

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWI MULTI PERAN (IBU MENYUSUI)

Oleh :

La Ode Surazal Qalbi ¹

Valendra Granitha Shandika Puri ²

*Correnponding Author: surazal@uho.ac.id

ABSTRACT

This study was conducted to find out and understand more about self-regulated learning in students who have multiple roles (as housewives and nursing mothers) with good learning performance. Researchers use a qualitative-phenomenological approach to reveal this phenomenon. The research subjects were selected by purposive sampling technique and the data collection technique used was in-depth interviews. The results of this study found that 3 subjects used self-regulation learning in the form of cognitive regulation, motivation regulation, behavior regulation, and emotional regulation. In addition, the subjects also tried to optimize context regulation even though it was not optimal so their learning objectives could be achieved. Self-regulation in learning carried out by the subjects is influenced by several triggering factors and the characteristics of each individual. Social support from family and friends obtained is also considered very helpful for the subjects in the success of their learning regulation.

Kata kunci: nursing mothers, multiple roles, student, self-regulated learning, woman

ABSTRAK

Zaman yang berkembang membuka kesempatan bagi para wanita untuk memiliki banyak peran sekaligus. Tak lagi hanya berkulat pada pekerjaan domestik, kini banyak peluang untuk wanita melakukan banyak hal seperti belajar, bekerja, dan lain-lain. di sisi lain, hal ini kemudian memicu konflik multi peran pada seorang wanita. Studi ini dilakukan untuk mengetahui dan memahami lebih jauh tentang regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) pada mahasiswa yang memiliki multi peran (sebagai ibu rumah tangga dan ibu menyusui) dengan performa belajar yang baik. Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif-fenomenologi untuk mengungkap fenomena ini. Subjek penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling dan teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa 3 orang subjek menggunakan regulasi diri dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku dan regulasi emosi. Selain itu, para subjek juga berupaya mengoptimalkan regulasi konteks meskipun belum maksimal agar tujuan pembelajaran mereka dapat tercapai. Regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh para subjek dipengaruhi oleh beberapa faktor pemicu dan karakteristik dari masing-masing individu. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman yang diperoleh juga dianggap sangat membantu para subjek dalam keberhasilan regulasi belajar mereka.

Kata kunci: ibu menyusui, multi peran, mahasiswa, SRL, wanita

PENDAHULUAN

Peranan wanita saat ini tidak lagi bisa dibatasi pada bidang tertentu saja. Peranan wanita telah banyak ditemukan dalam berbagai lini kehidupan bermasyarakat, salah satunya dalam dunia pendidikan. Jika melihat jumlah mahasiswa wanita di Indonesia, telah terjadi peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya (Kemendikbud, 2020). Bahkan

¹ La Ode Surazal Qalbi, Universitas Halu Oleo, surazal@uho.ac.id

² Valendra Granitha Shandika Puri, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, valendra.granitha@uinjkt.ac.id

wanita yang aktif sebagai mahasiswa tidak sedikit yang telah berkeluarga. Hal ini tentu menuntut mereka untuk bisa memiliki peran ganda, baik sebagai istri dan tugasnya sebagai mahasiswa. Padahal seorang wanita jika memiliki peran yang jamak dapat memicu timbulnya konflik dalam menjalankan peran tersebut (Anwar & Fauziah, 2019; Lestari, 2017). Hasil penelitian Madelina & Muhson (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja dan telah berkeluarga mengalami kesulitan dalam mengatur diri ketika belajar secara mandiri di luar perkuliahan tatap muka yang disebabkan oleh faktor internal seperti malas, kurang gigih, terlalu mengandalkan orang lain dan faktor eksternal seperti banyaknya beban tugas yang harus dijalani dalam menjalani perannya. Peran ganda tersebut tentu bermacam-macam bentuknya. Terlebih lagi dengan mereka yang baru memiliki anak dan menjadi ibu menyusui. 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 (Rachmah, 2015). Selain itu, dalam kondisi seorang wanita yang juga menjadi ibu menyusui membutuhkan usaha baik secara fisiologis dan psikologis dalam menjalani perannya yang lain sebagai mahasiswa. Disisi lain, mereka juga harus fokus terhadap pemberian ASI sebab faktor mental dan psikologis ibu menyusui sangat besar pengaruhnya terhadap proses menyusui dan kelancaran produksi ASI (Kamariyah, 2014). Sisi lain, pada hasil penelitian menunjukkan bahwa keputusan seorang ibu untuk menyusui membutuhkan dukungan suami dan keluarga (Abidjulu et al., 2015; Oktalina et al., 2016), karena jika hal ini diabaikan dapat menimbulkan stress pada si calon ibu.

