



Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Rismawati^{1*}, Rina Yulitri^{2*}, Rahmad Hidayat^{3*}, Dasril⁴

Affiliation:

^{1,2,3} UIN Mahmud Yunus Batusangkar

Submmite article

Article History:

Submitted: September 18, 2025

Revision: Oktober 27, 2025

Accepted: November 23, 2025

Published: Desember 30, 2025

Keywords

Keyword : *self efficacy*, *self regulated learning*,
mahasiswa bimbingan dan konseling

Correspondence

E-mail: rismawati030916@gmail.com*

ABSTRACT



Self-regulated learning (SRL) is an important skill that students, especially Guidance and Counseling students, must possess because it relates to the ability to manage their learning process independently. However, in practice, students are still found to be unable to optimize this skill. This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-regulated learning in Guidance and Counseling students of UIN Mahmud Yunus Batusangkar, class of 2022. Self-efficacy in this study is examined through three aspects: level, generality, and strength, while self-regulated learning through aspects of metacognition, motivation, and behavior. The research method used is quantitative with a correlational type. The population in this study were Guidance and Counseling students of UIN Mahmud Yunus Batusangkar, class of 2022, with total sampling. The research instrument was a Likert Scale compiled based on the indicators of the two variables. Data analysis was carried out using product-moment correlation through the SPSS version 21 program. The results showed that, in general, the level of self-ability and self-regulated learning of guidance and counseling students was in the high category. The correlation coefficient value obtained was $r = 0.686$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). This indicates a significant positive relationship between self-efficacy and self-regulated learning. Thus, the higher a student's self-efficacy, the higher their ability to manage the learning process independently. The findings of this study strengthen previous literature and contribute to the development of learning strategies and guidance services that emphasize increasing students' self-confidence and learning regulation skills.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



Introduction

Mahasiswa sebagai generasi muda memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa karena dituntut untuk tidak hanya menguasai pengetahuan, tetapi juga mampu mengelola dirinya secara optimal dalam menghadapi tuntutan akademik maupun profesional. Salah satu kemampuan kunci yang mendukung keberhasilan tersebut adalah *self-regulated learning* (SRL), yaitu kemampuan mahasiswa untuk secara mandiri merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya. Menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* mencakup 3 aspek utama. Pertama, *metakognisi*, yaitu kemampuan individu untuk memahami dan menyadari apa saja yang dibutuhkan dalam menghadapi dan mengelola situasi belajar. Kedua, *motivasi*, yang berperan sebagai dorongan internal dalam diri individu untuk mengarahkan serta mengorganisasi aktivitas belajarnya. Dalam pembelajaran yang diatur secara mandiri, motivasi mencerminkan dorongan dari dalam diri seseorang, termasuk persepsi mengenai efektivitas diri dan kemampuan untuk melaksanakan kegiatan belajar secara mandiri. Motivasi ini bersumber dari kebutuhan dasar individu untuk memiliki kontrol, serta berkaitan erat dengan perasaan kompeten yang dimiliki setiap orang. Ketiga, *perilaku*, yaitu usaha individu dalam memilih, menyeleksi, dan memanfaatkan strategi belajar serta lingkungan yang mendukung kelancaran aktivitas belajarnya. SRL memungkinkan mahasiswa mengembangkan keterampilan berpikir kritis, mengelola waktu, serta mengendalikan motivasi dan emosi



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

sehingga proses belajar menjadi lebih efektif (Pravesti et al., 2022). Dalam konteks perguruan tinggi, SRL tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga membekali mahasiswa dengan kemandirian belajar yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi dinamika kehidupan di era modern (Syahputra et al., 2022).

