

Pengaruh Dukungan Teman Sebaya terhadap *Self Regulated Learning* pada Mahasiswa di Kota Banjarmasin

Asih Rapita⁽¹⁾, Dicky Listin Quarta⁽²⁾, Gladis Corinna Marsha⁽³⁾

¹ Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

^{2,3} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

Email: ¹ asihrapita37@gmail.com, ² dickylstinquarta@umbjm.ac.id,
³ gladiscorinna@umbjm.ac.id

Abstract

This study aims to determine the effect of peer support on self-regulated learning in students in Banjarmasin City. This study uses a quantitative approach with a correlational design, involving 113 respondents obtained through convenience sampling techniques. Data collection instruments include a self-regulated learning scale that has been adapted into Indonesian and a peer support scale. Data analysis was carried out using normality and linearity tests, followed by a simple linear regression test as a hypothesis test. The results showed that peer support has a positive and significant effect on self-regulated learning ($B = 0.10$, $\beta = 0.27$, $t = 2.92$, $p < 0.01$; $F(1, 111) = 8.52$, $p < 0.01$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.07. The higher the peer support received, the higher the self-regulated learning among students; conversely, the lower the peer support received, the lower the self-regulated learning among students. These findings indicate that the formation of positive friendships through study groups, student organizations, and academic communities is one of the efforts to support students' self-regulated learning.

Keyword : *Peer Support, Students, Self-Regulated Learning*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 113 responden yang diperoleh melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen pengumpul data mencakup skala *self regulated learning* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan skala dukungan teman sebaya. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan uji linieritas lalu dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana sebagai uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap *self regulated learning* ($B = 0.10$, $\beta = 0.27$, $t = 2.92$, $p < 0.01$), ($F(1, 111) = 8.52$, $p < 0.01$) dengan koefisien determinasi sebesar R^2 0.07. Semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi pula *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah juga *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan hubungan pertemanan yang positif melalui kelompok belajar, organisasi kemahasiswaan dan komunitas akademik yang menjadi salah satu upaya dalam mendukung *self regulated learning* mahasiswa.

Kata Kunci : *Dukungan Teman Sebaya, Mahasiswa, Self Regulated Learning*

Received: 25 Maret 2026

Accepted: 29 Mei 2026

Published: 15 Juli 2026

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi yang berada pada tahap perkembangan remaja akhir hingga dewasa awal. Pada tahap ini mahasiswa dituntut memiliki kemampuan berpikir yang matang serta mampu mengelola proses belajar secara mandiri untuk mencapai keberhasilan akademik (Rachmaningtyas &

Khoirunnisa, 2022). Tuntutan akademik di perguruan tinggi tidak hanya berupa kehadiran dalam perkuliahan, tetapi juga penyelesaian berbagai tugas seperti penyusunan makalah, presentasi, praktikum, proyek, kegiatan organisasi, hingga program magang (Lunanta & Kristiyani, 2023; Wijaya, 2024) Kondisi tersebut menuntut mahasiswa memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Pada kenyataannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola proses belajarnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menunda penyelesaian tugas, kurang mampu mengatur waktu, belajar hanya menjelang ujian, terlambat mengumpulkan tugas, serta mudah terdistraksi oleh media sosial dan aktivitas nonakademik (Oktariani et al., 2020; Samad et al., 2023; Putri et al., 2024; Ali & Ahmadi, 2024; Irfansyah et al, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan rendahnya kemampuan *self-regulated learning* yang dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik maupun motivasi belajar mahasiswa.

Fenomena tersebut juga ditemukan berdasarkan hasil wawancara awal terhadap empat mahasiswa di Kota Banjarmasin. Seluruh partisipan mengungkapkan kesulitan dalam mengatur jadwal belajar, sering menunda pengerjaan tugas, mudah terdistraksi oleh penggunaan gawai dan aktivitas sosial, serta belum mampu melakukan evaluasi belajar secara konsisten. Beberapa partisipan juga mengaku lebih mengandalkan suasana hati (*mood*) dalam mengerjakan tugas sehingga penyelesaian tugas akademik sering terlambat. Temuan awal ini memperkuat indikasi bahwa kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa masih memerlukan perhatian.

