

STUDI LITERATUR REGULASI DIRI MAHASISWI DENGAN PERAN GANDA TERKAIT MOTIVASI BERPRESTASI

**Firsty Oktaria Grahani¹, Starry Kireida Kusnadi², Aironi Zuroida³,
Berlian Nur Cafsah⁴, Diandra Maharani⁵**

¹Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

Email oktaria@uwp.ac.id, starrykusnadi@uwp.ac.id, aironizuroida@uwp.ac.id,
diandramaharani@gmail.com, nurchafsahberliana@gmail.com

Abstract :

Education is one of the important aspects in life. Education is also known as a development tool and is a right for every individual, including women. The number of women who have multiple roles, becomes a problem in itself when carrying out their roles not only as students, but also as housewives and career women. Students who have many roles really need self-regulation in good study in order to get good academic achievement. In order to get good learning outcomes, high motivation is needed. Individuals with high motivation are individuals whose behavior contains energy, has direction, and is able to maintain the behavior. One of the basic needs of motivation is achievement motivation. This paper will examine the phenomenon of student self-regulation with dual roles related to achievement motivation.

Keywords : *Self Regulation, Student with Multiple Roles, Achievement Motivation*

Abstrak :

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Pendidikan juga dikenal sebagai sebuah alat perkembangan dan merupakan hak bagi setiap individu, termasuk perempuan. Banyaknya wanita yang memiliki peran ganda, menjadi permasalahan sendiri ketika menjalankan peran tidak hanya sebagai mahasiswa, tetapi juga menjadi ibu rumah tangga dan wanita karir. Mahasiswa yang memiliki banyak peran sangat membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik agar mendapatkan prestasi akademik yang baik. Guna mendapatkan hasil belajar yang baik diperlukan adanya motivasi yang tinggi. Individu dengan motivasi yang tinggi adalah individu yang perilakunya mengandung energi, memiliki arah, dan mampu mempertahankan perilaku tersebut. Salah satu kebutuhan yang mendasari motivasi adalah motivasi berprestasi. Tulisan ini akan mengkaji tentang fenomena regulasi diri mahasiswa dengan peran ganda terkait motivasi berprestasi.

Kata kunci : Regulasi Diri, Mahasiswi dengan Peran Ganda, Motivasi Berprestasi

Pendahuluan

Era globalisasi menuntut perubahan yang cepat, munculnya beragam tekanan di segala bidang dan bahkan munculnya beberapa permasalahan psikososial secara tidak langsung menuntut individu untuk melakukan perubahan dan menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Kondisi tersebut semakin kompleks seiring dengan dimulainya era MEA (Masyarakat Ekonomi Asean) yang menjadi peluang sekaligus tantangan bagi masyarakat Indonesia. Semua sektor harus bersiap untuk menghadapi tantangan MEA, tidak hanya di sektor perdagangan tetapi di semua sektor dan salah satu aspek yang harus dikembangkan adalah SDM (Sumber Daya Manusia). Dalam hal ini individu

dituntut untuk menjadi SDM (Sumber Daya Manusia) yang professional, memiliki keahlian, produktif, mandiri, mampu bersaing dengan sehat, mampu mengatasi masalah, berkarakter dan tangguh (Mangunsong, 2018).

Setiap manusia di dunia berhak untuk mendapatkan pendidikan, tidak terkecuali perempuan. Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan. Menurut Imbong (2009), pendidikan bagi perempuan tetap menjadi alat paling vital dalam mempromosikan kesetaraan antara laki-laki dan perempuan serta merupakan alat pemberdayaan perempuan untuk berkontribusi penuh kepada masyarakat (Manalang, Liongson, & Bayubay, 2016). Melalui pendidikan pula perempuan dapat menaikkan derajat hidupnya (Taylor, 2017). Pendidikan juga dikenal sebagai sebuah alat perkembangan dan merupakan hak bagi setiap individu, termasuk perempuan.