Sejalan dengan itu, *self-efficacy* atau keyakinan individu terhadap kemampuannya memegang peranan penting dalam menentukan kualitas keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas belajar. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* memengaruhi cara seseorang berpikir, merasa, memotivasi diri, serta bertindak dalam mencapai tujuan. Bandura (1997) juga menjelaskan bahwa *self-efficacy* memiliki tiga aspek utama. Pertama, *level atau magnitude*, yaitu dimensi yang berkaitan dengan tingkat kesulitan tugas. Aspek ini merujuk pada sejauh mana individu meyakini dirinya mampu menyelesaikan tugas dengan tingkat kesulitan tertentu. Kedua, *generality*, yakni dimensi yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berlaku pada satu situasi spesifik, melainkan dapat diterapkan pada berbagai kondisi atau konteks yang berbeda. Ketiga, *strength*, yaitu dimensi yang berhubungan dengan kuat atau lemahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya. Aspek ini mencerminkan tingkat kemantapan keyakinan tersebut, yang selanjutnya memengaruhi ketahanan dan kegigihan individu dalam berusaha serta kemampuannya mempertahankan perilaku tertentu.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang tepat, dan bertahan menghadapi kesulitan akademik (Febriana & Simanjuntak, 2021). Bahkan, dalam konteks calon konselor, kemampuan regulasi diri dan keyakinan diri dianggap krusial untuk mendukung peran profesional mereka, baik dalam memberikan bimbingan, melakukan asesmen, hingga menyusun intervensi konseling (Saputra & Irman, 2023). Hal ini menegaskan bahwa keterkaitan antara *self regulated learning* dan *self-efficacy* merupakan faktor fundamental dalam keberhasilan akademik sekaligus kesiapan profesional mahasiswa.

Namun demikian, hasil penelitian yang ada belum sepenuhnya konsisten. Zimmerman (2000) menegaskan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor kunci dalam memulai dan mempertahankan perilaku *self regulated learning*. Penelitian (Deasyanti & Armeini, 2007) pada 128 mahasiswa FKIP Universitas Negeri Jakarta menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self regulated learning* seseorang, semakin besar peluang untuk meraih hasil belajar optimal. Akan tetapi, fakta empiris di lapangan tidak selalu mendukung hubungan positif tersebut. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap dua mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar angkatan 2022, ditemukan adanya ketidaksesuaian antara keyakinan diri dan praktik regulasi belajar. Informan merasa yakin dengan kemampuannya, namun tidak diiringi dengan kebiasaan menyusun rencana belajar, mengatur jadwal, maupun mengevaluasi pemahaman materi. Sebaliknya, saat menghadapi tugas sulit, keyakinan diri menurun, memunculkan kecemasan, dan berdampak pada lemahnya strategi belajar. Fakta ini memperlihatkan adanya kesenjangan antara teori yang menegaskan hubungan positif *self-efficacy* dengan SRL dan realitas di lapangan yang menunjukkan ketidakkonsistenan.

Kondisi tersebut menimbulkan kesenjangan penelitian (research gap) sekaligus membuka ruang diskusi akademik yang lebih luas. Sebagian besar literatur sepakat bahwa *self-efficacy* berkontribusi terhadap SRL, namun temuan empiris menunjukkan bahwa *self-efficacy* tinggi tidak selalu berbanding lurus dengan keterampilan pengaturan diri dalam belajar. Ketidakkonsistenan ini menjadi penting untuk dikaji lebih dalam, terutama pada mahasiswa BK yang sedang berada pada fase pertengahan studi. Pada tahap ini, mereka tidak hanya dituntut untuk sukses akademik, tetapi juga mengasah keterampilan regulasi diri dan membangun keyakinan diri sebagai bekal profesionalisme konselor di masa depan (Amelia S et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* pada mahasiswa Bimbingan dan



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana *self-efficacy* memengaruhi keterampilan regulasi diri mahasiswa dalam belajar, dengan konteks kajian pada mahasiswa calon konselor yang memiliki beban akademik semakin kompleks di pertengahan studi.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian berfokus pada data berbentuk angka yang dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan (Sugiyono, 2015)). Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas, yaitu *self-efficacy*, dengan variabel terikat, yaitu *self-regulated learning*. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan pengaturan diri mahasiswa dalam belajar (Zimmerman, 2000), sehingga metode korelasional dianggap relevan untuk menguji keterkaitan antarvariabel tersebut.

Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, karena jumlah populasi <100 sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2015). Dalam penelitian ini Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2022 Program Studi Bimbingan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yang tersebar dalam tiga kelas. Kelas BK-A berjumlah 24 mahasiswa, kelas BK-B sebanyak 20 mahasiswa, dan kelas BK-C terdiri atas 23 mahasiswa. Penelitian hanya dilakukan pada satu angkatan mahasiswa BK di UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Dengan demikian, total keseluruhan populasi penelitian ini adalah 67 mahasiswa. Instrumen penelitian ini berupa angket dengan skala Likert, Angket yang dikembangkan memenuhi skala likert dengan kriteria jawaban sangat Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak pernah (TP). Setiap skala terdiri atas pernyataan favorable dan unfavorable dengan lima alternatif jawaban. Setiap jawaban yang diberikan akan diberi skor, di mana pernyataan *favorable* dinilai dengan skor 5-1, sedangkan pernyataan *unfavorable* dinilai dengan skor 1-5. Dalam Penggunaan skala *Likert* dianggap tepat karena efektif mengukur sikap, keyakinan, serta kecenderungan perilaku dalam konteks pendidikan (Puspitasari & Febrinita, 2021). Tabel berikut menyajikan kisi-kisi instrumen yang digunakan dalam penelitian ini.