Menurut Zimmerman (2002), *self-regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk mengelola proses belajar melalui tahap perencanaan (*forethought*), pelaksanaan (*performance*), dan evaluasi diri (*self-reflection*) guna mencapai tujuan belajar secara optimal. Mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* tinggi mampu mengatur waktu, memilih strategi belajar yang tepat, memonitor kemajuan belajar, serta mengevaluasi hasil yang diperoleh sehingga lebih berpeluang mencapai keberhasilan akademik (Pintrich, P. R., & De Groot, 1990; Raza et al, 2017).

Salah satu faktor eksternal yang diduga berperan dalam meningkatkan *self-regulated learning* adalah dukungan teman sebaya. Sarafino dan Smith (2017) menjelaskan bahwa dukungan teman sebaya merupakan bantuan yang diberikan oleh individu dengan tingkat usia yang relatif sama dalam bentuk dukungan emosional, informasi, instrumental, maupun persahabatan. Dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, kemampuan memecahkan masalah akademik, serta membantu mahasiswa mempertahankan komitmen dalam belajar.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berhubungan positif dengan *self-regulated learning* (Puspita & Rustika, 2018; Oktariani et al, 2020; Fitria et al, 2024). Akan tetapi, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada mahasiswa di wilayah Pulau Jawa dan Sulawesi dengan karakteristik responden yang berbeda. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin masih sangat terbatas. Padahal, karakteristik sosial budaya, lingkungan akademik, serta

pola interaksi mahasiswa di setiap daerah dapat memengaruhi bentuk dukungan sosial yang diterima maupun kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Dengan demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dikaji lebih lanjut.

Selain itu, penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) karena mengkaji pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin dengan memanfaatkan fenomena empiris yang diperoleh melalui wawancara awal sebagai dasar penyusunan penelitian. Kajian ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai pentingnya dukungan teman sebaya sebagai salah satu faktor yang membantu mahasiswa mengembangkan kemandirian belajar. Dalam perspektif pendidikan Islam, kemampuan mengatur diri dalam belajar juga sejalan dengan nilai amanah, disiplin, ikhtiar, dan tanggung jawab sebagai bagian dari pembentukan karakter peserta didik yang berakhlak dan berprestasi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh positif dan signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dan *self regulated learning*. Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif korelasional dilakukan dengan mengumpulkan data berupa angka melalui proses pengukuran yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik.

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) adalah dukungan teman sebaya, yaitu bantuan yang diberikan oleh kelompok sebaya sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, dan memperoleh kenyamanan secara fisik maupun psikologis. Variabel terikat (Y) adalah *self regulated learning*, yaitu kemampuan individu mengatur proses belajarnya secara mandiri melalui tahap perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi untuk mencapai tujuan belajar.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa di Kota Banjarmasin yang berjumlah 89.764 mahasiswa berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tahun akademik 2024/2025. Pengambilan sampel menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu teknik yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi sampel (Azwar, 2017). Adapun teknik yang digunakan adalah convenience sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kemudahan akses, kesediaan untuk berpartisipasi, serta kemudahan dijangkau oleh peneliti (Golzar et al., 2022).

Penelitian ini menggunakan jumlah responden sebanyak 113 mahasiswa di Kota Banjarmasin. Penentuan jumlah responden berdasarkan pada pernyataan bahwa minimal 100 responden sudah cukup layak untuk riset secara umum (Azwar, 2017). Adapun demografis responden yang disajikan dalam tabel dibawah ini.