Banyaknya wanita yang memiliki peran ganda, yaitu memiliki dua peran atau lebih, dan pada saat bersamaan menuntut haknya untuk dipenuhi (Irawaty & Kusumaputri, 2008), menjadi permasalahan sendiri ketika menjalankan peran tidak hanya sebagai mahasiswa, tetapi juga menjadi ibu rumah tangga dan wanita karir. Hasil penelitian Puwanto (2009) 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 yaitu tugas yang banyak di berbagai perannya.

Keberadaan seorang ibu yang melanjutkan studi menimbulkan kekhawatiran mengenai seseorang yang memainkan peran ganda yakni sebagai ibu dan juga mahasiswa (Moghadam et al., 2017). Seorang perempuan mungkin antusias untuk memainkan peran sebagai ibu dan mahasiswa secara bersamaan, namun melakukan dua peran ini bahkan dalam kondisi yang ideal sekalipun, dapat menarik satu orang dalam dua arah yang berbeda (Moghadam et al., 2017). Pilihan kaum wanita dalam menjalani peran lebih dari satu tentu akan menimbulkan konsekuensi tersendiri. Mahasiswi dengan peran ganda haruslah pandai dalam mengatur waktu, selain mengurus rumah tangga yang menjadi kewajibannya sebagai ibu rumah tangga, mahasiswi dengan peran ganda pun harus menyelesaikan kewajibannya sebagai mahasiswi di perguruan tinggi. Untuk menghindari berbagai masalah yang muncul mereka harus mampu mengatur diri mereka sendiri. Dalam hal ini dikenal dengan *self regulation* atau regulasi diri. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target.

Mahasiswa yang memiliki banyak peran sangat membutuhkan regulasi diri dalam belajar yang baik agar mendapatkan prestasi akademik yang baik seperti yang disebutkan oleh Schaie dan Carstense (2006) bahwa mahasiswa yang juga memiliki peran ganda memerlukan regulasi diri dalam pembelajaran yang dijalani, dan pengaruh dari peran yang dimilikinya akan membuat tingkat regulasi diri yang dilakukan lebih besar dibandingkan dengan individu lain yang tidak memiliki peran sosial lainnya. Mahasiswi dengan peran ganda haruslah pandai dalam mengatur waktu, selain mengurus rumah tangga yang menjadi kewajibannya sebagai ibu rumah tangga, mahasiswi dengan peran ganda harus menyelesaikan kewajibannya sebagai mahasiswi di perguruan tinggi.

Untuk menjadi mahasiswi yang berkompoten diperlukan yang namanya proses belajar. Dengan proses belajar akan menghasilkan sebuah prestasi dan kompetensi yang dicapai. Menurut Fathurrohman dan Sulistyorini (2015) prestasi belajar adalah hasil yang telah dicapai dari suatu kegiatan yang berupa perubahan tingkah laku yang dialami oleh subjek di dalam suatu interaksi dengan lingkungannya. Guna mendapatkan hasil belajar yang baik diperlukan adanya motivasi yang tinggi. Individu dengan motivasi yang tinggi adalah individu yang perilakunya mengandung energi, memiliki arah, dan perilaku tersebut dapat dipertahankan (Santrock, 2014). Salah satu kebutuhan yang mendasari motivasi adalah motivasi berprestasi.

Studi Pustaka

Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*), merupakan salah satu komponen penggerak utama kepribadian manusia (Boeree, 2010). Regulasi diri merupakan motivasi internal, yang berakibat pada timbulnya keinginan seseorang untuk menentukan tujuan-tujuan dalam hidupnya, merencanakan strategi yang akan digunakan, serta mengevaluasi dan memodifikasi perilaku yang akan dilakukan (Cervone & Pervin, 2010). Zimmerman (2000) menerangkan regulasi diri sebagai suatu proses yang berlangsung membentuk suatu siklus; diawali dengan ditetapkannya tujuan dan dibuatnya rencana pencapaian tujuan dalam fase *forethought*, seseorang akan bertindak menurut strategi yang telah dibuatnya dan mengontrol dirinya agar tetap berada di jalur menuju tujuan dalam fase *performance*, dan ketika ia mencapai hasil, ia membuat suatu evaluasi dan menentukan reaksinya selanjutnya untuk kembali melanjutkan usaha atau berhenti dalam fase *self-reflection*.