Kisi - Kisi Skala self regulated learning

No	Sub.Variabel	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	metakognisi	a. Evaluasi diri	1,3	2,4	4
		b. Pengorganisasian dan perubahan	5	6	2
		c. Penetapan tujuan dan perencanaan	7	8	2
		d. Strategi meregulasi metakognitif	9	10	2
2	motivasi	a. Konsekuensi diri	11	12	2
		b. Kemampuan meyakinkan diri	13	14	2
		c. Kemampuan relatif diri	15	16	2
		d. Strategi peningkatan yang relevan	17	18	2
		e. Strategi peningkatan minat	19	20	2
3	perilaku	a. Meregulasi usaha	21	22	2
		b. Strategi penyusunan lingkungan	23	24	2



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

c.	Mengatur waktu dan lingkungan	25,27	26,28	4
d.	Pencarian bantuan	29	30	2
Total				30

Kisi – Kisi Skala self efficacy

No	Sub.Variabel	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	<i>level/magnitudo</i> (tingkat kesulitan tugas)	a) Yakin bisa menyelesaikan tugas yang mudah atau yang sulit	1,3,5	2,4,6	6
2	<i>Generality</i> (luas bidang tingkah laku terhadap kemampuan nya)	a) Keyakinan individu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas	7,9,11	8,10,12	6
		b) Keluasan bidang ilmu pengetahuan yang dapat dikuasai dalam menyelesaikan berbagai tugas	13,15,17	14,16,18	6
3	<i>strength</i> (keyakinan individu atas kemampuan nya)	a) keyakinan menghadapi hambatan dan kesulitan membuat tugas	19,21,23	20,22,24	6
		b) menyikapi kondisi dan situasi yang beragam dengan cara yang baik dan positif	25,27,29	26,28,30	6
Total					30

Uji validitas dilakukan melalui expert judgment, dengan melibatkan pakar sesuai bidang kajian (Sugiyono, 2015). Sementara itu, reliabilitas instrumen diuji menggunakan *koefisien Cronbach's Alpha*, dengan kriteria reliabel apabila nilai $\alpha > 0,70$ (Yeni et al., 2018). Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan angket kepada seluruh responden secara langsung. Penggunaan angket dipilih karena mampu mengukur variabel psikologis dalam skala besar dengan efisien, serta telah terbukti efektif dalam penelitian-penelitian pendidikan sejenis (Periantalo, 2019). Data dianalisis secara statistik menggunakan *Pearson Product Moment* (PPM) untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan self-regulated learning. Sebelum analisis, dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas (*One Sample Kolmogorov-Smirnov*) dan uji linearitas. Jika data tidak memenuhi asumsi parametrik, digunakan uji alternatif non-parametrik *Spearman Rank* (Usmadi, 2020). Analisis data dibantu dengan perangkat lunak SPSS versi 20.



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

Results and Discussion

Results

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh bahwa self regulated learning (SRL) mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar secara umum berada pada kategori tinggi. *Self Regulated Learning* pada mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar yaitu 12 orang mahasiswa (18%) berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 35 orang (53%) pada kategori tinggi, sebanyak 20 orang (29%) pada kategori sedang, tidak ada siswa pada kategori rendah dan sangat rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri, khususnya pada aspek perencanaan, evaluasi diri, pengaturan waktu, pengelolaan lingkungan, pencarian bantuan, serta pemilihan strategi belajar yang sesuai. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini

Skor Persentase Self Regulated Learning pada Mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar

No	Rentang skor	Kategori	F	%
1	126 – 150	Sangat tinggi	12	18%
2	102 – 125	Tinggi	35	53%
3	78 – 101	Sedang	20	29%
4	54 – 77	Rendah	0	0%
5	30 – 53	Sangat rendah	0	0%

