

## TANTANGAN YANG DIHADAPI MAHASISWA DALAM MENERAPKAN SELF-REGULATED LEARNING SELAMA PEMBELAJARAN DARING

Presly Emilya Ninu Tnunay<sup>1</sup>, Kesya Yuliana Pandie<sup>2</sup>, Olimpia Mau Weni<sup>3</sup>,  
Defyta Demaris E. Kelen<sup>4</sup>, Ventriani Taosu<sup>5</sup>, Indriani Maria<sup>6</sup>

. 1,2,3,4,5,6 Program Studi Pendidikan Agama Kristen, INSTITUT AGAMA KRISTEN NEGERI  
KUPANG, Indonesia

[1preslyemilyaninutnunay@gmail.com](mailto:1preslyemilyaninutnunay@gmail.com) [2kesyapandiego@gmail.com](mailto:2kesyapandiego@gmail.com)

[3indriani maria186@gmail.com](mailto:3indriani maria186@gmail.com)

[4olimpiamauweni@gmail.com](mailto:4olimpiamauweni@gmail.com), [5defitakellen@gmail.com](mailto:5defitakellen@gmail.com), [6fentrianitaosu@gmail.com](mailto:6fentrianitaosu@gmail.com)

### Abstract

*Online learning offers flexibility, but presents challenges in implementing Self-Regulated Learning (SRL). This study aims to identify and analyze these challenges through a comprehensive literature review of 4 relevant journals (2023-2025), using thematic analysis. The results showed four main themes: cognitive challenges (difficulty managing information), metacognitive (difficulty monitoring understanding), affective (motivational and stress issues), and environmental (access to technology and platform quality). These findings are consistent with Zimmerman's (2000) SRL theory, which emphasizes the integration of cognition, metacognition, and motivation. These challenges are interrelated, forming a negative cycle that hinders learning success. This study highlights the need for online learning strategies that are more supportive and responsive to students' needs in managing information, monitoring understanding, regulating motivation, and accessing adequate technology and support.*

**Keywords:** Students, Self-Regulated Learning (SRL), Online learning, Challenges, Online learning (synonyms for online learning).

### Abstrak

Daring menawarkan fleksibilitas, namun menghadirkan tantangan dalam penerapan Self-Regulated Learning (SRL). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis tantangan tersebut melalui studi literatur yang komprehensif dari 4 jurnal yang relevan (2023-2025), menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan empat tema utama: tantangan kognitif (kesulitan mengelola informasi), metakognitif (kesulitan memonitor pemahaman), afektif (masalah motivasi dan stres), dan lingkungan (akses teknologi dan kualitas platform). Temuan ini konsisten dengan teori SRL Zimmerman (2000), yang menekankan integrasi kognisi, metakognisi, dan motivasi. Tantangan-tantangan tersebut saling terkait, membentuk siklus negatif yang menghambat keberhasilan belajar. Penelitian ini menyoroti perlunya strategi pembelajaran daring yang lebih suportif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa dalam mengelola informasi, memantau pemahaman, mengatur motivasi, serta akses teknologi dan dukungan yang memadai.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Self-Regulated Learning (SRL), Pembelajaran daring, Tantangan, Pembelajaran online (sinonim dari pembelajaran daring).

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) telah membawa perubahan signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya dengan munculnya pembelajaran daring (online learning). Pembelajaran daring menawarkan fleksibilitas dan aksesibilitas yang lebih luas bagi mahasiswa, namun juga menghadirkan sejumlah tantangan. Salah satu tantangan utama adalah penerapan self-regulated learning (SRL) atau pembelajaran yang diatur sendiri. Zimmerman mendefinisikan SRL sebagai proses kognitif, metakognitif, dan afektif yang digunakan mahasiswa untuk mengatur pembelajaran mereka sendiri. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajarnya sendiri ini menjadi kunci keberhasilan dalam pembelajaran daring (Salma & Alsa, 2023).

Dalam konteks pembelajaran daring, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan proaktif dalam mengatur aktivitas belajar mereka. Berbeda dengan pembelajaran tatap muka, mahasiswa tidak memiliki pengawasan langsung dari dosen dan membutuhkan kemampuan SRL yang kuat untuk tetap termotivasi, mengatur waktu belajar secara efektif, dan mencari sumber belajar tambahan. Pintrich menekankan pentingnya peran metakognisi dalam SRL, yaitu kemampuan untuk memonitor dan mengevaluasi proses belajar, serta menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan. Kemampuan ini seringkali menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam pembelajaran daring karena minimnya interaksi langsung dengan dosen dan teman sejawat (Amien & Hidayatullah, 2023).

