

***Self-Regulation Learning* Sebagai Solusi Mahasiswa yang Sudah Menikah dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di UIN Palangka Raya**

Junita Wulandari*, M. Ali Sibram Malisi, Surawan

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia.

*junitaaawlnidri@gmail.com

Abstract

Married students often face dual roles that hinder the effectiveness of completing their final assignments, making Self-Regulated Learning (SRL) an essential skill for maintaining academic performance. This study aims to analyze how SRL is implemented by final-semester married students at UIN Palangka Raya in completing their thesis work. A qualitative case study design was employed, involving ten participants selected through in-depth interviews, observations, and documentation. The findings reveal that 8 out of 10 participants experienced significant time constraints due to household and work responsibilities, while 6 participants reported stress caused by repeated thesis revisions. Field data show diverse SRL strategies: Hanida could only work on her thesis between Zuhur and Asr after leaving her child with family; Nania woke up at 04:00 to manage household duties before work; Aulia completed thesis tasks during quiet hours at his shop; and Jannah temporarily stopped writing due to baby blues before resuming her thesis with parental support. Additional barriers included financial difficulties such as losing a laptop, learning loafing, and academic burnout that led students to seek new study environments such as cafés. The study concludes that SRL functions as an adaptive mechanism enabling married students to balance academic demands and family responsibilities, and their success is strongly influenced by structured planning, disciplined time management, stable motivation, and consistent social support from spouses, parents, and peers.

Keywords: Self-Regulation Learning; Student Marriage; Final Assignments; Time Management; Learning Motivation

Abstrak

Mahasiswa yang telah menikah menghadapi peran ganda yang sering menghambat efektivitas penyelesaian tugas akhir, sehingga Self-Regulated Learning (SRL) menjadi keterampilan penting untuk mempertahankan keberhasilan akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana SRL diterapkan oleh mahasiswa semester akhir UIN Palangka Raya yang telah menikah. Metode kualitatif dengan desain studi kasus digunakan, melibatkan 10 mahasiswa melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 8 dari 10 subjek mengalami keterbatasan waktu karena tanggung jawab rumah tangga dan pekerjaan, sementara 6 subjek mengalami stres akibat revisi skripsi berulang. Data lapangan memperlihatkan variasi strategi SRL: Hanida hanya dapat mengerjakan skripsi pada rentang Zuhur–Asar setelah menitipkan anak, Nania bangun pukul 04.00 untuk mengurus rumah sebelum bekerja, Aulia mencicil skripsi di sela menjaga toko, sedangkan Jannah sempat berhenti menulis karena baby blues sebelum kembali melanjutkan tugas akhir dengan dukungan orang tua. Hambatan lain yang muncul meliputi kendala ekonomi seperti hilangnya laptop, learning loafing, serta academic burnout hingga harus berpindah tempat belajar di kafe. Simpulan penelitian menegaskan bahwa SRL berfungsi sebagai mekanisme adaptif yang membantu mahasiswa menikah menyeimbangkan tuntutan

akademik dan keluarga, dan keberhasilan mereka sangat dipengaruhi oleh perencanaan belajar, disiplin waktu, stabilitas motivasi, serta dukungan sosial dari pasangan, orang tua, dan teman sebaya.

Kata Kunci: *Self-Regulation Learning*; Mahasiswa Menikah; Tugas akhir; Manajemen Waktu; Motivasi Belajar

Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan akademik, profesional, serta karakter mahasiswa. Pada masa ini, mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai ilmu pengetahuan, tetapi juga mengembangkan keterampilan manajemen diri agar dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Perkuliahan yang dijalani merupakan proses untuk mencapai cita-cita dan memperoleh prestasi akademik, sehingga mendorong mahasiswa untuk menyelesaikan studi dalam rentang waktu yang telah ditetapkan, proses belajar di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk terlibat aktif dalam berbagai pengalaman pendidikan, seperti berinteraksi dengan materi kuliah, berdiskusi dengan dosen, dan bekerja sama dengan teman sekelas untuk membangun pengetahuan, keterampilan, serta sikap (Julianti et al., 2022).