Selanjutnya, berdasarkan skala *self regulated learning* yang peneliti sebarakan terdapat 3 aspek, yaitu :

a. Metakognisi

self regulated learning mahasiswa pada aspek metakognisi yaitu, 12 orang mahasiswa (18%) berada pada kategori sangat tinggi, 30 orang mahasiswa (45%) berada pada kategori tinggi, 23 orang mahasiswa (35%) berada pada kategori sedang, 1 orang mahasiswa (1%) pada kategori rendah dan 1 orang mahasiswa(1%) pada kategori sangat rendah. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini

Skor Persentase Self Regulated Learning pada aspek metakognisi

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	42 – 50	Sangat Tinggi	12	18%
2	34 – 41	Tinggi	30	45%
3	26 – 33	Sedang	23	35%
4	18 – 25	Rendah	1	1%
5	10 – 17	Sangat Rendah	1	1%

b. Motivasi

self regulated learning mahasiswa pada aspek motivasi yaitu, 21 orang mahasiswa (31%) berada pada kategori sangat tinggi, 32 orang mahasiswa (48%) berada pada kategori tinggi, 14 orang mahasiswa (21%) berada pada kategori sedang, tidak ada mahasiswa (0%) pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.

Skor Persentase Self Regulated Learning pada aspek motivasi

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	42 – 50	Sangat Tinggi	21	31%
2	34 – 41	Tinggi	32	48%
3	26 – 33	Sedang	14	21%
4	18 – 25	Rendah	0	0%
5	10 – 17	Sangat Rendah	0	0%

c. Perilaku



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

self regulated learning mahasiswa pada aspek perilaku yaitu, 11 orang mahasiswa (17%) berada pada kategori sangat tinggi, 35 orang mahasiswa (52%) berada pada kategori tinggi, 21 orang mahasiswa (31%) berada pada kategori sedang, tidak ada mahasiswa (0%) pada kategori rendah dan kategori sangat rendah.

Skor Persentase Self Regulated Learning pada aspek perilaku
n = 67

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	42 – 50	Sangat Tinggi	11	17%
2	34 – 41	Tinggi	35	52%
3	26 – 33	Sedang	21	31%
4	18 – 25	Rendah	0	0%
5	10 – 17	Sangat Rendah	0	0%

Selanjutnya, hasil analisis data, diperoleh bahwa *self efficacy* mahasiswa Bimbingan dan Konseling UIN Mahmud Yunus Batusangkar secara umum berada pada kategori tinggi. *Self efficacy* pada mahasiswa bk uin mahmud yunus batusangkar yaitu 4 orang mahasiswa (6%) berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 33 orang (49%) pada kategori tinggi, sebanyak 30 orang (45%) pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini

Skor Persentase Self Efficacy pada Mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar

No	Rentang skor	kategori	F	%
1	126 – 150	Sangat tinggi	4	6%
2	102 – 125	Tinggi	33	49%
3	78 – 101	Sedang	30	45%
4	54 – 77	Rendah	0	0%
5	30 – 53	Sangat rendah	0	0%

Selanjutnya, berdasarkan skala *self Efficacy* yang peneliti sebarakan terdapat 3 aspek, yaitu :

a. *Level* atau *magnitude*

self efficacy mahasiswa pada aspek level yaitu, 9 orang mahasiswa (13%) berada pada kategori sangat tinggi, 36 orang mahasiswa (54%) berada pada kategori tinggi, 20 orang mahasiswa (30%) berada pada kategori sedang, 2 orang mahasiswa (3%) pada kategori rendah dan tidak ada mahasiswa pada kategori sangat rendah. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel dibawah ini

Skor Persentase Self Efficacy pada aspek level

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	25,2 – 30	Sangat Tinggi	9	13%
2	20,4 – 24,2	Tinggi	36	54%
3	15,6 – 19,4	Sedang	20	30%
4	10,8 – 14,6	Rendah	2	3%
5	6 – 9,8	Sangat Rendah	0	0%

b. *Generality*

self efficacy mahasiswa pada aspek generality yaitu, 5 orang mahasiswa (7%) berada pada kategori sangat tinggi, 28 orang mahasiswa (42%) berada pada kategori tinggi, 34 orang mahasiswa (51%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah.