Dengan memiliki berbagai peran, seorang mahasiswa membutuhkan regulasi diri yang baik dalam belajar. Hal ini dimaksudkan guna memperoleh hasil belajar yang memuaskan di akhir perkuliahan. Schaie & Carstense (2006) telah menyebutkan bahwa regulasi diri dalam belajar diperlukan bagi mahasiswa yang memiliki berbagai peranan sosial, apalagi dengan pengaruh yang cukup besar dari peran tersebut. *Self Regulated Learning* atau dalam bahasa Indonesia regulasi diri dalam belajar merupakan sebuah upaya mengatur diri sendiri dalam belajar. Pengaturan dalam belajar tersebut meliputi perencanaan strategi, penetapan tujuan belajar, merencanakan strategi, dan menggunakan sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan (Huh & Reigeluth, 2017). Lebih dari itu, regulasi diri dalam belajar juga terkait dengan memantau kemajuan dari upaya yang kita telah lakukan tersebut, menyesuaikan rencana dan tindakan selanjutnya, dan mengevaluasi seberapa baik hasil yang dicapai. Sehingga kita dapat mengetahui apakah usaha kita berhasil atau menemui kegagalan dalam tujuan akhirnya. Hal ini merupakan komponen dalam regulasi dalam belajar (Huh & Reigeluth, 2017).

Seorang pelajar dikatakan melakukan regulasi diri dalam belajar ketika mereka telah aktif secara metakognitif, motivasi, dan berperilaku dalam proses belajar mereka sendiri. Oleh karena itu dalam regulasi belajar, beberapa aspek menjadi hal yang dapat diregulasi untuk mendapatkan hasil yang optimal dalam belajarnya. Menurut Pintrich (2004) komponen regulasi diri dalam belajar antara lain: (1) Kontrol kognitif dan regulasi kognitif, merupakan aktivitas kognitif dan metakognitif, (2) Regulasi motivasi, mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi, (3) Regulasi perilaku, merupakan aspek regulasi diri yang melibatkan upaya individu untuk mengontrol perilaku sendiri, dan (4) Regulasi terhadap konteks, merupakan upaya untuk mengontrol konteks dalam menghadapi pembelajaran di kelas.

Regulasi diri dalam belajar merupakan sebuah solusi yang baik dalam membantu seseorang dengan multi peran. Sebab, regulasi belajar memiliki kemampuan untuk mengatur tujuan belajarnya, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan

sehingga dapat meningkatkan hasil belajar. Lebih lanjut, Schaie dan Carstense (2006) mengatakan bahwa mahasiswa yang juga memiliki peran sosial lain memerlukan regulasi diri dalam pembelajaran yang dijalani. Pengaruh dari peran yang dimilikinya tersebut 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 & De Groot (2003) adalah mereka yang menentukan tujuan dan merencanakan kegiatannya, melakukan pengawasan dan kontrol terhadap aspek kognitif, motivasi serta tingkah lakunya dalam mencapai tujuan tersebut. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan peran yang dimiliki oleh mahasiswa. Sedangkan pada ibu yang bekerja, terutama di masa pandemi, koping stress dan regulasi emosi diperlukan untuk memberikan ketenangan dan meningkatkan *subjective well being* (Wulandari et al., 2021).

