

GAMBARAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS JAMBI

Laila Mufarricha

Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Jambi

lailamuff21@gmail.com

ABSTRACT

Self-regulated learning (SRL) is an essential ability for students of the Guidance and Counseling study program at Universitas Jambi to manage their learning process independently, particularly while completing an undergraduate thesis that demands a high degree of autonomy. Although some students still struggle to plan, monitor, and control their learning process, studies describing SRL among the 110 active Guidance and Counseling students of the 2023 cohort remain limited. This descriptive quantitative study aimed to describe students' SRL, both in general and across four aspects: planning, self-monitoring, self-control, and self-reflection. The sample consisted of 87 students determined using the Slovin formula (5% margin of error) through simple random sampling. Data were collected using a Likert-scale SRL questionnaire tested on 80 students outside the sample, yielding 27 valid and reliable items (Cronbach's Alpha = 0.888), and were analyzed descriptively using means, standard deviations, frequencies, and percentages. The results showed that students' overall SRL was in the moderate category (72.4%), with balanced proportions of high and low categories (13.8% each). Based on relative achievement toward the maximum score, self-reflection showed the highest relative achievement (53.10%), followed by planning (50.34%) and self-monitoring (46.93%), while self-control showed the lowest relative achievement (40.00%). These findings indicate that Guidance and Counseling students at Universitas Jambi generally possess adequate self-regulation abilities, although self-control and self-monitoring still require strengthening. The findings are expected to serve as a basis for proactive guidance and counseling services to support students' learning autonomy during thesis writing.

Keywords: *self-regulated learning, guidance and counseling students, descriptive quantitative research*

ABSTRAK

Self-regulated learning (SRL) merupakan kemampuan penting bagi mahasiswa Bimbingan dan Konseling (BK) Universitas Jambi untuk mengelola proses belajar secara mandiri, terutama saat menyusun skripsi yang menuntut kemandirian tinggi. Sebagian mahasiswa masih kesulitan merencanakan, memantau, dan mengendalikan proses belajarnya, sementara kajian mengenai gambaran SRL pada 110 mahasiswa aktif BK Universitas Jambi angkatan 2023 masih terbatas.

Penelitian deskriptif kuantitatif ini bertujuan mendeskripsikan gambaran SRL mahasiswa tersebut, baik secara umum maupun pada empat aspek: perencanaan, pemantauan diri, pengendalian diri, dan refleksi diri, dengan sampel 87 mahasiswa yang ditentukan melalui rumus Slovin (taraf kesalahan 5%) dan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket SRL berskala Likert yang diuji cobakan kepada 80 mahasiswa di luar sampel, menghasilkan 27 item valid dan reliabel ($\text{Alpha Cronbach} = 0,888$), lalu dianalisis dengan statistik deskriptif berupa mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum SRL mahasiswa berada pada kategori sedang (72,4%), dengan proporsi kategori tinggi dan rendah yang seimbang (masing-masing 13,8%). Ditinjau dari capaian relatif terhadap skor maksimal, aspek refleksi diri memiliki capaian tertinggi (53,10%), diikuti perencanaan (50,34%) dan pemantauan diri (46,93%), sementara pengendalian diri memiliki capaian terendah (40,00%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa BK Universitas Jambi angkatan 2023 secara umum telah memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup, namun aspek pengendalian diri dan pemantauan diri masih memerlukan penguatan, sehingga hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar bagi layanan bimbingan dan konseling yang proaktif guna mendukung kemandirian belajar mahasiswa selama penyusunan skripsi.

