

Tinjauan Literatur: Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik

(Literature Review: Self-Regulation Working Student in Achieving Academic Success)

FIRSTY OKTARIA GRAHANI¹, ANINDITO ADITOMO², LENA NESSYANA PANDJAITAN³
^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jawa Timur

Email: firsty.oktaria@gmail.com

Diterima 1 September 2023, Disetujui 13 September 2023

Abstrak: Perubahan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya menciptakan sebuah pergeseran paradigma dalam pengalaman mahasiswa di era modern, sehingga banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil menjalani studi mereka di perguruan tinggi. Kemampuan regulasi diri dibutuhkan agar dapat menjalani seluruh dinamikanya dengan seimbang. Regulasi diri berperan dalam beberapa aspek, yaitu kemampuan pengelolaan waktu dan usaha, perencanaan dan tujuan yang jelas, kemampuan mengendalikan diri saat belajar maupun bekerja, meningkatkan ketahanan terhadap stres, kemampuan menghadapi hambatan, kemampuan mengelola motivasi diri sendiri, dan sebagainya. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk mengkaji peranan regulasi diri dalam pencapaian keberhasilan akademik dan keberhasilan karier pada mahasiswa yang bekerja. Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah tinjauan literatur yang ditemukan dalam database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia pada 1.510 artikel yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir. Hasil dari pengkajian ditemukan tujuh artikel yang mengkaji tentang pentingnya peranan regulasi diri pada mahasiswa bekerja dalam pencapaian keberhasilan akademik serta tetap mampu mengelola karir dengan baik. Kesimpulan yang diperoleh bahwa regulasi diri diperlukan bagi mahasiswa bekerja untuk dapat mencapai keberhasilan dalam bidang akademik dan kualitas regulasi diri yang dimiliki juga turut dipengaruhi oleh faktor lain, salah satunya adalah orientasi tujuan.

Kata kunci: keberhasilan akademik; mahasiswa bekerja; regulasi diri

Abstract: Changes in social, economic, and cultural dynamics create a paradigm shift in the student experience in the modern era, many students choose to work while pursuing their studies in tertiary institutions. The ability to self-regulate is needed in order to be able to live all its dynamics in a balanced way. Self-regulation plays a role in several aspects, namely the ability to manage time and effort, planning and clear goals, the ability to control oneself while studying or working, increasing resistance to stress, the ability to face obstacles, the ability to manage one's own motivation, and so on. This literature review aims to examine the role of self-regulation in achieving academic success and career success in working students. The method used in data collection was a literature review found in journal databases, namely Google Scholar, Research Gate, and Science Direct in both English and Indonesian in 1,510 articles published over the last ten years. The results of the study found seven articles that examined the importance of the role of self-regulation in working students in achieving academic success and managing their careers well. The conclusion is that self-regulation is crucial for academic success, influenced by goal orientation and other factors.

Keywords: academic success; self-regulation; working student

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang bekerja telah menjadi suatu fenomena dalam konteks pendidikan tinggi. Seiring dengan perubahan dinamika sosial, ekonomi, dan budaya, banyak mahasiswa yang memilih untuk bekerja sambil menjalani studi mereka di perguruan tinggi. Hal ini menciptakan sebuah pergeseran paradigma dalam pengalaman mahasiswa di era modern.

Pentingnya pendidikan tinggi dalam mencapai kesuksesan di masa depan telah menjadi landasan bagi banyak individu. Namun, seiring dengan meningkatnya biaya pendidikan dan kebutuhan hidup, menyebabkan semakin banyak mahasiswa yang merasa perlu untuk mencari penghasilan tambahan melalui pekerjaan paruh waktu atau magang bahkan *full time*. Hal tersebut dilakukan tidak hanya sebagai solusi finansial tetapi juga digunakan sebagai cara untuk mengembangkan ketrampilan praktis, membangun jejaring sosial, dan mengasah kemampuan *multitasking* bagi mahasiswa.

Kondisi ini mengandung potensi yang positif. Mahasiswa yang pekerjaannya relevan dengan pilihan program studi dapat menggabungkan teori dengan praktek, membantu mahasiswa memahami dengan lebih baik tentang implementasi antara ilmu yang diperoleh dengan penerapannya di dunia nyata. Selain itu, bekerja juga dapat mengajarkan mahasiswa tentang manajemen waktu, tanggung jawab dan disiplin diri. Seperti yang diungkapkan Kompas Cyber Media dalam (Dudija, 2011), mahasiswa yang

bekerja memiliki beberapa keuntungan penting, diantaranya adalah mahasiswa memiliki kemampuan untuk melakukan pekerjaan langsung, kemampuan untuk lebih mandiri dan konsisten, serta kemampuan untuk berpikir lebih kreatif, dan profesional.