Setiap mahasiswi dengan multi peran memiliki strateginya sendiri-sendiri dalam menghadapi tugas-tugas kuliahnya sebagai mahasiswi. Terlebih lagi mereka yang masih berperan sebagai ibu menyusui, tentu harus meluangkan banyak waktu dalam mengurus bayinya. Hal kemudian akan berdampak dengan berkurangnya alokasi waktu belajar bagi mereka. Namun faktanya, mahasiswa dapat mencapai hasil akademik yang tinggi meskipun memiliki tanggung jawab sosial lainnya, seperti menjadi wanita karier atau ibu rumah tangga, dengan cara mematuhi aturan dan disiplin belajar yang tepat (Rachmah, 2015). Hal ini tentu menarik untuk dilihat dan diketahui bagaimana mereka meregulasi diri dalam belajar. Studi ini bertujuan untuk melihat dan mengetahui bagaimana regulasi diri dalam belajar bagi wanita dengan multi peran khususnya bagi yang melanjutkan studi magister dan sebagai ibu menyusui serta ibu rumah tangga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif perspektif fenomenologi. Variabel regulasi diri dalam belajar dipilih sebagai variabel penelitian yang ingin diteliti secara lebih mendalam.

Partisipan

Mereka yang berpartisipasi dalam penelitian kualitatif ini selanjutnya disebut dengan subjek. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak tiga orang yang terdiri atas (inisial) PT, NA dan SR. Subjek dipilih dengan menggunakan *purposive sampling* dengan usia berkisar antara 23 sampai dengan 26 tahun. Kriteria yang dipilih yaitu prestasi akademik yang tergolong tinggi dengan ditandai oleh IPK terakhir lebih dari 3,5 dan berstatus sebagai mahasiswa Pascasarjana, berkeluarga dan sedang menjadi ibu menyusui saat melakukan studinya.

Instrumen penelitian

Wawancara mendalam (*in-depth interview*) digunakan dalam metode pengumpulan data. Panduan wawancara mengadaptasi dari panduan yang dibuat oleh Pintrich (2004) terkait area dalam regulasi belajar mandiri. Panduan wawancara yang dibuat adalah dalam bentuk pertanyaan terbuka (*open-ended questions*). Subjek penelitian dapat menjawab bebas semua pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Wawancara yang dilakukan bersifat semi terstruktur. Sebab, dalam mewawancarai, peneliti tidak hanya menanyakan hal-hal yang ada di panduan wawancara saja tetapi pertanyaan lain dapat diajukan oleh peneliti mengikuti respons yang diberikan oleh subjek untuk dapat menggali data lebih dalam (Bastian, Indra and Winardi, Rijadh Djatu and Fatmawati, 2018).

HASIL

Setelah pengumpulan data dari hasil wawancara, langkah berikutnya yang dilakukan ialah menuliskan verbatim dan mulai merumuskan tema-tema dari data verbatim tersebut. Tema-tema yang tergolong mirip, dapat digabungkan menjadi tema besar. Beberapa tema temuan yang menjadi inti dari pembentukan, proses hingga evaluasi dari regulasi belajar tersebut, dapat dijabarkan sebagai berikut:

Timbulnya Regulasi Dalam Belajar

Sejak awal perkuliahan, para subjek telah mengetahui bahwa mereka akan banyak mendapat tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan belajarnya di program Pascasarjana. Mengingat mereka juga harus senantiasa hadir untuk keluarganya di rumah, terutama untuk sang bayi, mereka kemudian merancang *timeline* selama menghadapi perkuliahan di semester tersebut. 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. 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.

Dukungan Keluarga

Subjek penelitian tinggal bersama anggota keluarga lainnya. Namun kondisi mereka bertiga memiliki sedikit perbedaan. Subjek PT bersama suami dan anak. Subjek SR bersama anak dan ibunya, dan subjek NA bersama suami, anak dan adik kandungnya. Kondisi ini memberi pengaruh terhadap regulasi diri yang dilakukan. 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. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek SR dan PT.

“ya akhirnya tuh suamiku yang bantu masukin data satu persatu, selesai, sampai akhirnya aku nyampe Jogja itu sudah selesai” (SR, 25 tahun)

“untungnya suamiku itu ngerti jadi dia yang fleksibel, mertua itu kalau misalkan dimintain bantuan sih masih bisa sih masih “. (SR, 25 tahun)

Dukungan-dukungan seperti ini membuat subjek menjadi lebih merasa lebih bersemangat kembali. Selain dari keluarga, dukungan pada mereka juga diberikan oleh teman-teman di kampus. Dalam menghadapi beban perkuliahan yang begitu padat, komunikasi dan bantuan antar sesama mahasiswa juga dibutuhkan. Hal ini yang dirasakan oleh subjek PT dalam urusannya terkait materi-materi perkuliahan.