Berdasarkan proses regulasi diri dari Zimmerman (2008) terdapat tiga tahap proses regulasi-diri, yaitu tahap orientasi ke depan, tahap performansi, dan tahap refleksi diri. Tahap orientasi ke depan terdiri dari dua proses utama yaitu analisis tugas dan keyakinan motivasi diri. Analisis tugas terdiri dari penetapan tujuan dan perencanaan strategi. Keyakinan motivasi diri terdiri dari efikasi diri, harapan terhadap hasil, minat/nilai intrinsik dan orientasi tujuan belajar. Tahap performansi diri terdiri dari dua proses yaitu kontrol diri dan observasi diri. Kontrol diri terdiri dari imajinasi, pengarahan diri, pemusatan perhatian, dan strategi belajar. Observasi diri terdiri dari dua proses utama yaitu pencatatan diri atau perekaman diri terhadap peristiwa personal, dan eksperimen diri untuk mendapatkan penyebab dari peristiwa tersebut.

Mahasiswi dengan Peran Ganda

Mahasiswi yang menjalani perkuliahan tidaklah selamanya berada dalam kondisi yang ideal. Kehidupan mahasiswi yang sedang menjalani perkuliahan terkadang mengalami situasi yang menuntutnya untuk menjalani lebih dari satu peran atau biasa disebut dengan peran ganda. Dalam istilah gender, perempuan diartikan sebagai manusia yang lemah lembut, anggun, keibuan, emosional dan lain sebagainya (Faqih, 1996). Di belahan dunia manapun, masyarakat menganggap bahwa perempuan digariskan untuk menjadi seorang istri dan ibu, serta mengurus rumah tangga. Sejalan dengan pemahaman tersebut maka sifat yang melekat pada perempuan adalah makhluk yang lemah, mudah menyerah, emosional, pasif, tidak mandiri, serta tidak berkompeten kecuali dalam bidang pekerjaan rumah tangga.

Peran ganda adalah dua peran atau lebih yang dijalankan dalam waktu yang bersamaan (Munandar, 1985). Dalam konteks ini peran yang dimaksud adalah wanita yang berstatus tidak hanya sebagai mahasiswi tetapi juga berperan sebagai seorang istri, sebagai ibu dari anak-anaknya, juga sebagai wanita karir (bekerja). Peran ganda bagi wanita bukanlah situasi yang mudah untuk dijalani. Masing-masing peran menuntut kinerja yang sama baiknya. Sebagai mahasiswi, dia dituntut untuk mampu menyelesaikan segala tugas perkuliahan dengan baik dan sebisa mungkin meraih prestasi yang membanggakan. Sebagai seorang istri sekaligus sebagai seorang ibu, dia harus bisa meluangkan waktu yang cukup untuk mengurus segala keperluan suami dan anak-anaknya. Belum lagi beban kerja sebagai wanita karir yang harus diselesaikan.

Motivasi Berprestasi

Santrock (2007) menjelaskan bahwa motivasi berprestasi merupakan keinginan untuk menyelesaikan sesuatu untuk mencapai suatu standar kesuksesan dengan melakukan usaha yang bertujuan untuk mencapai kesuksesan. Motivasi berprestasi ditentukan oleh dua faktor. Pertama factor intrinsik, yaitu motivasi yang timbul dari dalam diri individu atas dasar kemauan sendiri tanpa

ada paksaan dan dorongan dari orang lain. Kedua, factor ekstrinsik, yaitu faktor yang berasal dari luar individu karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian individu mau melakukan sesuatu atau belajar. Faktor ekstrinsik dapat berasal dari keluarga, suami, teman sebaya, dan guru. Motivasi berprestasi merupakan dorongan yang ada dalam diri individu dalam mencapai suatu tujuan yang menjadi pengharapan dari dirinya sehingga tercapainya prestasi yang terbaik.