Namun, terdapat juga tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa yang memilih untuk bekerja selama kuliah, yaitu menyeimbangkan antara tuntutan akademis dan pekerjaan, beban kerja yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kinerja akademis, kesejahteraan mental, dan kesehatan fisik mahasiswa. Dalam konteks globalisasi dan persaingan yang semakin ketat, lulusan sarjana strata satu yang telah memiliki pengalaman kerja yang relevan dengan pekerjaan yang ditekuni memperoleh penghargaan tersendiri dari perusahaan. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja merupakan konteks yang beragam dengan implikasi yang signifikan baik bagi mahasiswa sendiri maupun institusi pendidikan sehingga perlu regulasi diri yang matang dan tepat bagi mahasiswa bekerja sehingga dapat memperoleh keseimbangan dalam keberhasilan akademik dan kesuksesan dalam karir pekerjaan.

Regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengatur, mengendalikan, dan mengarahkan perilaku serta emosi sesuai dengan tujuan dan nilai-nilai yang dimiliki. Bagi mahasiswa bekerja, peranan regulasi diri sangatlah penting karena memiliki dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek

kehidupan baik secara akademik maupun kehidupan pribadi.

Mahasiswa yang bekerja akan lebih termotivasi untuk merancang strategi pembelajaran untuk mencapai tujuan akademik yang memuaskan (Taufiq, 2018). Hal ini dikarenakan mereka ingin sukses baik dalam studi maupun pekerjaan, sehingga memotivasi mereka untuk bekerja sambil kuliah (Taufiq, 2018).

Kuliah adalah waktu untuk mengungkap intelektual dan personal (Papalia & Olds, 1992). Memilih untuk menjadi mahasiswa dan pekerja tentu membawa keuntungan dan kerugian tersendiri bagi keberlangsungan pendidikan seorang mahasiswa. Seperti yang dikatakan oleh Daulay dan Rola (2009), bahwa mahasiswa yang melakukan kerja paruh waktu dilatarbelakangi oleh beberapa faktor seperti masalah ekonomi, mengisi waktu luang yang kosong, keinginan hidup mandiri dan mencari pengalaman baru.

Regulasi diri membantu individu mengatur banyak aktivitas dalam kehidupannya. Regulasi diri telah terbukti mampu membuat individu dalam mengatur dirinya sendiri menuju harapan yang diinginkan. Regulasi diri penting bagi mahasiswa bekerja, karena menggabungkan antara tuntutan akademik dengan tuntutan di lingkungan kerja sehingga seringkali menjadi tantangan yang lebih kompleks.

Kondisi ini membuat mahasiswa bekerja perlu memiliki regulasi diri yang baik agar dapat memiliki manajemen waktu yang efisien, dapat tetap meningkatkan produktivitas baik di ranah

akademik maupun di pekerjaan, mampu mengelola manajemen stres, mampu meningkatkan kualitas hidup dengan menjaga keseimbangan antara akademik, pekerjaan dan kehidupan pribadi, mengembangkan keterampilan *multitasking*, mengembangkan karier, dan meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap adanya tantangan yang beragam. Dalam rangka mencapai kesuksesan baik dalam studi maupun karir mahasiswa bekerja perlu mengembangkan keterampilan regulasi diri yang baik, guna menghadapi tantangan, mencapai tujuan, dan menjalani kehidupan yang seimbang dan memuaskan.

Adanya beberapa fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengambil topik penelitian mengenai tinjauan literatur: regulasi diri pada mahasiswa bekerja dalam mencapai keberhasilan akademik. Diharapkan dengan penelitian ini akan diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa bekerja, sehingga dapat mengembangkan pendekatan yang lebih holistik dalam mendukung mahasiswa bekerja dalam menjalani studi mereka.

Beberapa artikel telah dikumpulkan untuk membahas topik ini dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa bekerja. Hasil yang didapatkan pada masing-masing penelitian tentunya berbeda dengan lokasi penelitian yang beragam pula.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literatur review* atau tinjauan literatur. *Literature review* merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Marzali,2002). Kata kunci yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan artikel ilmiah yang telah dipublikasikan adalah regulasi diri mahasiswa bekerja dan keberhasilan akademik mahasiswa bekerja. Pengumpulan database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir, yaitu tahun 2013 hingga 2023.

