

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pada era transformasi digital dan dinamika ketenagakerjaan yang semakin kompetitif, esensi menjadi mahasiswa tidak lagi sekadar menyelesaikan beban pembelajaran akademik di dalam ruang kelas. Fenomena di ranah pendidikan tinggi menunjukkan lonjakan signifikan jumlah mahasiswa yang menjalani peran ganda (*dual role*), baik sebagai pekerja paruh waktu, aktivis organisasi kemahasiswaan, maupun pengajar komunitas sosial. Kondisi keterbagian fokus inilah yang menempatkan regulasi diri sebagai instrumen kognitif yang sangat krusial bagi mahasiswa. Regulasi diri bukan sekadar aktivitas berpikir biasa, melainkan kemampuan mendasar untuk memantau, mengarahkan, dan mengevaluasi proses berpikir serta perilaku belajar diri sendiri. Tanpa kapasitas regulasi diri yang matang, mahasiswa peran ganda akan rentan terjebak dalam disorientasi akademik, ketidakmampuan menentukan prioritas tugas, hingga risiko penurunan indeks prestasi yang drastis.

Penguasaan kemampuan regulasi diri merupakan aspek krusial dalam pendidikan tinggi. Kajian Zimmerman (2002) dan Pintrich (2004) mengindikasikan bahwa regulasi diri berperan esensial dalam menjaga stabilitas performa akademik serta meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa. Sebaliknya, minimnya kecakapan ini berpotensi membawa konsekuensi serius, mahasiswa rentan terjebak dalam prokrastinasi, kesulitan menyusun skala prioritas, hingga berisiko mengalami kelelahan mental (*burnout*) yang memperlambat masa studi (UNESCO, 2022). Di Indonesia, dinamika ini terasa semakin kompleks di kalangan mahasiswa yang mengemban tanggung jawab peran ganda. Tanpa adanya strategi pengaturan diri yang adaptif, hambatan untuk lulus tepat waktu menjadi risiko yang signifikan (Mariyam, 2025). Kondisi inilah yang menempatkan strategi regulasi diri bukan lagi sekadar

wacana teoritis, melainkan kebutuhan fundamental bagi mahasiswa guna mempertahankan keseimbangan di tengah tuntutan peran ganda.

Ketegangan antara berbagai kesibukan mahasiswa dan kewajiban akademik sering kali menjadi tantangan besar dalam perjalanan studi. Mahasiswa yang bekerja paruh waktu untuk membiayai kuliah, aktif dalam organisasi kemahasiswaan, atau terlibat dalam kegiatan sosial lainnya menghadapi dilema dalam mengalokasikan energi dan waktu secara proporsional. Kesibukan yang padat sering kali berbenturan dengan beban tugas kuliah yang berat, yang apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik (Simatupang, 2024). Fenomena ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan berbagai aktivitas memerlukan kemampuan manajemen diri yang kuat agar kesibukan mereka tidak mengabaikan kualitas intelektual di ruang perkuliahan. Kondisi serupa juga terindikasi di lingkungan Program Studi PAI FISH UNJ. Berdasarkan penyebaran kuesioner awal kepada 100 mahasiswa angkatan 2022 dan 2023, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka menjalani peran ganda dan mengindikasikan adanya kesulitan dalam mengelola waktu antara kewajiban akademik dan kesibukan di luar perkuliahan. Temuan awal inilah yang mendorong peneliti untuk menggali lebih dalam strategi regulasi diri yang secara nyata diterapkan oleh mahasiswa PAI FISH UNJ melalui wawancara mendalam.

Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki karakteristik khusus yang tidak hanya berfokus pada kecerdasan intelektual, tetapi juga pada pembentukan sikap hidup dan keputusan yang berlandaskan nilai-nilai spiritual. Sebagai calon pendidik, mahasiswa PAI di FISH UNJ dituntut untuk mengembangkan profesionalisme agar menjadi lulusan yang kompeten dan mampu mengintegrasikan pengetahuan dengan etika Islam. Kualitas seorang mahasiswa PAI diukur dari sejauh mana mereka mampu menyelaraskan berbagai tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari dengan tanggung jawab akademik mereka (Irawan et al., 2022). Oleh karena itu, bagi mahasiswa PAI, menjaga keseimbangan antara berbagai aktivitas kehidupan dan prestasi belajar adalah bagian dari pembentukan jati diri profesional yang religius. Dalam kerangka ini, konsep *Tazkiyatun Nafs* yang dirumuskan oleh Imam Al-Ghazali

dalam *Ihya' Ulumuddin* menjadi landasan spiritual yang relevan, bahwa pengelolaan diri bukan sekadar kecakapan kognitif, melainkan juga merupakan bentuk ibadah dan tanggung jawab moral seorang muslim yang mengemban amanah keilmuan.

Ketidakmampuan mengelola waktu secara terstruktur sering menjadi faktor utama keterlambatan studi bagi mahasiswa. Tanpa strategi manajemen yang matang, dualisme peran antara kewajiban akademik dan berbagai kesibukan lainnya akan terus berbenturan hingga menurunkan produktivitas secara keseluruhan (Chaerudin et al., 2025). Fenomena ini nyata ketika mahasiswa terjebak dalam padatnya aktivitas yang menyita waktu baik pekerjaan, organisasi, maupun kegiatan lainnya sehingga prioritas terhadap tugas kuliah dan skripsi sering kali terabaikan. Padahal, kelulusan tepat waktu adalah indikator krusial keberhasilan pendidikan sekaligus bentuk tanggung jawab mahasiswa terhadap masa depannya. Jika hambatan manajerial ini dibiarkan tanpa solusi konkret, maka risiko penurunan kualitas intelektual dan kegagalan akademik akan semakin besar.

Sebagai solusi, mahasiswa memerlukan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) yang berfungsi secara komprehensif dalam mengelola proses belajar. Regulasi diri pada dasarnya merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan dan mengelola proses berpikir, motivasi, dan perilaku belajarnya secara mandiri. Keterampilan ini mencakup kemampuan manajemen waktu, pengaturan tujuan, serta pemantauan diri yang konsisten agar tetap fokus pada pencapaian akademik di tengah gangguan eksternal (Kristanto & Pradana, 2022). Melalui strategi regulasi diri, mahasiswa tidak hanya memiliki pengetahuan, tetapi juga termotivasi menggunakan kesadarannya untuk mengevaluasi efektivitas strategi belajar yang digunakan. Pendekatan ini sangat krusial dalam membentuk sikap mandiri, sehingga mahasiswa mampu menuntaskan tanggung jawab studi secara memadai meskipun dihadapkan pada berbagai kesibukan yang padat.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini difokuskan pada penerapan strategi regulasi diri mahasiswa PAI FISH UNJ yang mencakup tahapan perencanaan, pemantauan, hingga evaluasi mandiri dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan berbagai kesibukan yang mereka jalani. Melalui fokus tersebut,

diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana kesadaran regulasi diri mampu mencegah keterlambatan studi serta menjaga profesionalisme mahasiswa sebagai calon pendidik. Oleh karena itu, peneliti menetapkan judul: “Strategi Regulasi Diri Mahasiswa PAI FISH UNJ dalam Menyeimbangkan Tanggung Jawab Akademik”.

B. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Terdapat benturan kepentingan (*conflict of interest*) pada mahasiswa antara tanggung jawab akademik yang menuntut fokus tinggi dan berbagai kesibukan (seperti pekerjaan, organisasi, atau aktivitas lainnya) yang menyita waktu dan energi.
2. Masih lemahnya kemampuan manajemen waktu mahasiswa dalam membagi prioritas, sehingga sering terjadi penundaan pengerjaan tugas kuliah demi memenuhi tuntutan kesibukan lainnya.
3. Adanya risiko penurunan performa akademik dan keterlambatan penyelesaian studi (lulus tidak tepat waktu) pada mahasiswa yang memiliki berbagai kesibukan dengan intensitas tinggi di luar perkuliahan.
4. Tantangan berat bagi mahasiswa PAI untuk mempertahankan profesionalisme sebagai calon pendidik yang kompeten di tengah berbagai kesibukan dan tuntutan kehidupan mahasiswa.
5. Belum optimalnya penerapan strategi regulasi diri mahasiswa berdasarkan tiga fase *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman dalam mengelola proses belajar secara mandiri di tengah berbagai kesibukan.

C. PEMBATASAN MASALAH

Agar pembahasan penelitian ini lebih terarah dan mendalam, peneliti membatasi ruang lingkup penelitian pada analisis strategi regulasi diri mahasiswa dalam kerangka *Self-Regulated Learning* (SRL) menurut Zimmerman, yang meliputi tiga

fase, yaitu *Forethought Phase*, *Performance Phase*, dan *Self-Reflection Phase*. Analisis difokuskan pada strategi regulasi diri yang ditunjukkan mahasiswa dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) FISH UNJ angkatan 2022 dan 2023 yang memiliki berbagai kesibukan di luar perkuliahan.

D. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah sebelumnya, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian: "Bagaimana strategi regulasi diri mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik berdasarkan tiga fase *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman?"

1. Bagaimana mahasiswa PAI FISH UNJ menerapkan *Forethought Phase* dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik?
2. Bagaimana mahasiswa PAI FISH UNJ menerapkan *Performance Phase* dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik?
3. Bagaimana mahasiswa PAI FISH UNJ menerapkan *Self-Reflection Phase* dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik?

E. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis strategi regulasi diri mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik berdasarkan tiga fase *Self-Regulated Learning* menurut Zimmerman.

1. Menganalisis penerapan *Forethought Phase* oleh mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik.
2. Menganalisis penerapan *Performance Phase* oleh mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik.
3. Menganalisis penerapan *Self-Reflection Phase* oleh mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik.

Lebih jauh, kontribusi utama penelitian ini adalah mendokumentasikan secara rinci berbagai strategi regulasi diri yang diterapkan oleh mahasiswa PAI FISH UNJ dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik di tengah peran ganda yang mereka jalani. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi contoh praktik yang dapat dipertimbangkan dan diadaptasi oleh mahasiswa lain sesuai dengan karakteristik, kebutuhan, dan konteks aktivitas masing-masing.

F. MANFAAT PENELITIAN

Hasil penelitian ini diharapkan memiliki nilai guna sebagai berikut:

1. Kegunaan Akademis: Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi pendidikan Islam, khususnya dalam mendeskripsikan penerapan strategi regulasi diri berbasis *Self-Regulated Learning* (SRL) bagi mahasiswa. Selain itu, hasil studi ini dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu pengetahuan terkait keseimbangan peran akademik dan non-akademik di perguruan tinggi.
2. Kegunaan Praktis
 - a. Bagi Mahasiswa: Memberikan gambaran konkret mengenai cara mengelola kognisi dan waktu agar mampu menjalankan berbagai aktivitas tanpa mengorbankan prestasi akademik.
 - b. Bagi Program Studi PAI: Sebagai masukan dalam merumuskan kebijakan pendampingan akademik bagi mahasiswa yang memiliki berbagai kesibukan agar tetap lulus tepat waktu.
 - c. Bagi Peneliti: Menambah wawasan dan pengalaman dalam menganalisis fenomena pendidikan menggunakan pendekatan kualitatif.
 - d. Bagi Universitas dan Masyarakat: Menjadi model bagi kampus lain dalam mengatasi konflik peran mahasiswa yang memiliki berbagai kesibukan, serta

meningkatkan citra pendidikan tinggi sebagai pembentuk karakter yang seimbang.