Daft (dalam Moore dkk., 2010) menyatakan motivasi berprestasi adalah keinginan untuk mencapai sesuatu yang sulit, menguasai tugas-tugas yang kompleks, mencapai standar yang tinggi, dan menjadi lebih baik dari orang lain. Individu yang menunjukkan motivasi berprestasi berusaha untuk mencapai tujuan yang realistis namun menantang. Sedangkan Nicholl (1984, dalam Purwanto, 2014) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah motivasi yang ditujukan untuk mengembangkan kemampuan yang tinggi. Rumiani (2006) menyatakan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih kesuksesan dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan.

Suatu proses aktivitas yang mengarah pada tujuan serta dipertahankan Pintrich dan Schunk (dalam Rachmah, 2017). Motivasi ini dapat diprediksi, salah satunya oleh Dirwan (dalam Rachmah, Mayangsari, & Akbar, 2015) yang menyebutkan bahwa komitmen seorang seseorang sangat terikat erat dalam diri seseorang tersebut dalam mencapai suatu keinginan, tujuan, maupun target yang seyogyanya memiliki kekuatan internal sekaligus meningkatkan motivasi berprestasinya dalam bidang akademik maupun nonakademik. Komitmen tersebut merupakan bentuk atau serangkaian dorongan yang muncul dari dalam diri sehingga ia tekun, rajin, dan ulet mengerjakan kewajiban maupun tugasnya meskipun terhalang oleh gangguan maupun hambatan yang dapat menghambatnya sehingga ia tidak terpengaruh oleh gangguan tersebut.

Kemampuan tidak mudah terganggu ini merupakan motivasi yang muncul dari dalam diri berupa kesadaran bahwa ia harus segera menuntaskan suatu kewajiban dengan bantuan tanpa gangguan. Salah satu faktor yang menentukan mampu tidaknya memberi efek pada tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk mencapai sebuah prestasi atau keunggulan yang diinginkan merupakan definisi motivasi menurut McClelland (dalam Sitanggang, Mayangsari, & Zwagery, 2020). Seorang individu yang memiliki motivasi berprestasi yang lebih tinggi artinya mempunyai tingkat pencapaian yang tinggi pula, bersikap perfeksionis dengan berbangga pada usaha sendiri. Menetapkan tujuan atau goal yang akan ditujunya dengan usaha maksimal yang kebersamai selagi ia mampu. Penetapan tujuan ini tentu memperhatikan pula hal-hal mendasar seperti minat, bakat, dan kemampuannya. Mengenali diri sendiri merupakan salah satu hal penting sehingga ia tahu harus mengambil jalan yang mana agar tujuan tersebut dapat tercapai dalam waktu yang efisien dan efektif

Metode Penelitian

Metode yang digunakan adalah studi literatur. Metode studi literatur adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian (Zed, 2008)

Hasil dan Pembahasan

Mahasiswa yang melakukan tugasnya sebagai pelajar maupun istri atau ibu harus mempunyai tenaga yang extra lebih, bisa merasakan susah senangnya melakukan dua tugas sekaligus tanpa mengabaikan salah satunya, serta harus mampu melihat waktu untuk belajar, mengurus keluarga dan istirahat. Selanjutnya juga harus mampu menerapkan cara belajar yang tepat

agar bisa memudahkannya untuk mencapai target belajar yang ingin dicapai. Menentukan dan menerapkan cara belajar bagi seorang mahasiswa memang membutuhkan kejelian, dan perlu dikembangkan bagi mahasiswa yang berstatus menikah. Mahasiswa tidak boleh mengandalkan belajar hanya ketika kuliah saja, karena belajar bisa kapan saja dan dimana saja.