HASIL

Pengumpulan data dalam database jurnal, yaitu *google scholar*, *research gate* dan *science direct* baik dalam bahasa Inggris maupun bahasa Indonesia pada 1.510 artikel yang dipublikasikan selama sepuluh tahun terakhir, yaitu pada tahun 2013 hingga tahun 2023 dengan menggunakan kata kunci regulasi diri dan keberhasilan akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil dari pengkajian ditemukan tujuh artikel yang mengkaji tentang pentingnya peranan regulasi diri pada mahasiswa bekerja dalam

pencapaian keberhasilan akademik serta tetap mampu mengelola karir dengan baik. Regulasi diri membuat mahasiswa bekerja mampu mengelola waktu yang dimiliki dengan efisien sehingga dapat tetap bertanggung jawab dalam memenuhi tuntutan akademik maupun tuntutan di lingkungan kerja; memunculkan motivasi dan kemampuan memonitor pikiran sendiri yang mencakup perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan hidupnya; memiliki strategi belajar yang dirancang sendiri dengan menyesuaikan situasi lingkungan yang harus dihadapi. Dalam hal ini *goal setting* juga diperlukan agar mahasiswa bekerja dapat lebih fokus dalam meregulasi diri dalam usaha pencapaian keberhasilan akademik dan karir. Pada beberapa hal mahasiswa bekerja memiliki lebih banyak pengalaman praktis baik dalam efektivitas pengelolaan waktu, tanggung jawab dalam penyelesaian tugas-tugas dan pengelolaan strategi pencapaian akademik dan karir.

Tinjauan literatur ini dikaji sesuai dengan kriteria penulisan yaitu nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, latar belakang penelitian, kajian pustaka penelitian, metode penelitian, subjek penelitian, dan hasil penelitian yang berkaitan dengan variabel regulasi diri dengan variabel keberhasilan akademik pada mahasiswa bekerja. Berikut ini terdapat beberapa penelitian yang telah dikaji menggunakan metode tinjauan literatur yaitu:

Tabel 1. Penelitian yang Telah Dikaji

| No. | Penulis | Judul | Sampel | Metode | Hasil |
|-----|-----------------------------------|--|---|-------------|---|
| 1. | Dwi Nur Rachmah (2015) | Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. | Empat orang, dengan usia berkisar antara 25 sampai dengan 35 tahun, IPK terakhir lebih dari 3.5, berstatus sebagai mahasiswa pascasarjana, bekerja dan telah menikah. | Kualitatif | Regulasi diri yang digunakan dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku, regulasi emosi dan regulasi konteks. Regulasi diri dalam belajar juga dipengaruhi oleh situasi pencetus dan karakteristik tiap individu yang bersangkutan dan juga tidak terlepas dari dukungan sosial. |
| 2. | Sitti Aisyah Mu'min (2016) | Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. | Mahasiswa Fakultas "X" yang bekerja. | Kualitatif | Mahasiswa Fakultas "X" yang bekerja berjumlah 107 orang atau 9,94 %. Mahasiswa tersebut ada yang bekerja setiap hari, akhir pekan dan ada yang bekerja pada libur kuliah saja. Mahasiswa yang bekerja pada akhir pekan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, dapat mengatur waktu belajar, mengerjakan tugas perkuliahan dengan baik dan memiliki prestasi belajar yang baik. |
| 3. | Xi lin dan Chih-hsuan Wang (2018) | <i>Achievement goal orientations and self-regulated learning strategies of adult and traditional learners.</i> | 469 siswa termasuk 228 pelajar tradisional dan 240 pelajar dewasa dari sekolah pascasarjana, pusat multikultural, dan beberapa organisasi mahasiswa yang terdaftar di salah satu lembaga penelitian di bagian Tenggara Eropa. | Kuantitatif | Terdapat perbedaan <i>achievement goal orientation</i> antara <i>adult</i> dan <i>traditional student</i> . Hasil menunjukkan bahwa <i>traditional learners</i> memiliki level yang tinggi pada <i>performance avoidance goal orientation</i> dibandingkan <i>adult learners</i> . Namun, <i>adult learners</i> memiliki level <i>mastery approach goal orientation</i> lebih tinggi dibandingkan |