Ketiadaan interaksi tatap muka secara langsung juga berdampak pada aspek afektif SRL. Mahasiswa perlu memiliki motivasi intrinsik yang tinggi untuk tetap konsisten belajar dan mengatasi rasa bosan atau frustrasi yang mungkin muncul. (Schunk 2016) menjelaskan bahwa kepercayaan diri (self-efficacy) merupakan faktor kunci dalam motivasi belajar. Dalam pembelajaran daring, mahasiswa mungkin mengalami kesulitan dalam membangun kepercayaan diri, khususnya jika mereka kurang terbiasa dengan teknologi atau mengalami kendala teknis.

Penelitian-penelitian terbaru menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam menerapkan SRL selama pembelajaran daring. Mereka sering mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, mengatur prioritas tugas, dan mengelola stres akademik. Paris dan Paris menyebutkan bahwa dukungan sosial dari dosen dan teman sejawat sangat penting untuk mendukung perkembangan SRL mahasiswa (Kirana, 2022). Namun, dalam lingkungan daring, akses terhadap dukungan sosial tersebut seringkali terbatas (et al., 2021).

Selain itu, ketersediaan sumber belajar dan kualitas platform pembelajaran juga menjadi faktor penentu keberhasilan penerapan SRL. Mahasiswa membutuhkan akses yang mudah terhadap materi pembelajaran yang berkualitas, serta platform yang user-friendly dan mendukung interaksi. (Brandmo et al., 2020) meneliti pentingnya desain pembelajaran yang efektif untuk memfasilitasi SRL. Pembelajaran daring yang dirancang

dengan baik mampu memotivasi mahasiswa dan memberikan panduan yang cukup untuk mengelola proses belajar mereka.

Tantangan dalam penerapan SRL pada pembelajaran daring juga dipengaruhi oleh faktor individual mahasiswa. Perbedaan gaya belajar, tingkat kemampuan literasi digital, dan tingkat kemandirian mahasiswa akan memengaruhi kemampuan mereka dalam mengatur dan mengelola proses belajar sendiri. Beberapa mahasiswa mungkin lebih terbiasa dengan pembelajaran tatap muka dan kesulitan beradaptasi dengan pembelajaran daring yang menuntut inisiatif dan pengaturan diri yang lebih tinggi. Peran dosen sebagai fasilitator juga krusial dalam mendukung penerapan SRL mahasiswa dalam pembelajaran daring. Dosen perlu memfasilitasi pembelajaran yang interaktif, memberikan umpan balik yang konstruktif dan tepat waktu, serta menyediakan berbagai strategi pembelajaran yang dapat dipilih mahasiswa sesuai dengan gaya belajar mereka.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menerapkan SRL selama pembelajaran daring. Memahami tantangan ini sangat penting untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran daring dan keberhasilan mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan model pembelajaran daring yang lebih efektif dan mendukung perkembangan SRL mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap fenomena yang kompleks dan kontekstual. Studi literatur dipilih karena memungkinkan pengumpulan dan analisis data secara komprehensif dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku teks, dan artikel terkait self-regulated learning (SRL) dan pembelajaran daring dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2014-2024). Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari, menyeleksi, dan membaca berbagai publikasi yang relevan dengan topik penelitian. Seleksi sumber dilakukan berdasarkan relevansi, kualitas metodologi penelitian, dan reputasi publikasi. Analisis data dilakukan secara tematik, mengidentifikasi tema-tema utama, pola, dan sub-tema yang muncul dari literatur yang dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil studi literatur dari empat jurnal relevan yang dianalisis menggunakan pendekatan tematik, ditemukan empat tema utama yang menjadi tantangan dalam penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Keempat tema tersebut adalah tantangan kognitif, metakognitif, afektif, dan lingkungan. Masing-masing tema ini saling berkaitan dan membentuk suatu siklus yang saling memengaruhi proses belajar mahasiswa secara keseluruhan.