“Kalau di kampus pun masih bisa sih, masih, teman-teman masih yang.. aku nanti yaa.. kalo untuk teman-teman juga ya lumayan lah.. misalkan perlu nanya apa.. yaa sangat helpful lah intinya (PT-23)”

Fleksibilitas yang diberikan oleh rekan-rekan subjek di kampus sangat membantu dalam melancarkan berbagai urusan yang mereka miliki di luar kampus. Dengan begitu beban tugas mereka di hari itu bisa menjadi terbagi dengan fleksibilitas yang terkadang mereka dapatkan dari teman-teman kampus.

Peranan karakteristik diri pada regulasi diri dalam belajar

Salah satu hal yang berpengaruh dalam pembentukan regulasi belajar adalah karakter dari individu tersebut. Salah satu contoh yang menarik di sini adalah subjek NA. Subjek ini merupakan individu yang memiliki jiwa sosial tinggi. Ia selalu berusaha menjalankan berbagai aktivitas yang menurutnya dapat memberikan manfaat bagi orang lain sehingga ia merasa senang menjalankan berbagai peran meskipun aktivitas yang dijalannya dirasa berat. Selain itu, bentuk inisiatif sosial yang dilakukan dapat menjadi penguat rasa percaya diri baginya. Ditambah dengan partisipasi anggota keluarganya yang lain membuat ia mampu melakukan regulasi motivasi dan regulasi perilaku dengan baik.

“Terus kadang kalo misalnya lagi kurang semangat itu aku cerita sih ke suami atau ke mamaku. Iya nelson mama misalnya gitu. Certain. Se enggaknya dengan nelson atau cerita itu beban tuh apa. katarisis nya dapat tuh “ (NA, 23 tahun)

“Sama aku bikin kaya gerakan sosial, maksudnya dari pada aku gini gini aja gitu ”(NA, 23 tahun).

Harapan, Motivasi dan Tantangan Sebagai Makna Regulasi Diri

Harapan untuk mencapai cita-cita masa depan dan impian dengan melanjutkan pendidikan ini akan membawa pengaruh yang baik bagi karir mereka ke depan membuat para subjek menjalani proses pendidikan dengan perasaan senang. 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. Ketiga subjek dalam penelitian ini memiliki tujuan yang sama yaitu mereka berkeinginan dengan melanjutkan pendidikan langkah mereka untuk mencapai jenjang karir yang lebih baik dapat terbuka dengan mudah. Tujuan lainnya adalah keinginan untuk menambah pengetahuan di bidang yang disukai oleh menjalankan amanah beasiswa yang telah mereka dapatkan semaksimal mungkin. Selain tujuan umum tersebut, terdapat tujuan lain yang lebih khusus mengenai melanjutkan pendidikan, yaitu keinginan untuk mendirikan semacam *playgroup* atau *daycare*. Mereka ingin lembaga pendidikan yang dirintis memiliki landasan-landasan ilmu pengetahuan yang baik. Khususnya, terkait ilmu pendidikan mereka yang relevan, sehingga dapat diterapkan di lembaga pendidikan tersebut.

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. 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.

Harapan, motivasi dan tantangan yang dialami oleh para subjek menjadi suatu kesatuan yang menciptakan arti regulasi diri dalam belajar tersebut untuk mereka. Tanpa adanya kesempatan melanjutkan pendidikan, tidak adanya harapan untuk berhasil dan tidak adanya tujuan untuk meningkatkan karir lebih baik maka regulasi diri tidak akan terjadi. Meskipun demikian, dengan adanya kesempatan, harapan, motivasi dan tujuan pribadi tidak membuat tantangan dapat dilalui dengan mudah.