Kata Kunci: self-regulated learning, mahasiswa bimbingan dan konseling, penelitian deskriptif kuantitatif

A. Pendahuluan

Pendidikan di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk belajar secara mandiri, berbeda dengan pola belajar di sekolah menengah yang masih diawasi ketat oleh guru (Afrida dkk., 2025). Kemandirian belajar ini dalam psikologi pendidikan dikenal dengan istilah self-regulated learning atau SRL, yaitu proses aktif dan konstruktif ketika pembelajar menetapkan tujuan belajarnya sendiri kemudian memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilakunya, yang dipandu oleh

tujuan tersebut dan oleh karakteristik lingkungan sekitarnya (Pintrich, 2000). SRL juga dipahami sebagai kemampuan merencanakan, melaksanakan strategi belajar secara aktif, serta mengevaluasi hasil belajar secara reflektif (Afrida dkk., 2025). Pada mahasiswa, kemampuan SRL bahkan menjadi penentu utama keberhasilan akademiknya, karena mahasiswa harus membagi waktu dan mengelola tanggung jawab terhadap tugas-tugasnya (Tarischa dkk., 2023). Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) secara

khusus, kemampuan mengelola diri menjadi bekal penting karena mereka kelak berperan sebagai calon konselor yang idealnya sudah terbiasa mengelola dirinya sendiri sebelum membantu orang lain (Verawati dkk., 2025).

SRL berlangsung sepanjang proses belajar mahasiswa dan dapat berulang pada setiap proses belajar, termasuk pada proses panjang penyusunan skripsi yang menuntut kemandirian tinggi dalam jangka waktu lama (Anindita dkk., 2024). Bahkan pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir, pengaturan diri dalam belajar terbukti berkaitan erat dengan tingkat stres akademik yang dialami (Rifatuzzahidah & Rosiana, 2024). Secara umum, SRL berlangsung melalui empat tahap yang saling berkaitan, yaitu perencanaan (planning), pemantauan diri atau self-monitoring, pengendalian diri atau self-control, dan refleksi diri atau self-reflection. Kerangka empat tahap ini masih dipakai sebagai acuan dalam penelitian-penelitian terbaru mengenai SRL mahasiswa (Maulidiah dkk., 2025). Tinggi rendahnya SRL pada diri mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi belajar,

tujuan belajar, orientasi masa depan, dan kecerdasan spiritual, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dari keluarga, dosen, teman sebaya, dan lingkungan akademik di kampus (Pramesti & Suryadi, 2025).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa SRL berkaitan erat dengan berbagai capaian akademik mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menemukan hubungan yang signifikan antara SRL dan prokrastinasi akademik, dengan SRL menyumbang sekitar 36,6% terhadap variasi prokrastinasi akademik mahasiswa (Orsy & Nastiti, 2023). Temuan serupa juga muncul pada mahasiswa program studi keperawatan, di mana SRL berkorelasi dengan prokrastinasi akademik meskipun mayoritas mahasiswa masih berada pada kategori sedang untuk kedua variabel tersebut (Agustina dkk., 2025). Dalam konteks lokal, yaitu di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi, penelitian Verawati dkk. (2025) mengungkapkan bahwa mahasiswa BK UNJA yang menjalani kuliah sambil bekerja mengalami kesulitan menyeimbangkan tuntutan akademik dengan tanggung jawab

pekerjaannya, yang pada akhirnya membuat mereka rentan melakukan prokrastinasi akademik. Namun, fokus khusus pada gambaran SRL mahasiswa BK di lingkungan Universitas Jambi masih sangat terbatas, sehingga penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

Fenomena rendahnya SRL turut teramati secara langsung pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023. Studi pendahuluan melalui wawancara singkat dengan sepuluh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menemukan bahwa sebagian besar dari mereka mengaku kesulitan menyusun dan menaati jadwal pengerjaan skripsi secara konsisten, sering menunda penyelesaian bab demi bab, serta baru menyadari keterlambatan progresnya setelah mendekati batas waktu bimbingan dengan dosen pembimbing. Fenomena ini sejalan dengan data akademik program studi yang menunjukkan bahwa tidak seluruh mahasiswa angkatan 2023 mampu menyelesaikan proposal skripsinya sesuai target waktu yang direncanakan. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran self-

regulated learning pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023, baik secara umum maupun ditinjau dari empat aspek, yaitu perencanaan, pemantauan diri, pengendalian diri, dan refleksi diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pertimbangan bagi program studi dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang proaktif guna mendukung kemandirian belajar mahasiswa, khususnya selama proses penyusunan skripsi.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif, karena bertujuan menggambarkan variabel self-regulated learning pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 apa adanya, tanpa menguji hubungan sebab akibat dengan variabel lain (Sugiyono, 2017). Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 yang berjumlah 110 orang. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel

sebanyak 87 mahasiswa yang diambil menggunakan teknik simple random sampling.