### 1. Tantangan Kognitif

Tantangan kognitif yang paling sering dihadapi mahasiswa adalah kesulitan dalam mengelola dan memahami informasi dalam jumlah besar yang disampaikan secara daring. Materi pembelajaran daring seringkali padat dan kurang interaktif, sehingga mahasiswa kesulitan dalam membedakan informasi penting dan informasi pendukung. Hal ini menyebabkan rendahnya pemahaman dan kemampuan mengolah informasi (Trilisiana et al., 2023). Zimmerman menyatakan bahwa kemampuan kognitif yang lemah akan berdampak pada penurunan efektivitas SRL karena mahasiswa tidak mampu membentuk struktur pengetahuan yang koheren.

### 2. Tantangan Metakognitif

Tantangan metakognitif mencakup kesulitan dalam memantau dan mengevaluasi proses belajar sendiri. Mahasiswa sering tidak mengetahui apakah mereka telah memahami materi atau belum, serta bagaimana menyesuaikan strategi belajar yang tepat. Minimnya bimbingan langsung dari dosen juga menyebabkan kurangnya arahan yang jelas. (Pintrich et al., 2000) menekankan bahwa metakognisi merupakan inti dari SRL, dan ketidakmampuan mahasiswa dalam memonitor pemahaman mereka sendiri akan menyebabkan mereka terus menggunakan strategi belajar yang tidak efektif.

### 3. Tantangan Afektif

Aspek afektif juga menjadi hambatan besar, terutama yang berkaitan dengan motivasi belajar, stres, dan rasa percaya diri. Mahasiswa sering mengalami kelelahan mental karena beban tugas yang menumpuk dan waktu belajar yang tidak teratur. Beberapa mahasiswa juga mengalami penurunan motivasi karena merasa tidak diawasi atau kurang mendapatkan dukungan. (Muzakki et al., 2022) menggaris bawahi pentingnya *self-efficacy* dalam pembelajaran mandiri, dan tanpa adanya interaksi sosial yang cukup, mahasiswa cenderung merasa terisolasi, cemas, atau tidak yakin dengan kemampuan mereka sendiri.

### 4. Tantangan Lingkungan

Tantangan lingkungan meliputi keterbatasan akses teknologi, sinyal internet yang tidak stabil, dan kualitas platform pembelajaran daring yang kurang optimal. Mahasiswa yang tinggal di daerah dengan infrastruktur digital yang belum memadai lebih rentan terhadap hambatan ini. Selain itu, antarmuka yang rumit dan fitur pembelajaran yang tidak intuitif juga menyulitkan mahasiswa untuk mengakses materi dan mengikuti kelas secara efektif (Sharma et al., 2024). Hadwin et al. menyatakan bahwa desain pembelajaran daring yang buruk akan menghambat motivasi dan mengganggu alur belajar mandiri mahasiswa.

### **Integrasi dan Interaksi Antar Tantangan**

Menariknya, keempat tantangan ini tidak berdiri sendiri. Kesulitan kognitif, misalnya, dapat memperparah tantangan afektif, seperti stres dan demotivasi. Begitu pula, tantangan lingkungan dapat memperbesar masalah metakognitif ketika mahasiswa tidak dapat memantau pembelajaran karena keterbatasan akses atau

terganggunya proses belajar akibat gangguan teknis. Ketika tantangan-tantangan ini berinteraksi, terbentuklah siklus negatif yang sulit diputus, dan berpotensi menurunkan keberhasilan akademik mahasiswa secara keseluruhan.

### **Implikasi terhadap Praktik Pembelajaran Daring**

Temuan ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran daring, diperlukan intervensi yang komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu aspek. Institusi pendidikan dan dosen perlu mempertimbangkan berbagai dimensi SRL saat merancang pembelajaran daring. Strategi seperti menyediakan materi dalam berbagai format (video, teks, diskusi), pelatihan keterampilan metakognitif, dukungan psikologis, serta penyediaan platform yang ramah pengguna sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan-tantangan ini (Al Mamun & Lawrie, 2023).

### **Studi Terkait dan Penguatan Teori**

Penelitian ini mendukung kerangka kerja yang dikembangkan oleh (Zimmerman 2000) mengenai pentingnya integrasi antara kognisi, metakognisi, dan motivasi dalam SRL. Selain itu, hasil temuan juga sejalan dengan temuan (Paris dan Paris 2017) yang menekankan pentingnya dukungan sosial dan instruksional dalam membangun SRL yang efektif. Studi ini menambahkan bukti bahwa tantangan SRL dalam pembelajaran daring memiliki nuansa kompleks yang perlu ditangani dengan pendekatan yang sistemik dan adaptif.