Regulasi diri dalam belajar para subjek penelitian merupakan suatu regulasi yang dilakukan dengan melihat situasi, kondisi, faktor pendukung juga karakter pribadi yang dimiliki. Makna regulasi diri dalam belajar ini sendiri bagi para subjek merupakan suatu bentuk pengaturan yang dilakukan dengan mencoba berbagai macam cara sebelum mencapai suatu bentuk pengaturan atau regulasi yang dianggap berhasil mengatasi berbagai tuntutan belajar sebagai mahasiswa pascasarjana di tengah kesibukan membagi waktu dan tenaga di peran yang lain. Regulasi diri dalam belajar ini memunculkan perasaan nyaman, tenang dan menumbuhkan keyakinan diri bahwa diri mereka mampu untuk memenuhi target yang ditetapkan oleh mereka sendiri dalam pembelajaran tersebut. Sehingga, motivasi berprestasi yang sebelumnya telah dimiliki subjek menjadi semakin kuat.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran secara utuh berdasarkan perspektif orang yang mengalami langsung perihal regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh mahasiswi yang juga memiliki peran lainnya yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri yang dilakukan oleh mahasiswa dengan peran banyak menunjukkan bahwa terdapat regulasi diri dalam belajar berdasarkan regulasi kognitif, motivasi, perilaku dan konteks. Beberapa riset sebelumnya, seperti dalam Triana (2014) yang menyebutkan bahwa pada mahasiswa yang bekerja juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja kesulitan dalam mengatur diri dengan baik sehingga tugas akademik mereka menjadi terabaikan akibat tuntutan tugas yang harus dikerjakan. Sementara itu, Najah (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang telah menikah akan lebih rendah bentuk regulasi diri dalam belajar yang dilakukannya sehingga memengaruhi prestasi akademik mereka. Faktor yang membuat hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang bertentangan, yaitu adanya motivasi, yang tidak diukur maupun diamati pada penelitian yang dilakukan oleh Najah (2012) dan Triana (2013). Motivasi yang kuat pada diri subjek dalam penelitian ini menunjang pencapaian keberhasilan dalam pendidikan yang membuat mereka memiliki tekad kuat untuk mengatasi berbagai masalah.

Temuan penelitian ini menunjukkan keberhasilan mahasiswi dengan peran banyak dalam melakukan regulasi diri dalam belajar. Hal ini mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya yang sejalan, seperti penelitian Schaie dan Carstensen (2006) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan peran sosial lain yang dimilikinya akan melakukan regulasi diri dalam belajar yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak memiliki peran sosial lain. Motivasi untuk menguasai materi, tidak adanya perasaan

terpaksa dalam belajar serta materi pelajaran yang relevan untuk aplikasi di kehidupan kerja membuat regulasi diri dalam belajar dapat terlaksana.

Selain melakukan empat aspek regulasi seperti yang telah disebutkan, mereka juga melakukan regulasi emosi yaitu dengan melawan perasaan negatif. Mereka melakukan *release stress* ketika mendapat beban tugas banyak kemudian melanjutkan mengerjakan tugas kembali, meminimalisir hal yang tidak menyenangkan agar jangan sampai memengaruhi emosi, berusaha agar tidak terpengaruh emosi negatif, menjaga emosi tetap stabil di berbagai situasi, dan menahan emosi negatif dengan mengingat bahwa semua ketentuan berasal dari Tuhan. Semua bentuk regulasi diri dalam belajar pada aspek emosi ini dilakukan oleh subjek penelitian agar dapat menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka. Regulasi emosi merupakan proses unik individu untuk mengatur pengalaman emosional untuk mencapai keinginan sosial dan memperoleh respons utama yang tepat secara fisik dan psikologis terhadap tuntutan instrinsik dan ekstrinsik.