| | | | | | |
|----|----------------------------------|---|---|-------------|---|
| | | | | | <p><i>traditional learner.</i> <i>Adult learner</i> menggunakan <i>elaboration learning strategy</i> lebih sering daripada <i>traditional counterparts</i>. Selain itu <i>adult learners</i> lebih sering menggunakan <i>metacognitive self-regulation learning</i> selama proses pembelajaran. Mahasiswa bekerja memiliki orientasi tujuan pada tingkat <i>mastery approach</i> sementara mahasiswa reguler memiliki level orientasi tujuan pada <i>performance avoidance</i>.</p> |
| 4. | Amalia Miftahul Falah (2021) | Kemampuan <i>Goal Setting</i> terhadap Kemampuan Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa S1 yang Bekerja. | Mahasiswa yang sedang menempuh S1 dan sedang bekerja; berusia 18-25 tahun, dan tidak pernah mengulang mata kuliah. | Kuantitatif | Terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>goal setting</i> dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa S1 yang sedang bekerja. |
| 5. | Ardha Reza Anabillah, dkk (2023) | Regulasi Belajar Mahasiswa Rantau Jurusan Psikologi Semester 5 Universitas "Y" yang Bekerja. | Mahasiswa Fakultas "Y" angkatan 2020 semester 5 dengan karakteristik responden adalah mahasiswa rantau yang sedang aktif dalam perkuliahan dan sedang bekerja. | Kualitatif | Motivasi yang melatarbelakangi mahasiswa rantau berkuliah sambil bekerja sehingga mampu memunculkan motivasi dan memonitor pikiran sendiri mencakup perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan hidupnya, bertanggung jawab atas kehidupan akademik dan pekerjaannya. |
| 6. | Ecton.,et al (2023) | <i>Earning to Learn: Working While Enrolled in Tennessee Colleges and Universities</i> | Memanfaatkan data longitudinal siswa di seluruh negara bagian Tennessee dari tahun 2001 hingga 2017, mencakup catatan pendaftaran dan hasil akademik (percobaan kredit, kredit yang | Kuantitatif | 54% siswa di perguruan tinggi Tennessee bekerja setidaknya 10 jam per minggu pada semester tertentu. Tingkat pendapatan orangtua juga turut mempengaruhi pilihan mahasiswa yang berkuliah sambil |

| | | | | | |
|----|------------------------|--|--|-------------|---|
| | | | diperoleh, IPK, dan penyelesaian gelar) di semua universitas negeri selama 4 tahun dan <i>community college</i> , bersama dengan informasi demografis mahasiswa yang mencakup jenis kelamin, ras, etnis, usia, status veteran, pendapatan orang tua, kewarganegaraan, negara bagian tempat tinggal, pendidikan orang tua, dan IPK SMA. | | bekerja. keberhasilan akademik yang dimiliki sebelumnya oleh mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja relatif sama. Namun, mahasiswa yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa bekerja untuk pengambilan jumlah sks. |
| 7. | Mawardah.,et al (2023) | <i>The relationship between self-regulated learning and learning motivation among working students</i> | 205 mahasiswa bekerja di Universitas “A” | Kuantitatif | Terdapat hubungan yang kuat <i>antara self-regulated learning</i> dan motivasi belajar pada mahasiswa bekerja di Universitas “A”. <i>Self-regulated learning</i> memberikan kontribusi efektif terhadap motivasi belajar sehingga dapat mengoptimalkan hasil belajar. |

SIMPULAN

Setiap individu khususnya mahasiswa memiliki regulasi diri dalam mengatur diri menuju tujuan masing-masing. Proses regulasi diri oleh Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) terdiri dari tujuh tahapan, yaitu *receiving* atau menerima informasi yang relevan; *evaluating* atau mengevaluasi informasi; *triggerring* atau membuat suatu perubahan; *searching* atau mencari solusi; *formulating* atau merancang suatu rencana; *implementing* atau menerapkan rencana; dan *assesing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah

dibuat. Pada tahap yang terakhir mahasiswa bekerja akan mengukur efektivitas dari rencana yang telah dijalankan sehingga dapat mengevaluasi seberapa efektif cara atau strategi yang telah digunakan guna merancang orientasi tujuan yang ingin dicapai.

Baumeister & Vosh (2004) mengungkapkan bahwa harapan orang untuk sukses adalah salah satu penyebab penting dalam proses regulasi guna mengatur orientasi tujuan yang diharapkan baik keberhasilan dalam bidang akademik maupun karir.