Tabel 1 Data Demografis Responden

Karakteristik	Jumlah	Persentasi %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	20,36%
Perempuan	90	79,64%
Instansi/Universitas		
ULM Banjarmasin	28	24,8%
UM Banjarmasin	53	46,9%
UNISKA Banjarmasin	16	14,2%
UIN Antasari Banjarmasin	6	5,3%
Poliban	3	2,7%
Institut Kesehatan Suaka Insan	1	0,9%
IBITEK	1	0,9%
Universitas PGRI Kalimantan	2	1,7%
STIKES Abdi Persada Banjarmasin	1	0,9%
Sari Mulia Banjarmasin	2	1,7%
Total	113	100%

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2005) adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data dan informasi, sehingga mempermudah proses kerja dan menghasilkan *output* yang lebih optimal, dalam artian akurat, menyeluruh dan terstruktur. Skala yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu skala dukungan teman sebaya dan skala *self regulated learning*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* berdasarkan teori Zimmerman (2002) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Mukaromah *et al.* (2025) mencakup aspek *forethought*, *performance* dan *self-reflection*. Skala ini terdiri dari 11 item dengan tingkat reliabilitas 0.872. Instrumen penelitian ini menggunakan skala *likert* yang terdiri dari empat jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Teknik pengumpulan data menggunakan skala dukungan teman sebaya berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2017) yang diadaptasi dan dikembangkan oleh Ningsih dan Astuti (2024) mencakup aspek dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan persahabatan. Skala ini terdiri dari 29 item dengan tingkat reliabilitas 0,963. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari empat jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Adapun pada penelitian ini, instrumen *self regulated learning* menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* pada aspek *forethought* sebesar 0.66, aspek *performance* sebesar 0.85 dan aspek *self-reflection* sebesar 0.80. Sementara itu, instrumen dukungan teman sebaya menunjukkan reliabilitas *Cronbach's alpha* pada aspek dukungan emosional sebesar 0.83, aspek dukungan informasi sebesar 0.79, aspek

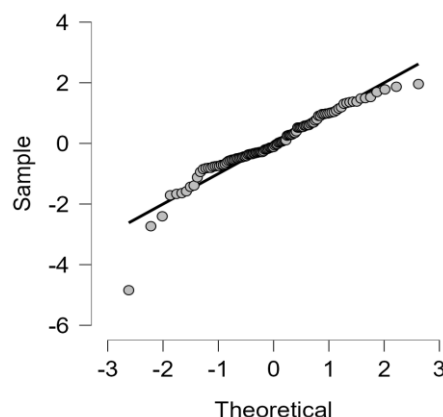
dukungan instrumental memiliki sebesar 0.72 dan aspek dukungan persahabatan memiliki sebesar 0.87. Sedangkan keseluruhan, instrumen *self regulated learning* menunjukkan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.87 dan instrumen dukungan teman sebaya menunjukkan reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0.94.

Instrumen dalam penelitian ini berbentuk kuesioner yang berisi daftar pernyataan dengan beberapa pilihan jawaban yang harus dipilih oleh partisipan penelitian. Responden tersebut diberikan *informed consent* dan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian sebelum pengambilan data dilakukan, guna memastikan responden bersedia untuk mengisi pernyataan penelitian tanpa adanya paksaan. Partisipan menjawab pernyataan kuesioner yang dibagikan melalui *Google Forms* dengan memberikan jawaban pada salah satu dari alternatif jawaban yang ada, penyebaran ini melalui *WhatsApp* dan *instagram*).

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan skala dukungan teman sebaya dan *self regulated learning*. Analisis data akan dilakukan dengan uji normalitas dan uji linieritas lalu dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana sebagai uji hipotesis. Uji normalitas dan uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah residual data berdistribusi normal dan mengetahui hubungan antara variabel dukungan teman sebaya dan variabel *self regulated learning* apakah bersifat linear atau tidak. Uji regresi linier sederhana bertujuan untuk melihat pengaruh dari variabel dukungan teman sebaya yaitu variabel bebas terhadap variabel terikat yaitu *self regulated learning*. Setelah data didapatkan peneliti melakukan uji normalitas dan uji linieritas lalu dilanjutkan dengan uji regresi linear sederhana sebagai uji hipotesis menggunakan perangkat lunak JASP. 0.97.1.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 113 responden yang terdiri dari berbagai universitas di Kota Banjarmasin. Responden didominasi oleh perempuan sebanyak 90 orang (79,64%) dan laki-laki sebanyak 23 orang (20,36%).