Pada kenyataannya peran ganda memberikan konsekuensi yang berat bagi mahasiswa. Di satu sisi mahasiswa perlu menjalankan tugasnya untuk menuntut ilmu yang dia tempuh dan di sisi lain, pasca menikah, mahasiswa harus bisa melaksanakan tanggung jawabnya sebagai istri dan ibu ataupun sebagai suami dan ayah. Walaupun demikian peran ganda mahasiswa bukan pilihan yang tidak mungkin diambil dan hal tersebut sering berdampak kepada sikap mereka terhadap hal tersebut. Mahasiswa yang aktif berkuliah akan sulit menjalankan tugas sebagai istri yang melayani suami dan berfungsi sebagai ibu dalam hal mengasuh merawat, mendidik, dan mencurahkan kasih sayang kepada anak-anaknya secara penuh. Misalnya saja harus tetap masuk kuliah walaupun anak sedang sakit, atau terpaksa mengerjakan tugas atau laporan ketika sedang bersantai bersama keluarga.

Dalam menentukan prioritasnya, mahasiswi perlu melihat lagi pada komponen-komponen dari *self-regulation*, standar perilaku yang diinginkannya, motivasi untuk mencapai standar tersebut, bagaimana memonitor situasi dan pikiran yang tidak sesuai dengan standar dirinya dan kekuatan dalam diri menghadapi keadaan yang mendesak. Dengan kata lain mereka dituntut memiliki *self-regulation* yang baik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-regulation* dengan prestasi akademik, dimana mahasiswa dengan prestasi rendah memiliki *self-regulation* rendah. Tanpa *self-regulation* yang baik pada mahasiswi strata satu dengan peran ganda sebagai ibu bekerja, maka sangat memungkinkan terjadinya konflik peran ganda (*work family conflict*) (Sianaga, 2019).

Dengan adanya tuntutan dan tanggung jawab dari perkuliahan sebagai seorang mahasiswa yang mengambil keputusan untuk menikah, tentunya banyak hal yang memerlukan penyesuaian baru. Terdapat dua faktor yang dapat menyebabkan munculnya konflik peran ganda. Pertama, factor yang berasal dari diri sendiri berupa persoalan yang timbul dari dalam diri mahasiswi tersebut. Bagaimana mahasiswi harus dapat memainkan kedua peran sebaik mungkin, baik di kampus maupun di rumah. Serta mahasiswi memiliki keinginan untuk mencapai keadaan yang ideal dengan berhasil melaksanakan kedua peran dengan baik. Kedua, factor dari luar individu, seperti faktor yang dapat berasal dari lingkungan keluarga. Seperti harapan suami terhadap peran istri di rumah, mengurus anak, serta masalah yang berasal dari perkuliahan. Tuntutan-tuntutan yang dirasakan dalam menjalani peran ganda dapat menjadi sumber tekanan yang berat, sehingga mahasiswi akan sulit mencapai keberhasilan dalam perkuliahan. Rasa bersalah juga dirasakan karena meninggalkan anak untuk kuliah, hal ini merupakan persoalan yang paling sering dihadapi para mahasiswi tersebut (Aulia dan Rusmawati, 2012).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan peran yang dimiliki oleh mahasiswa. Rescoe, Morgan, dan Peebles (1996) menemukan adanya perbedaan indeks prestasi antara mahasiswa yang bekerja dengan yang tidak bekerja. Mahasiswa yang bekerja memiliki indeks prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja dikarenakan mahasiswa yang bekerja lebih disiplin, lebih tepat waktu dalam perkuliahan dan memiliki inisiatif untuk berusaha mencari informasi diluar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas. Sikap-sikap yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang bekerja dalam penelitian Rescoe, Morgan dan Peebles (1996) ini menunjukkan ciri mahasiswa yang melakukan regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. Santrock (2007) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan

sehingga menunjang dalam prestasi. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan yang besar dalam pencapaian prestasi akademik seseorang (Zimmerman, 1990; Moltalvo & Torres, 2004; dan Cheng, 2011)

Cheng (2011) menguraikan bahwa seseorang yang dapat melakukan pembelajaran mandiri memiliki gagasan yang jelas tentang bagaimana dan mengapa strategi regulasi diri dalam belajar harus digunakan. Mereka adalah pembelajar aktif dalam hal metakognisi, motivasi dan kontrol terhadap tindakan. Lebih lanjut dijelaskan oleh Cheng (2011) dalam proses pembelajaran mandiri, seseorang perlu mengatur tujuan pembelajaran mereka, membuat rencana pembelajaran, memilih strategi belajar mereka, memantau proses belajar mereka, mengevaluasi hasil belajar mereka dan menekan gangguan.