Skor Persentase Self Efficacy pada aspek generality

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	50,4 – 60	Sangat Tinggi	5	7%
2	40,8 – 49,4	Tinggi	28	42%
3	31,2 – 39,8	Sedang	34	51%



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

4	21,6 – 30,2	Rendah	0	0%
5	12 – 20,6	Sangat Rendah	0	0%

c. *Strength*

self efficacy mahasiswa pada aspek *strength* yaitu, 9 orang mahasiswa (13%) berada pada kategori sangat tinggi, 36 orang mahasiswa (54%) berada pada kategori tinggi, 22 orang mahasiswa (33%) berada pada kategori sedang, dan tidak ada mahasiswa pada kategori rendah dan sangat rendah.

Skor Persentase *Self Efficacy* pada aspek *strength*

No	Rentang Skor	Kategori	F	%
1	50,4 – 60	Sangat Tinggi	9	13%
2	40,8 – 49,4	Tinggi	36	54%
3	31,2 – 39,8	Sedang	22	33%
4	21,6 – 30,2	Rendah	0	0%
5	12 – 20,6	Sangat Rendah	0	0%

Dalam penelitian ini tidak ditemukan mahasiswa pada kategori rendah atau sangat rendah. selanjutnya data tersebut dikorelasikan dengan menggunakan rumus *product moment*, maka diperoleh untuk memperoleh angka indeks hubungan *self efficacy* (X) dengan *self regulated learning* (Y) diperoleh 0,686

Correlations Variabel X dan Y

		self efficacy	self regulated learning
self efficacy	Pearson Correlation	1	.686**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	67	67
self regulated learning	Pearson Correlation	.686**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	67	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Interpretasi terhadap *product moment* (r) maka nilai *product moment* (r) yang telah diperoleh dibandingkan dengan r_{tabel} . Sebelum membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} terlebih dahulu dicari derajat bebasnya (db) atau *degree of freedom*-nya (df). Perolehan db atau df dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mencari besarnya "r" yang tercantum dalam tabel nilai "r" *product moment* tinggi pada taraf signifikan 5%. Dalam tabel nilai df = 65, hal ini bisa dilihat pada tabel dibawah ini

df (degree of freedom) Atau : db (derajat bebas)	Taraf Signifikan	
	Banyak variabel yang dikorelasikan	
	2	
	Harga "r" pada taraf signifikan	
	1% (0,01)	5% (0,05)
65	0,202	0,240
67	0,199	0,237

Berdasarkan tabel diatas Hasil penelitian menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar 0,686 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Karena t_{hitung} (0,686) > t_{tabel} (0,240) dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, terdapat hubungan positif signifikan antara *self efficacy* dan *self*



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

regulated learning mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Artinya, semakin tinggi self efficacy mahasiswa, maka semakin tinggi pula self regulated learning, demikian pula sebaliknya.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa self efficacy berperan penting dalam mendorong mahasiswa untuk mengoptimalkan kemampuan self regulated learning. Hal ini juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan profesi konselor. Menurut (Hardi et al., 2022), konselor tidak hanya bertugas memberi layanan konseling, tetapi juga menjadi motivator, fasilitator, dan pembimbing bagi konseli. Oleh sebab itu, mahasiswa BK perlu menguasai keterampilan SRL dan memiliki self efficacy yang tinggi, karena keduanya menjadi fondasi utama dalam membangun kompetensi akademik sekaligus kesiapan profesional di masa depan.

Discussion

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self efficacy* dengan *self regulated learning* (SRL) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) UIN Mahmud Yunus Batusangkar angkatan 2022. Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi akan lebih mampu mengatur proses belajarnya secara mandiri, baik dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, maupun evaluasi belajar. Kontribusi utama penelitian ini adalah memberikan bukti empiris bahwa hubungan antara self efficacy dan SRL tidak hanya konsisten pada siswa sekolah menengah, tetapi juga pada mahasiswa pendidikan profesi seperti Bimbingan dan Konseling. Temuan ini memperkuat literatur sebelumnya sekaligus memberikan perspektif baru dalam konteks akademik dan profesional mahasiswa BK. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan tugas tertentu, serta teori Zimmerman (1989) yang menegaskan bahwa self regulated learning adalah kemampuan untuk mengatur proses belajar secara mandiri, di mana self efficacy berperan penting sebagai faktor pendorong dalam perencanaan, pemantauan, dan evaluasi belajar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat SRL mahasiswa BK secara umum berada pada kategori tinggi, dengan 18% mahasiswa pada kategori sangat tinggi, 53% pada kategori tinggi, dan 29% pada kategori sedang. Tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa BK memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur proses belajar, termasuk perencanaan, pengaturan waktu, pencarian bantuan, dan evaluasi diri.