Berdasarkan hasil tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti, secara garis besar dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dibutuhkan bagi mahasiswa khususnya bagi mahasiswa bekerja. Kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa bekerja membentuk tanggung jawab atas komitmen yang telah ditetapkan saat pertama kali menetapkan pilihan untuk bekerja dan berkuliah sehingga berusaha tetap konsisten dalam melewati kesulitan yang dihadapi; regulasi diri yang baik akan membantu mahasiswa mengelola waktu yang dimiliki dengan efektif dan efisien, mampu meregulasi diri untuk tetap yakin akan kemampuan yang dimiliki oleh diri; menentukan dan membuat perencanaan; menetapkan strategi yang tepat dalam pencapaian target yang ingin dicapai, mampu menyeleksi perilaku yang efektif yang mendukung tercapainya tujuan yang ditetapkan, sehingga diharapkan mahasiswa yang bekerja tetap dapat memperoleh keseimbangan dalam mencapai keberhasilan di bidang akademik dan keberhasilan dalam karir serta mampu merancang tujuan yang akan dicapai sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh diri

DISKUSI

Implikasi penelitian ini untuk mahasiswa S1 yang sedang bekerja sebagai tambahan wawasan dan pengetahuan terkait pentingnya regulasi diri dalam menjalani peranan yang lebih dari satu baik itu sebagai mahasiswa, pekerja maupun peran yang lain. Selain itu diperlukan kemampuan dalam menetapkan tujuan yang

cermat dan tepat tentunya dengan mempertimbangkan kompetensi dan kemampuan yang dimiliki, terlebih dalam menjalani dua peran atau lebih yang berbeda, yakni kuliah dan bekerja, sehingga mampu menjalani kedua peran tersebut dengan bijak.

Dengan adanya orientasi tujuan yang telah ditetapkan akan memudahkan pengelolaan regulasi diri bagi mahasiswa bekerja baik dari aspek regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku bahkan regulasi konteks dalam mencapai keseimbangan dalam pencapaian keberhasilan akademik dan karir.

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan mengkaji regulasi diri mahasiswa bekerja berdasarkan data demografis dengan mencermati antara mahasiswa bekerja laki-laki dan perempuan. Hal ini bertujuan agar mendapatkan data yang lebih mendalam mengenai dinamika regulasi diri pada mahasiswa bekerja berdasarkan karakteristik jenis kelamin.

Sebagai upaya pengembangan penelitian berikutnya terkait dengan regulasi diri khususnya regulasi emosi yang dapat dijadikan pertimbangan sebagai salah satu bentuk regulasi yang digunakan oleh mahasiswa khususnya mahasiswa bekerja.

DAFTAR PUSTAKA

Anabillah, A. R., Kurniawan, A. F. P., & Avezahra, M. H. (2023). Regulasi belajar mahasiswa rantau jurusan psikologi semester 5 Universitas Negeri Malang yang bekerja. *Flourishing Journal*, 3(3), 90–103.

- <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i32023p90-103>
- Baumeister, R. F., & Vosh, K. D. (2004). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. The Guildford Press
- Dauly, S., & Rola, F. (2009). Perbedaan self regulated learning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Universitas Sumatera Utara*. https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wpcontent/uploads/2012/06/jurnal-fastirola.ok_.pdf
- Dudija, N. (2011). *Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa yang bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja* [Universitas Ahmad Dahlan]. <https://core.ac.uk/download/pdf/324199800.pdf>
- Ecton, W., Heinrich, C., & Carruthers, C. K. (2023). Earning to learn: Working while enrolled in tennessee colleges and universities. *AERA Open*, 9. <https://doi.org/10.1177/23328584221140410>
- Falah, A. M. (2021). *Kemampuan goal setting terhadap regulasi diri dalam belajar mahasiswa SI yang bekerja* [Universitas MuhammadiyahMalang]. <https://eprints.um.ac.id/79121/>
- Lin, X., & Wang, C. (2018). Achievement goal orientations and self-regulated learning strategies of adult and traditional learners. *New Horizons in Adult Education and Human Resource Development*, 30(4), 5–22. <https://doi.org/10.1002/NHA3.20229>
- Marzali, A. (2002). *Strategi Peisan Cikalong dalam Menghadapi Kemiskinan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Mawardah, M., & Kalsyum, U. (2023). The relationship between self-regulated learning and learning motivation among working students. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 9(1),1–7. <https://doi.org/10.26858/JPPK.V0I0.42474>
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *Al-TA'DIB: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 9(1)
- Neal, D., & Carey, K. B. (2005). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4),414. <https://psycnet.apa.org/record/2005-15841-008>
- Papalia, D. E., & Olds, S. W. (1992). *Human Development* (5th ed.). McGraw Hill Inc.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61–77. <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6943>
- Taufiq, A. (2018). Paradigma baru pendidikan tinggi dan makna kuliah bagi mahasiswa. *MADANI Jurnal Politik Dan Sosial Kemasyarakatan*, 10(1), 34–52