### **Analisis/Diskusi**

Temuan dari studi ini mengungkap bahwa keberhasilan mahasiswa dalam menerapkan *Self-Regulated Learning* (SRL) selama pembelajaran daring sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang kompleks serta saling berkaitan. Keempat tema utama kognitif, metakognitif, afektif, dan lingkungan merefleksikan bahwa pembelajaran daring tidak hanya menuntut kecakapan akademik, tetapi juga kesiapan emosional, teknologis, dan sosial mahasiswa.

Dari perspektif teori SRL yang dikembangkan (Zimmerman 2000), tantangan-tantangan yang dihadapi mahasiswa mengindikasikan bahwa banyak dari mereka belum mencapai fase regulasi belajar yang optimal. Zimmerman membagi SRL ke dalam tiga fase: perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Dalam konteks pembelajaran daring, banyak mahasiswa kesulitan sudah sejak fase pertama, yaitu perencanaan misalnya dalam mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, dan memilih strategi yang sesuai. Ketika perencanaan terganggu, maka pelaksanaan pun menjadi tidak terarah, dan akhirnya refleksi terhadap hasil belajar pun sulit dilakukan secara efektif (Sharma et al., 2024).

Keterbatasan interaksi sosial dalam pembelajaran daring juga berdampak signifikan terhadap aspek afektif. Mahasiswa yang merasa kesepian, kurang mendapat

umpan balik, atau kehilangan motivasi intrinsik cenderung mengalami *burnout* akademik. Dalam hal ini, teori motivasi dari Deci & Ryan tentang *Self-Determination Theory* menjadi relevan, karena menunjukkan bahwa motivasi yang berkelanjutan membutuhkan tiga hal: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Dalam konteks daring, ketiga kebutuhan ini seringkali tidak terpenuhi secara optimal, sehingga menyebabkan gangguan dalam motivasi belajar.

Dari sisi metakognitif, keterbatasan pelatihan atau pembinaan dalam strategi belajar mandiri menjadi salah satu penyebab utama rendahnya kemampuan mahasiswa untuk memantau dan mengevaluasi pemahaman mereka. Padahal, menurut penelitian (Paris & Winograd, 1990), kemampuan metakognitif sangat penting dalam lingkungan belajar yang fleksibel seperti pembelajaran daring. Tanpa bimbingan eksplisit dari dosen, mahasiswa membutuhkan pelatihan khusus untuk mampu menilai kekuatan dan kelemahan proses belajar mereka sendiri.

Tantangan lingkungan, seperti keterbatasan akses teknologi dan kualitas platform, juga menunjukkan adanya kesenjangan digital (*digital divide*) yang masih kuat. Mahasiswa dari latar belakang ekonomi lemah atau dari daerah tertinggal sering tidak memiliki perangkat atau koneksi internet yang memadai. Hal ini menciptakan ketimpangan dalam peluang belajar, bahkan ketika pembelajaran daring bertujuan untuk memperluas akses pendidikan. Oleh karena itu, perbaikan infrastruktur digital dan penyediaan subsidi akses menjadi urgensi kebijakan yang tidak bisa diabaikan.

Temuan studi ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan pedagogis dalam pembelajaran daring masih terlalu sering berfokus pada penyampaian materi, bukan pada pengembangan keterampilan regulasi diri. Padahal, SRL bukan hanya kemampuan individual, tetapi juga dapat difasilitasi dan dikembangkan oleh lingkungan pembelajaran yang mendukung. (Sharma et al., 2024) menyatakan bahwa desain pembelajaran berbasis SRL harus mencakup panduan eksplisit, scaffolding, serta umpan balik yang konsisten agar mahasiswa dapat belajar bagaimana mengatur diri mereka sendiri dalam konteks belajar yang baru.