Data dikumpulkan menggunakan angket self-regulated learning yang disusun berdasarkan empat aspek SRL menurut Pintrich (2000), yaitu perencanaan, self-monitoring, self-control, dan self-reflection, dengan skala Likert lima poin (Selalu, Sering, Kadang-Kadang, Jarang, Tidak Pernah). Sebelum digunakan, angket yang semula berjumlah 40 item diuji cobakan kepada 80 mahasiswa di luar sampel penelitian. Hasil uji validitas dan reliabilitas menghasilkan 27 item valid dan reliabel (Alpha Cronbach = 0,888), dengan rincian 7 item pada aspek perencanaan, 7 item pada aspek pemantauan diri, 6 item pada aspek refleksi diri, dan 7 item pada aspek kontrol diri. Angket kemudian disebarkan secara langsung maupun daring melalui Google Form kepada 87 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian.

Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif berupa mean, standar deviasi, frekuensi, dan persentase. Pengkategorian tingkat SRL, baik secara umum maupun per aspek, dilakukan dengan

mengelompokkan skor responden ke dalam tiga kategori menggunakan norma Mean $\pm$ 1 SD, yaitu kategori tinggi (skor $\geq$ Mean + 1 SD), kategori sedang (Mean - 1 SD $\leq$ skor < Mean + 1 SD), dan kategori rendah (skor < Mean - 1 SD). Selain itu, hasil penelitian juga disajikan dalam bentuk persentase capaian skor pada masing-masing aspek terhadap skor maksimalnya, untuk melihat aspek mana yang secara relatif paling kuat maupun paling lemah di antara keempat aspek SRL yang diteliti.

Tabel 3 Kisi-Kisi Angket Self-Regulated Learning Setelah Uji Coba

Aspek	Item Fav	Item Unfav	Jumlah
Perencanaan	6, 30, 35, 38	2, 16, 33	7
Pemantauan Diri	3, 10, 17, 28, 37	20, 40	7
Refleksi Diri	15, 27	11, 19, 26, 32	6
Kontrol Diri	1, 13, 18, 31, 39	9, 21	7
Jumlah	-	-	27

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh dari 87 mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 yang seluruhnya mengisi angket secara lengkap tanpa data kosong. Hasil pengolahan data terhadap skor total 27 item angket SRL diperoleh

nilai rata-rata (mean) sebesar 63,98, standar deviasi (SD) sebesar 14,17, skor minimum 36, dan skor maksimum 110, dari rentang skor teoretis 27 sampai 135. Sebaran kategori tingkat SRL mahasiswa secara umum disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Tingkat Self-Regulated Learning Mahasiswa Secara Umum

Kategori	Rentang Skor	f	%
Tinggi	$\geq 78,15$	12	13,8
Sedang	49,81 - 78,14	63	72,4
Rendah	$< 49,81$	12	13,8
Jumlah	-	87	100,0

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa (72,4%) berada pada kategori sedang, sedangkan kategori tinggi dan rendah memiliki proporsi yang sama besar (13,8%). Selain gambaran secara umum, tingkat SRL mahasiswa juga dianalisis berdasarkan empat aspek menurut Pintrich (2000). Ringkasan capaian relatif tiap aspek terhadap skor maksimalnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Capaian Relatif Self-Regulated Learning per Aspek

Aspek	Mean	SD	% dari Skor Maks
Perencanaan	17,62	3,75	50,34
Pemantauan Diri	16,43	4,03	46,93
Refleksi Diri	15,93	3,56	53,10
Kontrol Diri	14,00	4,94	40,00