Gambar 1. Uji Normalitas dan Uji Linieritas

Hasil *Q-Q Plot* diatas, terlihat bahwa titik-titik berada disekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut, hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan linier. Uji linieritas terlihat pada gambar *residual vs predicted values* diatas. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas dan linieritas dalam penelitian ini telah terpenuhi. *Kolmogorov-Smirnov* juga menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0.20 ($p > 0.05$), artinya data terdistribusi normal.

Hasil Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana yang menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi (R^2) = 0.07, artinya dukungan teman sebaya mampu menjelaskan sebesar 7% variasi dalam *self regulated learning*. Hasil analisis regresi linear sederhana juga menunjukkan bahwa model regresi ini signifikan ($F(1, 111) = 8.52, p < 0.01$). Hasil penelitian juga menunjukkan ada pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* ($B = 0.10, \beta = 0.27, t = 2.92, p < 0.01$). Artinya, dukungan teman sebaya dapat meningkatkan *self regulated learning* pada mahasiswa. Temuan ini menemukan bahwa semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi pula *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin rendah pula *self regulated learning* seorang mahasiswa. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini dinyatakan dapat diterima yaitu, terdapat pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Self Regulated Learning
Dan Dukungan Teman Sebaya

	Kategori	Jumlah	Presentasi
Self Regulated Learning	Rendah	9	7,97%
	Sedang	86	76,10%
	Tinggi	18	15,93%
	Total	113	100%
Dukungan Teman Sebaya	Rendah	19	16,81%
	Sedang	78	69,03%
	Tinggi	16	14,16%
	Total	113	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi *self regulated learning* dan dukungan teman sebaya, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mempunyai tingkat *self regulated learning* pada kategori sedang sebanyak 86 mahasiswa (76,10%), kategori tinggi sebanyak 18 mahasiswa (15,93%) dan kategori rendah sebanyak 9 mahasiswa (7,97%). Dalam variabel dukungan teman sebaya, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang sebanyak 78 mahasiswa (69,03%), kategori rendah sebanyak 19 mahasiswa (16,81%) dan kategori tinggi sebanyak 16 mahasiswa (14,16%). Temuan ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self regulated learning* dan dukungan teman sebaya pada kategori sedang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Ditinjau Dari Aspek SRL dan Aspek DTS

Variabel	Aspek	Rendah		Sedang		Tinggi	
		Jumlah	%	Jumlah	%	Jumlah	%
<i>Self Regulated Learning</i>	<i>Forethought</i>	6	5%	107	94%	0	0%
	<i>Performance Control</i>	10	8%	0	0%	103	91%
	<i>Self-Reflection</i>	15	13%	98	86%	0	0%
Dukungan Teman Sebaya	Dukungan emosional	24	21%	71	63%	17	15%
	Dukungan Informasional	19	16%	70	61%	24	21%
	Dukungan Instrumental	15	13%	88	77%	10	8%
	Dukungan Persahabatan	11	9%	85	75%	17	15%

Berdasarkan tinjauan per aspek diatas, variabel *self regulated learning*, pada aspek *Forethought* sangat dominan berada pada kategori sedang sebesar 107 (94%), tinggi 0 (0%). Aspek *performance control* cukup dominan berada pada kategori sedang sebesar 0 (0%), tinggi sebesar 103 (91%), aspek *self-reflection* tidak terlalu dominan berada pada kategori sedang sebesar 98 (86%), tinggi sebesar 0 (0%). Variabel dukungan teman sebaya, pada aspek dukungan emosional tidak terlalu menonjol berada pada kategori sedang sebesar 71 (63%) tinggi sebesar 17 (15%), aspek informasional cukup menonjol berada pada kategori sedang sebesar 70 (61%), tinggi sebesar 24 (21%). Aspek dukungan instrumental berada pada kategori sedang sebesar 88 (77%), tinggi sebesar 10 (8%) dan aspek dukungan persahabatan paling menonjol dari tiga aspek berada pada kategori sedang sebesar 85 (75%), tinggi 17 (15%). Temuan ini menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self regulated learning* dan dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada Mahasiswa di Kota Banjarmasin. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka temuan yang didapatkan yaitu, ada pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa maka semakin rendah pula *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik mempunyai motivasi internal yang dapat memunculkan seseorang individu untuk berkeinginan dalam menentukan tujuan, merencanakan strategi serta mengevaluasi tindakan yang telah dilakukan (Trisnawati, 2018; Febriana & Simanjuntak, 2021; Firdaus et al., 2021). *Self regulated learning* dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan belajar, mengelola stress dan menemukan strategi belajar yang efektif untuk menghadapi tugas- tugas akademik yang kompleks (Masrifah, M., & Hendriani, 2022).