Demikian pula, tingkat self efficacy mahasiswa juga cenderung tinggi, dengan 6% mahasiswa berada pada kategori sangat tinggi, 49% pada kategori tinggi, dan 45% pada kategori sedang. Tidak ditemukan mahasiswa dengan self efficacy rendah maupun sangat rendah. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara self efficacy dan SRL ($r = 0,686$; $p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi self efficacy mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat self regulated learning yang dimilikinya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini berfungsi sebagai landasan motivasional yang memengaruhi strategi belajar, ketekunan, serta resiliensi ketika menghadapi hambatan akademik. Zimmerman (2000) juga menegaskan bahwa self efficacy adalah faktor kunci dalam memulai dan mempertahankan proses SRL, karena mahasiswa dengan self efficacy tinggi lebih berani mengambil inisiatif, menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, serta mampu mengevaluasi diri secara objektif.

Sejumlah penelitian terdahulu mendukung temuan ini. Kartika (2022) menemukan adanya hubungan positif signifikan antara self efficacy dengan SRL pada siswa SMP, meskipun siswa pada jenjang tersebut masih membutuhkan bimbingan guru dalam proses belajarnya. Muhammad (2020) juga



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

menemukan hasil yang serupa pada siswa SMA, dengan kecenderungan siswa menunjukkan kemandirian lebih besar dalam mengatur waktu dan target belajar. Penelitian Ilham (2020) pada siswa MTs menunjukkan bahwa self efficacy dan SRL berpengaruh terhadap hasil belajar matematika, sedangkan penelitian Dian (2022) membuktikan bahwa mahasiswa psikologi yang bekerja tetap mampu mempertahankan SRL yang tinggi ketika memiliki self efficacy yang kuat. Dari literatur tersebut dapat disimpulkan bahwa hubungan antara self efficacy dan SRL bersifat konsisten di berbagai jenjang pendidikan, namun kompleksitasnya meningkat sesuai dengan tingkat perkembangan individu. Pada mahasiswa, SRL tidak hanya digunakan untuk memenuhi tugas akademik jangka pendek, tetapi juga untuk merancang pencapaian akademik jangka panjang, menyeimbangkan peran dalam organisasi, serta mempersiapkan diri menghadapi tantangan karier.

Menariknya, penelitian ini tidak menemukan mahasiswa yang berada pada kategori rendah baik dalam self efficacy maupun SRL. Hal ini mungkin dipengaruhi oleh konteks penelitian yang dilakukan pada mahasiswa BK. Sebagai calon konselor, mahasiswa BK dibekali dengan wawasan, keterampilan refleksi diri, serta tuntutan akademik yang menekankan kemandirian belajar. Kemungkinan besar, lingkungan perkuliahan yang mendukung, pengalaman belajar kolaboratif, serta kegiatan akademik seperti microteaching, praktik konseling, dan magang turut berkontribusi pada tingginya tingkat self efficacy dan SRL mahasiswa. Namun, tidak menutup kemungkinan bahwa ada mahasiswa yang sesungguhnya memiliki self efficacy atau SRL rendah tetapi tidak terdeteksi melalui instrumen penelitian, misalnya karena faktor keengganan untuk menjawab jujur atau bias sosial (social desirability). Hal ini dapat menjadi catatan untuk penelitian lanjutan agar menggunakan pendekatan triangulasi data, seperti wawancara atau observasi langsung, guna memperkaya temuan.

Temuan ini memiliki implikasi penting dalam bidang pendidikan tinggi, khususnya pada program studi Bimbingan dan Konseling. Bagi mahasiswa BK, *self efficacy* dan SRL menjadi fondasi utama untuk mencapai keberhasilan akademik sekaligus kesiapan profesional sebagai calon konselor. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih berani menghadapi tantangan akademik maupun praktik konseling, serta lebih mampu mengatur dirinya dalam belajar maupun bekerja dengan konseli. Bagi dosen dan tenaga pendidik, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk merancang strategi pembelajaran yang mendukung peningkatan self efficacy dan SRL mahasiswa, misalnya melalui pemberian tugas yang menantang namun realistis, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta pelatihan keterampilan refleksi diri dan perencanaan belajar. Sementara itu, bagi layanan bimbingan dan konseling di kampus, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pendampingan akademik. Mahasiswa dengan self efficacy yang rendah dapat difasilitasi melalui konseling akademik, workshop pengembangan diri, maupun program mentoring oleh mahasiswa senior. Labor BK juga dapat dimanfaatkan sebagai wadah bagi mahasiswa untuk berlatih mengelola self efficacy dan SRL melalui kegiatan seminar, pelatihan, serta praktik konseling.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa self efficacy memiliki hubungan positif yang signifikan dengan self regulated learning pada mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar. Temuan ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya, serta memberikan kontribusi penting dalam konteks pendidikan tinggi, khususnya bagi mahasiswa calon konselor. Meskipun terdapat keterbatasan, hasil penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan program pendidikan dan layanan bimbingan yang lebih menekankan pada penguatan self efficacy dan keterampilan pengaturan diri dalam belajar.