Tabel 2 menunjukkan bahwa aspek refleksi diri memiliki capaian relatif tertinggi (53,10%), diikuti

perencanaan (50,34%) dan pemantauan diri (46,93%), sementara aspek kontrol diri memiliki capaian relatif terendah (40,00%). Pola ini berbeda dari asumsi umum bahwa mahasiswa tingkat akhir biasanya lebih unggul dalam aspek pelaksanaan dan kontrol dibandingkan aspek evaluatif, dan justru menunjukkan bahwa mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 relatif lebih baik dalam mengevaluasi proses belajarnya dibandingkan mengendalikan diri dari gangguan selama proses belajar berlangsung.

Dominasi kategori sedang pada tingkat SRL secara umum sejalan dengan pandangan Pintrich (2000) bahwa self-regulated learning merupakan proses aktif dan bersiklus yang melibatkan penetapan tujuan, pemantauan, kontrol, dan refleksi terhadap kognisi, motivasi, dan perilaku. Karena bersifat berproses dan dipelajari sepanjang waktu, wajar apabila pada satu titik waktu tertentu mayoritas individu berada pada tingkat penguasaan menengah, belum sepenuhnya optimal namun juga tidak sepenuhnya rendah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 telah memiliki modal awal berupa

kesadaran dan sebagian keterampilan regulasi diri dalam belajar, tetapi keterampilan tersebut belum terinternalisasi secara konsisten pada seluruh tahapan SRL, khususnya dalam konteks penyusunan skripsi yang menuntut kemandirian tinggi.

Temuan bahwa SRL mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 belum sepenuhnya tinggi ini sejalan dengan hasil penelitian Rif'atuzzahidah dan Rosiana (2024) terhadap 203 mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi, yang menemukan bahwa self-regulated learning pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi justru berada pada tingkat rendah, sementara stres akademiknya berada pada tingkat tinggi. Dibandingkan dengan temuan tersebut, tingkat SRL mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 pada penelitian ini relatif lebih baik karena mayoritas berada pada kategori sedang, bukan rendah. Namun demikian, proporsi 13,8% mahasiswa yang masih berada pada kategori rendah tetap perlu menjadi perhatian, mengingat rendahnya SRL berpotensi berasosiasi dengan meningkatnya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil ini juga relevan dengan penelitian Orsy dan Nastiti (2023)

yang menemukan korelasi negatif yang signifikan antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan demikian, dominasi kategori sedang pada penelitian ini perlu diwaspadai, karena tanpa upaya peningkatan yang terarah, kondisi tersebut berpotensi bergeser ke arah kategori rendah dan berasosiasi dengan kecenderungan penundaan dalam penyelesaian tugas-tugas akademik, termasuk skripsi. Temuan ini juga relevan dengan konteks mahasiswa BK UNJA yang memiliki peran ganda, sebagaimana diungkap oleh Verawati dkk. (2025), bahwa mahasiswa yang bekerja dengan intensitas tinggi cenderung mengalami kesulitan membagi waktu dan perhatian antara tuntutan akademik dan pekerjaan, sehingga rentan mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Pembahasan berikut menguraikan hasil penelitian pada masing-masing aspek self-regulated learning secara lebih rinci, dikaitkan dengan teori Pintrich (2000) dan penelitian-penelitian terdahulu. Pada aspek perencanaan (planning), capaian relatif sebesar 50,34% dari skor maksimal serta proporsi kategori

tinggi terbesar di antara keempat aspek (17,2%) menunjukkan bahwa mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 secara umum sudah memiliki kesadaran untuk merencanakan proses penyelesaian skripsinya, misalnya dengan menetapkan target waktu sidang, merencanakan jadwal bimbingan, atau menyusun target capaian bab per bab. Menurut Pintrich (2000), perencanaan merupakan tahap awal SRL yang melibatkan penetapan tujuan belajar, penyusunan strategi, dan pengaktifan pengetahuan sebelumnya sebagai landasan untuk memulai proses belajar. Meskipun demikian, masih terdapat 12,6% mahasiswa yang berada pada kategori rendah pada aspek ini, yang berarti sebagian mahasiswa belum terbiasa menyusun rencana belajar secara terstruktur, sejalan dengan temuan Verawati dkk. (2025) bahwa mahasiswa yang kesulitan merencanakan pembagian waktu antara kuliah dan pekerjaan cenderung mengalami prokrastinasi akademik.