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa *self regulated learning* berada pada kategori sedang, artinya sebagian besar mahasiswa sudah memiliki kemampuan untuk mengatur proses belajarnya, seperti, merencanakan strategi awal, melaksanakan strategi belajarnya dan mengevaluasi hasil belajar. Temuan ini sesuai dengan penelitian Istiqama *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa *self regulated learning* mahasiswa berada pada kategori sedang, artinya mahasiswa telah memiliki *self regulated learning* meskipun masih perlu meningkatkan motivasi diri dan pengelolaan strategi belajar. Selain itu, Febriana dan Simanjuntak (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik cenderung mampu menyusun rencana belajar, melaksanakan strategi belajar yang telah disusun dan mampu melakukan evaluasi hasil belajarnya.

Jika ditinjau berdasarkan setiap aspek, *forethought* menjadi aspek yang sangat dominan, artinya mahasiswa sudah mempunyai kemampuan dalam menetapkan tujuan belajar dan merencanakan strategi yang akan digunakan untuk mencapai suatu tujuan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Brady *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa proses *forethought* pada mahasiswa meliputi penetapan tujuan, menentukan prioritas tugas, penyusunan jadwal dan perencanaan strategi belajar. Zimmerman (2002) juga menyatakan bahwa kemampuan merencanakan tujuan belajar adalah tahap awal yang penting dari *self regulated learning*.

Hasil dari penelitian ini diperoleh bahwa pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin memberikan kontribusi sebesar 7% dan 93% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori Zimmerman (1990) bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh adanya interaksi antara faktor individu, faktor perilaku dan faktor lingkungan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sanyoto dan Saloom (2020) yang menjelaskan bahwa *self regulated learning* tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan teman sebaya, tetapi juga oleh faktor *goal setting*, *self-efficacy*, dan minat belajar. Pramesti dan Suryadi (2025) menyimpulkan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh berbagai faktor personal, perilaku dan lingkungan, sehingga dukungan teman sebaya bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan regulasi diri mahasiswa.

Dukungan teman sebaya adalah salah satu faktor lingkungan yang bisa membantu mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan perencanaan awal, pelaksanaan strategi belajar yang telah disusun dan mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai (Firdaus *et al.*, 2021). Oleh sebab itu, semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya, maka semakin besar juga peluang mahasiswa dalam mengembangkan *self regulated learning* agar lebih maksimal. Sejalan dengan hal tersebut, Yuzarion *et al.* (2023), menyatakan bahwa dukungan teman sebaya dapat membantu seorang individu untuk memiliki *self regulated learning* yang optimal.

Sanyoto dan Saloom (2020) mengemukakan bahwa dukungan teman sebaya adalah sistem yang memungkinkan setiap individu di dalamnya bisa menyediakan dan mendapatkan bantuan berdasarkan prinsip apresiasi, tanggung jawab bersama dan

kesepakatan mutual mengenai bantuan tersebut. Begitupun dalam *setting* pendidikan, dalam proses pembelajaran, teman sebaya dapat terlibat dalam siklus interaksi yang memungkinkan mahasiswa dapat saling bertukar pikiran, saling berbagi tanggung jawab dan memberikan umpan balik dalam penyelesaian tugasnya. Hal ini mampu meningkatkan pemerolehan strategi *self regulated learning* mahasiswa (Lim *et al.*, 2020).

Hasil deskriptif penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang, artinya sebagian besar mahasiswa sudah merasakan adanya dukungan dari teman sebaya, seperti dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan persahabatan. Temuan ini sesuai dengan penelitian Erlangga *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya mahasiswa berada pada kategori sedang. Artinya mahasiswa telah memperoleh dukungan dari teman sebayanya, namun dukungan tersebut masih belum optimal sehingga masih perlu ditingkatkan untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan *self regulated learning*.