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

1. Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di UIN Mahmud Yunus Batusangkar dan pembahasan yang telah diuraikan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori tinggi dan *self efficacy* pada mahasiswa BK UIN Mahmud Yunus Batusangkar berada pada kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa H_a diterima (disetujui) atau terbukti kebenarannya dan H_0 ditolak, jadi terdapat hubungan yang positif antara *self efficacy* dengan *self regulated learning* mahasiswa. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *self efficacy* maka semakin tinggi juga *self regulated learning*.

Seperti halnya penelitian lain, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu dicatat. Data diperoleh hanya melalui kuesioner sehingga rentan terhadap bias subjektif responden. Penelitian hanya dilakukan pada satu angkatan mahasiswa BK di UIN Mahmud Yunus Batusangkar, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan pada mahasiswa dari program studi atau perguruan tinggi lain. Selain itu, desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, sehingga tidak dapat membuktikan hubungan kausal antara *self efficacy* dan SRL.

Penelitian lanjutan dapat diarahkan pada beberapa hal. Pertama, memperluas subjek penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi atau perguruan tinggi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Kedua, menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*) dengan menambahkan wawancara mendalam atau observasi, sehingga dapat menggali faktor-faktor yang memengaruhi *self efficacy* dan SRL secara lebih detail. Ketiga, penelitian eksperimental dapat dilakukan untuk menguji efektivitas program intervensi, seperti pelatihan peningkatan *self efficacy* atau strategi SRL, dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Selain itu, penelitian juga dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan *self efficacy* dengan SRL, seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, atau kecerdasan emosional. Dengan demikian, pemahaman mengenai dinamika hubungan kedua variabel ini dapat semakin mendalam dan aplikatif.

References

- Amelia S, T. P., Irman, I., & Fitriani, W. (2022). Optimalisasi Peran Konselor Sekolah Era Merdeka Belajar. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 1842. <https://doi.org/10.33394/realita.v7i2.6687>
- Bandura, A. (1997). Albert Bandura Self-Efficacy: The Exercise of Control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1-602).
- Deasyanti, & Armeini, A. (2007). SELF REGULATION LEARNING UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 16, 13-21.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Industry and Higher Education*, 9(2), 144-153. <http://journal.unilak.ac.id/index.php/JIEB/article/view/3845%0Ahttp://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/1288>
- Hardi, E., Yulitri, R., Jumiarti, D., & Sisrazeni, S. (2022). Masalah Tugas Perkembangan Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program BK Komprehensif di Perguruan Tinggi. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.24014/egcdj.v5i1.16768>
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Farid, D. A. M., & Maghfirotul, L. (2022). Pentingnya Self-Regulated Learning pada



ORIGINAL ARTICLE

OPEN ACCESS

Mahasiswa.

- Puspitasari, W. D., & Febrinita, F. (2021). Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi. *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)*, 4(1), 77-90. https://doi.org/10.30762/factor_m.v4i1.3254
- Saputra, K., & Irman, I. (2023). Peran Guru Bk/Konselor Dalam Pembentukan Agen Anti Bullying Di Sekolah. *Realita : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 1869. <https://doi.org/10.33394/realita.v8i1.6939>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syahputra, Y., Ardimen, A., Tanjung, R. F., Erwindi, L., Wulan, A. N., Fadhila, C., & Zulfikar, F. (2022). Pengembangan Instrumen Keterampilan Belajar Mahasiswa. *Cenderawasih Journal of Counseling and Education*, 1(2), 55-65. <https://doi.org/10.31957/cjce.v1i2.2631>
- Yeni, F., Zelhendri, Z., & Darmansyah. (2018). *Penelitian Pendidikan*. PT Media Group.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>