dari orang tua. Fenomena ini memberikan indikasi kuat bahwa mahasiswa kos menghadapi hambatan besar dalam fungsi pengaturan diri secara otonom dan sangat membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya, terutama teman sebaya, untuk tetap termotivasi dan terarah dalam proses belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang meragukan kemampuan diri sendiri dan belum memiliki strategi belajar yang efektif (Zhang & Qian, 2024).

Self-regulated learning merupakan kemampuan yang penting karena berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kemampuan mahasiswa mengelola proses belajar secara mandiri. Penelitian Sari, Putra, dan Rahmawati (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang baik cenderung memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi. Selain itu, kemampuan ini juga meningkatkan resiliensi akademik sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan selama proses perkuliahan (Wulandari, Pratama, & Utami, 2023). Hasil systematic review dan meta-analysis Martínez-Lopez dkk. (2023) turut menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berhubungan positif dengan dukungan sosial, yang membantu mahasiswa mengembangkan strategi metakognitif, strategi kognitif, dan perilaku *adaptive help-seeking*. Oleh karena itu, penelitian mengenai *self-regulated learning* penting dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mendukung kemandirian belajar mahasiswa, khususnya mahasiswa yang tinggal di kos.

Berdasarkan teori Zimmerman (2000), *self-regulated learning* dipengaruhi oleh faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Pada mahasiswa yang tinggal di kos, faktor lingkungan menjadi salah satu sumber dukungan yang penting, terutama melalui dukungan sosial teman sebaya (Zimmerman, 2000; Panadero, 2017). Dukungan tersebut membantu mahasiswa mengurangi stres, meningkatkan motivasi, serta mengembangkan kemampuan regulasi diri dalam belajar (Wentzel, 2023). Menurut Weiss (1974), dukungan sosial teman sebaya merupakan hubungan interpersonal yang memberikan rasa aman, pengakuan, dan keterikatan sosial. Weiss (dalam Cutrona &

Russell, 1987) mengemukakan enam aspek dukungan sosial teman sebaya, yaitu *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan opportunity for nurturance*.

Pemilihan dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel bebas didasarkan pada pertimbangan teoritis dan kontekstual. Secara teoritis, Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh faktor personal, perilaku, dan lingkungan, di mana dukungan sosial merupakan salah satu faktor lingkungan yang berperan penting. Pada mahasiswa yang tinggal di kos, keterbatasan interaksi dengan keluarga menyebabkan teman sebaya menjadi sumber dukungan utama dalam kehidupan sehari-hari (Weiss, 1974; Cohen & Wills, 1985). Secara kontekstual, hasil wawancara awal juga menunjukkan bahwa kesulitan regulasi diri dalam belajar lebih banyak dikaitkan dengan minimnya dukungan dari teman sebaya. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dipandang sebagai variabel yang paling relevan untuk dikaji hubungannya dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di kos.

Dinamika antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berperan sebagai pemicu eksternal yang memperkuat proses internal mahasiswa dalam belajar. Interaksi positif dengan rekan sebaya dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan regulasi diri melalui norma kelompok yang mendukung (Wentzel, 2023). Penelitian Panadero, Broadbent, Boud, dan Lodge (2020) menemukan korelasi kuat sebesar 0,72 antara dukungan sebaya dengan kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan dan memantau kemajuan belajarnya. Temuan empiris dari Kusnah,

Rifai, dan Setyowati (2023) juga menunjukkan bahwa dukungan sebaya mampu menjelaskan 42% varians dalam *self-regulated learning*. Dengan adanya dukungan emosional dan informasi dari teman, mahasiswa kos menjadi lebih termotivasi untuk menjalankan fase *forethought* dan *performance* dalam belajarnya secara lebih konsisten.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat rumusan masalah pada penelitian ini berupa apakah ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di kos?.

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di kos

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami peran dukungan sosial teman sebaya terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa yang tinggal di kos

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa Kos

Bagi mahasiswa kos, penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam meningkatkan kemampuan *self-regulated learning*. Mahasiswa diharapkan mampu memanfaatkan interaksi dengan teman sebaya untuk tetap termotivasi, mengatur waktu dengan baik, dan mengelola proses belajar secara mandiri. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih efektif menghadapi tuntutan akademik dan menyesuaikan diri dengan lingkungan kos yang baru.

2) Bagi Teman Sebaya

Bagi teman sebaya, penelitian ini memberikan panduan dalam memberikan dukungan yang sesuai, baik secara emosional, informasional, maupun penghargaan, sehingga dapat membantu mahasiswa kos dalam mengembangkan kemampuan pengelolaan diri selama belajar. Teman sebaya juga dapat menyadari peran penting mereka dalam menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan positif, yang pada akhirnya meningkatkan keterlibatan dan prestasi akademik mahasiswa.