Mahasiswa yang memiliki peran tidak hanya sebagai mahasiswa tetapi juga sekaligus sebagai ibu rumah tangga dan juga bekerja, dalam kenyataannya dapat memiliki prestasi akademik yang memuaskan ditandai dengan indeks prestasi akademik mereka yang tergolong tinggi. Thomas, Raynor, dan Al-Marzooqi (2012) menyimpulkan dari hasil penelitian mereka bahwa mahasiswa wanita memiliki indeks prestasi akademik yang lebih tinggi dari mahasiswa laki-laki dan mahasiswa wanita yang telah menikah juga memiliki indeks prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa wanita yang belum menikah.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dalam penelitian ini menemukan bahwa terdapat beberapa orang mahasiswa yang berstatus sudah menikah dan juga tetap menjalankan tugasnya di tempat kerja meskipun sedang menempuh pendidikan pascasarjana. Mahasiswa-mahasiswa ini mampu mencapai indeks prestasi akademik yang tergolong tinggi tidak terlepas dari regulasi diri yang mereka lakukan. Hasil studi pendahuluan ini sejalan dengan hasil penelitian dari Spitzer (2000) dan Latifah (2010) yang menemukan bahwa regulasi diri dalam belajar yang dilakukan oleh seseorang berkaitan erat dengan performansi akademiknya.

Simpulan dan Saran

Regulasi diri dalam belajar membuat mahasiswa memiliki peran ganda yaitu sebagai wanita karir dan ibu rumah tangga dapat meraih prestasi akademik yang tinggi. Bentuk regulasi diri dalam belajar yang ditemukan adalah regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi emosi, regulasi perilaku dan regulasi konteks, dan regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik individu atau kepribadian, ajaran budaya dan agama yang dianut, motivasi, keyakinan diri dan situasi pencetus yang menyebabkan munculnya proses regulasi. (Rachmah, 2015)

Para subyek penelitian berusaha membuat diri mereka masing-masing merasa nyaman dengan mengikuti alur yang tepat sehingga subyek dapat merasa bahagia saat menjalani semua peran. Adanya dukungan yang besar dari orang-orang yang terdekat seperti suami dan anggota keluarga lainnya menjadikan para subyek semakin bersemangat dalam menjalankan perannya gandanya. (Sinaga, 2019)

Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara konflik peran ganda dengan motivasi berprestasi. Artinya, semakin rendah konflik peran ganda yang dirasakan mahasiswi yang sudah berkeluarga maka semakin tinggi motivasi berprestasinya, sebaliknya semakin tinggi konflik peran ganda maka semakin rendah motivasi berprestasi pada mahasiswi yang sudah berkeluarga. (Aulia dan Rusmawati, 2012)

Terdapat tantangan secara eksternal maupun internal pada wanita yang mengelola peran ganda menjadi seorang ibu sekaligus mahasiswa di institusi pendidikan di luar negeri. Tantangan eksternal yang dihadapi yakni adanya tuntutan akademik tinggi dan stigmatisasi dari lingkungan sosial sedangkan tantangan internal yakni berupa manajemen waktu, penetapan prioritas, dan pengelolaan emosi. Untuk dapat menjawab tantangan tersebut secara konstruktif, kedua subyek

mendapatkan dukungan dari lingkungan terdekat, yakni pasangan, anggota keluarga lain, dan jaringan pertemanan. (Triasari dan Ninin, 2021)