Hasil deskriptif mengindikasikan bahwa aspek dukungan teman sebaya yang paling menonjol dan dominan yaitu dukungan persahabatan. Artinya, mahasiswa lebih banyak merasakan adanya hubungan pertemanan yang akrab, saling menerima dan memiliki teman untuk berbagi pengalaman maupun melakukan aktivitas bersama. Temuan sesuai dengan penelitian Erlangga *et al.* (2025) yang menyatakan bahwa teman sebaya menjadi faktor dukungan yang penting untuk mahasiswa dengan melalui interaksi dan kebersamaan dalam kehidupan perkuliahan. Maharani dan Putriani (2024) juga menyatakan bahwa teman sebaya berperan sebagai pemberi rasa diterima, kebersamaan dan dukungan psikologis bagi mahasiswa.

Sarafino dan Smith (2017) menyatakan bahwa dukungan persahabatan adalah bentuk dukungan sosial yang ditemukan melalui kebersamaan dengan orang lain dalam berbagai aktivitas sehingga individu merasa mempunyai teman untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan menghabiskan waktu bersama. Lim *et al.* (2020) mengemukakan bahwa bantuan teman sebaya bisa membantu mahasiswa memperoleh strategi belajar yang lebih efektif dan meningkatkan *self regulated learning* dalam belajar. Kehadiran teman sebaya dapat memberikan berbagai aspek dukungan sosial yang bisa membantu dalam mengatasi kesulitan, meningkatkan perencanaan strategi belajar, mampu memonitor kegiatan belajarnya, mampu mempertahankan motivasinya, mampu mengevaluasi dirinya dan bisa memanfaatkan lingkungannya untuk mencapai tujuan akademiknya secara optimal (Aziz, 2016; Dewi & Arjanggi, 2019; Oktariani *et al.*, 2020; Perry *et al.*, 2018; Puspitasari, 2018; Pradana, 2026).

Ketika berkolaborasi dengan teman sebaya, mahasiswa dapat memperoleh dukungan berupa informasi, meniru strategi belajar yang digunakan oleh teman-temannya, memungkinkan mereka untuk mengevaluasi kemampuan belajar mereka berdasarkan saran yang didapatkan, serta saling memberikan dukungan emosional guna meningkatkan motivasi belajar mereka (Irsyadella, 2020).

Adapun kekuatan dalam penelitian ini yaitu melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Kota Banjarmasin. Selain itu, penelitian ini memberikan bukti empiris terkait pengaruh dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa yang masih relatif terbatas diteliti di Kota Banjarmasin. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada subjek yang hanya pada mahasiswa di Kota Banjarmasin, sehingga hasil penelitian belum tentu menggambarkan kondisi mahasiswa di daerah lain. Selain itu penelitian ini hanya berfokus pada satu variabel saja yaitu dukungan teman sebaya, sehingga belum menjelaskan faktor apa saja yang dapat mempengaruhi *self regulated learning*. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji dan mencari faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self regulated learning* mahasiswa.

Simpulan

Temuan dari penelitian ini adalah adanya pengaruh positif dukungan teman sebaya terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin. Artinya dukungan teman sebaya dapat meningkatkan *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Banjarmasin dan semakin tinggi dukungan teman sebaya yang diterima maka semakin tinggi pula *self regulated learning* mahasiswa di kota Banjarmasin, begitupun sebaliknya semakin rendah dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin rendah pula *self regulated learning* mahasiswa di kota Banjarmasin. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam menambah pemahaman terkait pentingnya dukungan teman sebaya untuk meningkatkan *self regulated learning* seorang mahasiswa.

Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebayanya melalui kegiatan diskusi, belajar kelompok, berbagi informasi akademik, serta saling memberikan dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan dalam perkuliahan. Mahasiswa bisa memperluas jaringan pertemanan dengan aktif mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, komunitas akademik, kegiatan kampus dan kelompok belajar. Melalui keikutsertaan dalam berbagai aktivitas tersebut, mahasiswa mempunyai kesempatan bertukar informasi akademik, berdiskusi mengenai materi perkuliahan, berbagi strategi belajar, memperoleh dukungan emosional ketika menghadapi kesulitan akademik, mengatur waktu, mempertahankan motivasi dan menyelesaikan tugas akademik secara lebih efektif. Dengan adanya lingkungan pertemanan yang *suportif*, mahasiswa diharapkan mampu mengatur proses belajar, mempertahankan motivasi, menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga *self regulated learning* dapat berkembang secara optimal.

Bagi Universitas, dukungan teman sebaya adalah elemen penting yang berperan dalam pengembangan *self regulated learning* mahasiswa. Dengan demikian, universitas seharusnya menciptakan suasana akademik yang mendorong terjadinya interaksi positif di antara mahasiswa melalui metode pembelajaran yang kolaboratif, program pendampingan sebaya, bimbingan sebaya, kelompok studi, serta kegiatan yang terorganisir oleh mahasiswa. Bagi mahasiswa, penelitian ini bisa menjadi dasar untuk

membangun hubungan sosial yang positif dengan teman sebayanya sehingga, mahasiswa dapat saling membantu menyelesaikan kesulitan belajar dan menciptakan lingkungan belajar yang dapat meningkatkan *self regulated learning*. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *self regulated learning* pada mahasiswa, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perkembangan *self regulated learning*.

Referensi

- Ali, H., & Ahmadi, M. A. (2024). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Manajemen Waktu Terhadap Kerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa. *Jurnal Media Akademik (Jma)*, 2(12).
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *(). Metode Penelitian Psikologi (li)*. Pustaka Pelajar.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153.
- Firdaus, F., Shafaolivia, T. A., Norlaili, R., & Syafira, C. A. (2021). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Dukungan Teman Sebaya Serta Pengaruhnya Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal Of Medical Science)*, 15(2).
- Fitria, A., Rahma, E. A., & Aini, D. K. (2024). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Perantau. *Psimphoni*, 5(1).
- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience Sampling. *International Journal Of Education & Language Studies*, 1(2), 72–77.
- Irfansyah, M., Srigustini, A., & Gumilar, R. (2024). Pengaruh Lingkungan Teman Sebaya Dan Self-Regulation Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa. *Ekoma : Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 4(1), 1008–1017.
- Lunanta, L. P., & Kristiyani, V. (2023). Hubungan Antara Self-Regulated Learning (Srl) Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 9(1), 121–130.
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (Slr) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 5(2).
- Mukaromah, N., Utomo, H. B., & Hidajat, H. G. (2025). Adaptasi Alat Ukur Academic Self-Regulated Learning Questionnaire Versi Indonesia. *Urnal Diversita*, 11(2).
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020a). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020b). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational And Self Regulated Learning Components Of Classroom Academic Performance. *Journal Of Educational*

- Psychology*, 82(1), J. Educ. Psychol.
- Pradana, H. H. (2026). Acculturative Stress Among Hajj Pilgrims In Saudi Arabia. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6(1), 73–91.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran Self-Regulated Learning Dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Yang Pernah Menjadi Finalis Bali Pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(1).
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan Teknik Mindfulness Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(3), 152–162.
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45. <https://doi.org/10.26740/Cjpp.V9i1.44691>
- Raza, S. A., Umer, A., & Shah, N. (2017). New Determinants Of Ease Of Use And Perceived Usefulness For Mobile Banking Adoption. *International Journal Of Electronic Customer Relationship Management*, 11(1), 44–65.
- Samad, M. A., Rahmat, B., Ngkolu, N. W., Hasanah, H. D. P., & Karmila, K. (2023). Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Matematika Mahasiswa. *Proximal: Jurnal Penelitian Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 6(2), 187–195.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology*. Biopsychosocial Interactions.
- Trisnawati, A. (2018). Self Regulated Learning Mahasiswa Pada Pembelajaran Kooperatif Stad Dipadu Dengan Blended Learning Dalam Mata Kuliah Kimia Analisis Instrumentasi. *Jurnal Pijar Mipa*, 13(1), 6–12.
- Wijaya, A. D. (2024). Dampak Rendahnya Self Efficacy Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4(2), 115–126.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.