Pada aspek pemantauan diri (self-monitoring), capaian relatif sebesar 46,93% disertai konsentrasi tertinggi pada kategori sedang di antara keempat aspek (79,3%) dan

proporsi kategori tinggi terendah (9,2%). Pintrich (2000) menjelaskan bahwa pemantauan diri berperan penting dalam menyadari sejauh mana proses belajar berjalan sesuai rencana, termasuk kemampuan mengenali hambatan yang muncul melalui strategi metakognitif seperti self-questioning. Rendahnya proporsi mahasiswa pada kategori tinggi untuk aspek ini mengindikasikan bahwa kemampuan memantau secara aktif kemajuan belajar sendiri merupakan keterampilan yang paling jarang dikuasai secara optimal oleh mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 dibandingkan tiga aspek lain. Tanpa pemantauan diri yang memadai, mahasiswa berisiko tidak menyadari hambatan belajarnya sejak dini, sehingga permasalahan yang seharusnya dapat diatasi lebih awal justru baru disadari ketika sudah berlarut-larut, misalnya mendekati waktu sidang skripsi.

Pada aspek refleksi diri (self-reflection), capaian relatif tertinggi di antara keempat aspek (53,10% dari skor maksimal) menunjukkan bahwa mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 secara rata-rata paling unggul pada aspek ini dibandingkan tiga aspek lainnya. Menurut Pintrich (2000),

refleksi diri berkaitan dengan evaluasi terhadap hasil belajar yang telah dicapai, termasuk mengaitkan hasil tersebut dengan strategi belajar yang telah digunakan sebagai bahan perbaikan pada kesempatan berikutnya. Temuan ini sejalan dengan penelitian deskriptif Anindita dkk. (2024) mengenai SRL mahasiswa yang telah menyelesaikan skripsi, yang menegaskan bahwa kemampuan evaluasi diri cenderung berkembang seiring pengalaman menghadapi dan menyelesaikan berbagai tantangan akademik. Namun demikian, proporsi mahasiswa pada kategori rendah untuk aspek ini tetap tergolong tinggi (16,1%), setara dengan aspek kontrol diri, sehingga capaian relatif yang tinggi pada tingkat kelompok tidak boleh menutupi adanya sebagian mahasiswa yang masih kesulitan melakukan refleksi diri secara memadai.

Capaian relatif terendah pada aspek kontrol diri (self-control) mengindikasikan bahwa dibandingkan tiga aspek lainnya, mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 relatif paling kesulitan dalam mempertahankan usaha belajarnya secara konsisten di tengah berbagai gangguan atau distraksi, termasuk keinginan

menunda pekerjaan skripsi demi aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan. Pintrich (2000) menjelaskan bahwa kontrol diri berperan penting dalam mengelola motivasi, usaha, dan gangguan selama proses belajar berlangsung. Temuan ini selaras dengan penelitian Orsy dan Nastiti (2023) yang menunjukkan hubungan negatif antara self-regulated learning dan prokrastinasi akademik, mengingat kontrol diri merupakan aspek yang paling berkaitan langsung dengan kecenderungan menunda pekerjaan. Rendahnya capaian pada aspek ini turut memperkuat kekhawatiran bahwa sebagian mahasiswa BK UNJA angkatan 2023 berisiko mengalami prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsinya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dan pemantauan diri merupakan dua aspek yang paling memerlukan perhatian dan intervensi, sementara perencanaan dan refleksi diri merupakan dua aspek dengan profil yang relatif lebih positif meskipun tetap memiliki proporsi mahasiswa berkategori rendah yang tidak dapat diabaikan. Implikasinya, layanan bimbingan dan konseling bagi

mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 perlu diarahkan secara khusus pada penguatan keterampilan mengendalikan diri dari distraksi dan memantau proses belajar, tanpa mengabaikan penguatan aspek perencanaan dan refleksi diri, agar kemampuan self-regulated learning mahasiswa dapat berkembang secara lebih menyeluruh dan seimbang.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-regulated learning mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2023 secara umum berada pada kategori sedang (72,4%), dengan proporsi kategori tinggi dan rendah yang seimbang (masing-masing 13,8%). Ditinjau dari capaian relatif tiap aspek, refleksi diri memiliki capaian tertinggi (53,10%), diikuti perencanaan (50,34%) dan pemantauan diri (46,93%), sementara kontrol diri memiliki capaian terendah (40,00%). Variasi capaian ini menunjukkan adanya kesenjangan yang jelas: aspek pengendalian diri dan pemantauan diri menjadi titik lemah yang paling mendesak untuk diperkuat, sementara aspek

perencanaan dan refleksi diri menunjukkan profil yang relatif lebih positif dan dapat dijadikan modal awal dalam upaya penguatan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa BK UNJA belum sepenuhnya mampu mengarahkan dan mempertahankan proses belajarnya secara mandiri sepanjang penyusunan skripsi, sehingga kehadiran layanan bimbingan dan konseling yang bersifat proaktif, bukan sekadar responsif terhadap masalah yang telah muncul, menjadi kebutuhan mendesak. Sebagai contoh konkret, layanan tersebut dapat diwujudkan melalui asesmen SRL rutin pada awal semester bagi mahasiswa yang baru memulai penyusunan skripsi, program psikoedukasi terjadwal mengenai manajemen waktu dan pemantauan diri, skema pertemuan (check-in) berkala antara konselor atau dosen pembimbing akademik dengan mahasiswa, pembentukan kelompok belajar sebaya yang difasilitasi konselor, serta pemanfaatan media pemantauan progres yang sederhana. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan sampel dan menghubungkan variabel self-regulated learning dengan variabel

lain yang relevan, seperti prokrastinasi akademik atau stres akademik, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrida, J., Zahriah, Z., Alaidin, S. F., & Arani, L. S. (2025). *Analisis Self-Regulated Learning Mahasiswa Pendidikan Fisika pada Mata Kuliah Elektronika Dasar*. *Intelektualita*, 14(1), 36-49.
- Agustina, P., Qowi, N. H., & Ubudiyah, M. (2025). *Hubungan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan*. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(2), 204-210.
- Anindita, D., Rahmania, A., & Khurun Aini, D. (2024). *Gambaran Self Regulated Learning Pada Mahasiswa yang Telah Menyelesaikan Skripsi*. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(4), 31-40.
- Maulidiah, A. T., Arifiana, I. Y., & Efendy, M. (2025). *Resiliensi Akademik Mahasiswa MBKM Bagaimana Peranan Self Regulated Learning dan Efikasi Diri*. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 7301-7309.
- Orsy, O., & Nastiti, D. (2023). *The Correlation between Self Regulated Learning and Academic Procrastination in Students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo*. *Archive.Umsida.Ac.Id*, 1-9.
- Pintrich, P. R. (2000). *The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning*. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Ed.), *Handbook of Self-Regulation* (hlm. 451-502). Academic Press.
- Pramesti, D., & Suryadi, B. (2025). *Systematic Literature Review: Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Regulated Learning pada Siswa*. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 520-530.
- Rifatuzzahidah, H. M., & Rosiana, D. (2024). *Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(2), 930-936.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Tarisha, M. H., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). *Self Regulated Learning Mahasiswa Bekerja: Peran Kemampuan Manajemen Waktu Dan Efikasi Diri*. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 48-55.
- Verawati, B., Sutja, A., Yulianti, & Zubaidah. (2025). *Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja (Studi Kasus Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi)*. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Keguruan, dan Pembelajaran*, 9, 198-203.