Sebagai upaya prerventif, mahasiswa yang memiliki peran ganda dapat mempertimbangkan strategi regulasi dalam belajar yang dilakukan oleh para subjek yang ada pada penelitian-penelitian terdahulu dan mengantisipasi kemungkinan-kemungkinan situasi yang dapat terjadi dengan mempersiapkan atau merencanakan strategi regulasi diri dalam belajar yang dapat dilakukan dalam hal regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi emosi, regulasi perilaku dan regulasi konteks. Selain itu sebagai masukan untuk lingkungan dari ibu yang melanjutkan studi. Adanya dukungan dari keluarga (*Family support*) terutama suami.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan juga kepada Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra, LPPM dan Pusat Studi Gesi (PS Gesi Universitas Wijaya Putra) atas dukungannya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aulia, M. A., & Rusmawati, D., (2020) Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Mmotivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Sudah Berkeluarga di Jombang. *Jurnal Empati*, Volume 9 (Nomor 1), Halaman 9-14
- Boere, G. (2010). *Personality theories : melacak kepribadian anda bersama psikolog dunia*. Jogjakarta: Prisma sarphie.
- Cervone, Daniel & Lawrence, A. Pervin. (2012). *Kepribadian : teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Fathurrohman, M. & Sulistyorini. (2012). Belajar dan pembelajaran meningkatkan mutu pembelajaran sesuai standar nasional. Yogyakarta: Teras.
- Grahani, F.O., & Mardiyanti, R., (2019). Regulasi Diri Mahasiswa dengan Keikutsertaan dalam Organisasi pada PTS "X". Prosiding Seminar dan Temu Ilmiah Psikologi Kemaritiman "*School Well Being* di Era Revolusi Industri 4.0. Hangtuah University Press.
- Irawaty & Kusumaputri. 2008. Pengaruh manajemen diri terhadap intensitas konflik peran ganda (studi pada wanita yang bekerja di Lembaga Pendidikan). *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*, vol. 10, no. 1, hh. 14–33.
- Khairiyah, N., Kusuma, F.H.D., Rahayu W., (2017). Hubungan Peran Ganda dengan Stres pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Tugas Belajar di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News* Volume 2, Nomor 3, 2017
- Manalang, D. C., Liongson, P. A., & Bayubay, E. N. T. (2016). The lived experiences of college student mothers in managing their dual roles : An exploratory study, (October 2015). Doi:10.13140/RG.2.1.4338.2809
- Mangunsong (2017). *Enhancing an Underachieving Middle School Student's Motivation and Self Regulation in Learning Mathematics wit Self Regulated Learning Program*. Proceedings of the 1st International Convergence of Intervention and Applied Psychology.
- Moghadam, Z. B., Khiaban, M. O., Esmaeili, M., & Salsali, M. (2017). Motherhood challenges and well-being along with the studentship role among Iranian women: A qualitative study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 12(1). Doi:10.1080/17482631.2017.1335168

- Pintrich, P. R. "A Conceptual Framework for Assesing Motivation and Self Regulated Learning in College Student". *Educational Psychologist* Vol. 16 No. 4, 2004. 385-407.
- Puwanto. 2009. Keefektifan belajar mandiri mahasiswa program studi pendidika anak usia dini Universitas Terbuka UPBJJ Yogyakarta", Universitas Terbuka, Yogyakarta.
- Santrock, J.W, (2007). Psikologi pendidikan, Jakarta: Kencana.
- Santrock, J.W. (2014). Psikologi pendidikan. Jakarta: Salemba Humanika
- Triasari,A., & Ninin,R.H., (2021). Mengelola Peran Sebagai Ibu Sekaligus Mahasiswa yang Melanjutkan Studi ke Luar Negeri. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)*. Vol 09 No 01 Januari 2021, pp 28-38
- Zimmerman, B.J. (2008). Goal setting: A key proactive source of academic self-regulation. In *Motivation and self-regulated learning*. Ed. *D.H. Schunk and B.J. Zimmerman*.