Bentuk regulasi emosi dalam penelitian ini kiranya lebih mendekati konsep regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2014) bahwa regulasi emosi mencakup; (1) strategi meregulasi emosi yaitu keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif, dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan, (2) fokus mencapai tujuan. yaitu kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu yang baik, (3) mengendalikan emosi, ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respons emosi yang ditampilkan (respons fisiologis, tingkah laku, dan nada suara) sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respons emosi yang tepat, serta (4) menerima respon emosional yaitu kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan dari studi yang telah dilakukan, beberapa hal yang bisa disimpulkan, pertama adalah regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa yang memiliki peran sosial yang lain yaitu sebagai ibu menyusui dan ibu rumah tangga dapat meraih prestasi akademik yang cukup memuaskan. Kedua, bentuk regulasi diri dalam belajar yang ditemukan adalah regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi emosi, regulasi perilaku dan regulasi konteks. Dan yang terakhir adalah regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik individu atau kepribadian, kondisi keadaan anggota keluarga, motivasi, keyakinan diri dan situasi atau hal yang melatar belakangi munculnya proses regulasi tersebut.

Saran

Dalam pelaksanaannya, peneliti memiliki berbagai keterbatasan dan kekurangan. Selain pengambilan data berupa wawancara yang dilakukan hanya satu kali, ketersediaan waktu yang dibutuhkan dalam mengolah keseluruhan sumber data dari tiga subjek dirasakan masih kurang. Oleh sebab itu kekhasan dari regulasi belajar dari penelitian ini belum begitu terlihat. Cenderung sama dengan penelitian serupa terkait dengan regulasi belajar pada mahasiswa dengan berbagai peran. Padahal, secara umum temuan dari penelitian ini telah menemukan beberapa aspek seperti yang telah disebutkan diatas. Hal tersebut telah ada dalam diri para subjek. Diharapkan, pada penelitian selanjutnya dapat

menemukan kekhasan regulasi diri dari seorang ibu menyusui terkait dengan regulasi emosi dan konteks yang mereka miliki.

Kepustakaan

- Abidjulu, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan dukungan suami dengan kemauan ibu memberikan ASI eksklusif di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*, 3(1), 108-206.
- Anwar, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan konflik peran ganda pada wanita yang bekerja sebagai polisi di Polrestaes Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 105–110. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23582>
- Bastian, I., Winardi, R. D., & Fatmawati, D. (2018). Metoda wawancara: Metoda pengumpulan dan teknik analisis data. *Metoda Pengumpulan Dan Teknik Analisis Data*, 53–99.
- Gross, J. J. (2014). Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Huh, Y., & Reigeluth, C. M. (2017). Self-regulated learning: The continuous-change conceptual framework and a vision of new paradigm, technology system, and pedagogical support. *Journal of Educational Technology Systems*, 46(2), 191–214. <https://doi.org/10.1177/0047239517710769>
- Kamariyah, N. (2014). Kondisi psikologi mempengaruhi produksi ASI ibu menyusui di BPS Aski Pakis Sido Kumpul Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(7), 29–36. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Kemendikbud. (2020). *Statistik pendidikan tinggi (Higher Education Statistic) 2020*. PDDikti Kemendikbud, 81–85. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/publikasi>
- Lestari, Y. I. (2017). Fear of success pada perempuan bekerja ditinjau dari konflik peran ganda dan hardiness. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 55–63.
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Najah, A. (2012). Self-regulated learning mahasiswi ditinjau dari status pernikahan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 17–24.
- Oktalina, O., Muniroh, L., & Adiningsih, S. (2016). Hubungan dukungan suami dan dukungan keluarga dengan pemberian ASI eksklusif pada ibu. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 64–70. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/3128/2285>
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and SRL in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/44454/10648_2004_Article_NY00000604.pdf
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Schaie, K. W., & Carstensen, L. L. (2006). *Social structure, aging, and self-regulation in the elderly*. Springer Publishing Company.

- Triana, K. A. (2013). Hubungan antara orientasi masa depan dengan prokrastinasi dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik (FISIPOL) Universitas Mulawarman Samarinda. *EJournal Psikologi*, 1(3), 280–291. [https://portal.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal_02-19-14-12-50-38\).pdf](https://portal.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal_02-19-14-12-50-38).pdf)
- Wulandari, B., Sholihah, K. U., Nabila, T., & Kaloeti, D. V. S. (2021). Subjective well-being in working mothers during the COVID-19 pandemic: A systematic literature review. *Proceedings of Inter-Islamic University Conference on Psychology*, 1(1), 1–9. <https://press.umsida.ac.id/index.php/iiucp/article/view/602>