Oleh karena itu, diskusi ini menegaskan pentingnya pergeseran paradigma dalam desain pembelajaran daring dari yang semata-mata berorientasi pada konten, menjadi yang lebih berorientasi pada proses belajar mahasiswa. Mahasiswa perlu dibekali dengan keterampilan belajar mandiri sejak awal kuliah, sementara dosen dan institusi pendidikan perlu dilatih untuk menciptakan lingkungan belajar daring yang inklusif, adaptif, dan memfasilitasi keterampilan SRL secara berkelanjutan.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam konteks pembelajaran daring masih menghadapi berbagai tantangan yang kompleks dan saling berkaitan. Melalui analisis tematik terhadap empat jurnal ilmiah, teridentifikasi empat kategori utama tantangan yang dihadapi mahasiswa, yaitu

tantangan kognitif, metakognitif, afektif, dan lingkungan. Setiap aspek ini memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam mengatur dan mengelola proses belajarnya secara mandiri.

Secara kognitif, mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menyaring informasi pembelajaran secara efektif. Secara metakognitif, masih banyak mahasiswa yang belum memiliki keterampilan untuk memantau dan mengevaluasi pemahaman mereka sendiri. Sementara dari sisi afektif, motivasi yang menurun dan rasa percaya diri yang lemah menjadi hambatan signifikan dalam menjaga konsistensi belajar. Di sisi lain, tantangan lingkungan seperti keterbatasan akses teknologi dan kualitas platform pembelajaran turut memperparah kesulitan yang ada, terutama bagi mahasiswa dari daerah dengan infrastruktur digital yang terbatas.

Keseluruhan temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran daring yang efektif tidak hanya membutuhkan materi dan teknologi, tetapi juga desain pembelajaran yang mendukung perkembangan SRL secara menyeluruh. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi pendidikan yang holistik, melibatkan dosen, institusi, serta kebijakan pendidikan yang mampu mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Hanya dengan pendekatan yang terintegrasi, mahasiswa dapat berkembang menjadi pembelajar mandiri yang tangguh dan adaptif di era digital ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al Mamun, M. A., & Lawrie, G. (2023). Student-content interactions: Exploring behavioural engagement with self-regulated inquiry-based online learning modules. *Smart Learning Environments*, 10(1), 1–31. <https://doi.org/10.1186/s40561-022-00221-x>
- Amien, M. S., & Hidayatullah, A. (2023). Assessing students' metacognitive strategies in e-learning and their role in academic performance. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 10(2), 158–166. <https://doi.org/10.21831/jitp.v10i2.60949>
- Brandmo, C., Panadero, E., & Hopfenbeck, T. N. (2020). Bridging classroom assessment and self-regulated learning. *Assessment in Education: Principles, Policy and Practice*, 27(4), 319–331. <https://doi.org/10.1080/0969594X.2020.1803589>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Kirana, D. L. (2022). Meningkatkan Self Regulated Learning dengan Model Pembelajaran Siklis Sebagai Modal Dalam Menghadapi Era Society 5.0. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 4(2), 86–96. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v4i2.1733>
- Muzakki, F. P., Hardjono, H., & Supratiwi, M. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Student Engagement dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal ORTOPEDAGOGIA*, 8(1), 42. <https://doi.org/10.17977/um031v8i12022p42-49>
- Paris, S. G., & Winograd, P. (1990). Promoting Metacognition and Motivation of Exceptional Children. *Remedial and Special Education*, 11(6), 7–15. <https://doi.org/10.1177/074193259001100604>
- Pintrich, P. R., Wolters, C. A., & Baxter, G. P. (2000). Assessing metacognition and self-regulated learning. In Schraw G., Impara J. (Eds.). *Issues in the measurement of*

- cognition, 44–97. <https://digitalcommons.unl.edu/burosmetacognition/3>
- Salma, N., & Alsa, A. (2023). The Role of Self-Regulated Learning and Student Engagement in Academic Activities towards Math Achievement. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 4(2), progres. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i2.18448>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2021). Self-efficacy and human motivation. *Advances in Motivation Science*, 8(November), 153–179. <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2020.10.001>
- Sharma, K., Nguyen, A., & Hong, Y. (2024). Self-regulation and shared regulation in collaborative learning in adaptive digital learning environments: A systematic review of empirical studies. *British Journal of Educational Technology*, 55(4), 1398–1436. <https://doi.org/10.1111/bjet.13459>
- Trilisiana, N., Haryanto, H., Pujiriyanto, P., Kurniawati, W., & Sulaimon, J. T. (2023). Cognitive load in high school students during online learning amidst the Covid-19 pandemic: A qualitative study in Bantul, Indonesia. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 10(2), 203–217. <https://doi.org/10.21831/jitp.v10i2.61752>