Namun, perjalanan akademik tidak terlepas dari dinamika yang dapat memengaruhi efektivitas belajar, dan salah satu dinamika paling signifikan adalah pernikahan yang dijalani di tengah masa studi. Mahasiswa yang menikah saat masih kuliah, terutama pada fase akhir penyelesaian tugas dan skripsi, dihadapkan pada peran ganda yang menuntut perhatian serius, sebagai mahasiswa yang harus memenuhi tuntutan akademik dan sebagai pasangan hidup, bahkan orang tua yang memiliki kewajiban domestik. Kompleksitas peran ini secara langsung berpotensi mengurangi alokasi waktu, energi, serta fokus untuk kegiatan akademik, sehingga dapat memengaruhi ketepatan waktu studi maupun kualitas capaian akademik. Pernikahan membawa konsekuensi psikologis dan tanggung jawab baru yang menuntut kematangan emosional serta kemampuan mengelola peran secara lebih teratur, sehingga dapat menjadi tantangan tambahan bagi mahasiswa yang masih berada dalam proses pendidikan formal (Surawan, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa menikah secara inheren membutuhkan kemampuan regulasi diri yang lebih kuat agar dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab keluarga, serta meminimalkan dampak negatif pernikahan terhadap proses pembelajaran mereka.

Dalam konteks ini, kemampuan *self-regulation* atau pengaturan diri menjadi sangat krusial. *Self-regulation* mencakup kemampuan individu untuk mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan mengatur perilaku dalam menghadapi berbagai situasi, termasuk dalam hubungan pernikahan (Kasingku & Lotulung, 2024). Kemampuan mengatur diri sangat penting, terutama dalam pernikahan. Ini mencakup cara seseorang mengendalikan emosi, menetapkan tujuan, dan menyesuaikan perilaku dalam berbagai situasi. Tanggung jawab sebagai pasangan, dan bahkan sebagai orang tua dalam beberapa kasus, bisa menimbulkan stres dan membuat mahasiswa sulit fokus pada kuliah. Dengan menerapkan *strategi self-regulated learning*, mahasiswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, yang sangat penting ketika mereka harus membagi perhatian antara studi dan tanggung jawab sebagai pasangan.

Mahasiswa yang sudah menikah menghadapi tantangan unik dalam *self-regulated learning*, yang mencakup tiga aspek utama: metakognisi, motivasi, dan perilaku (Kristiyani, 2020). Motivasi, yang bisa dipengaruhi oleh dorongan internal dan dukungan eksternal, seringkali terpengaruh oleh tekanan ganda antara tugas akademik dan peran keluarga, menyebabkan fluktuasi semangat belajar. Mahasiswa tingkat akhir yang mampu

menerapkan *self-regulated learning* akan lebih efektif dalam mengelola waktu, menyelesaikan skripsi, serta mengatasi tekanan akademik dan emosional dibandingkan mereka yang tidak memiliki strategi belajar yang baik (Karos et al., 2021). Sebagaimana dalam penelitian ini mahasiswa akhir yang sudah menikah sangat kecil sekali menerapkan *self-regulation learning* atau mengatur diri mereka dalam regulasi belajar mandiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana & Simanjuntak, (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik akan memiliki stres akademik yang rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan Dubu et al., (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah kemudian berkuliah diperhadapkan dengan peran ganda baik sebagai suami/istri yang perlu menafkahi dan mengurus rumah tangga maupun sebagai mahasiswa dengan berbagai tuntutan akademik yang perlu diselesaikan. Penelitian lain juga Ali & Zelpi, (2024) dampak positif dan negatif pernikahan di masa studi terhadap perkuliahan mahasiswa PAI. Dampak positif, yaitu: bertambahnya semangat dalam belajar, ada yang membantu dalam menyelesaikan tugas kuliah, setelah menikah ada yang mengantar jemput kuliah. Dampak negatif, yaitu: setelah menikah waktu berkurang untuk bercanda, belajar bersama dengan teman-teman. tidak dapat fokus dalam pembelajaran. Dan tugas kuliah terabaikan karena memenuhi kebutuhan suami. Sehingga hal ini menjadi perhatian penting yang perlu dikaji lebih lanjut untuk menemukan solusi yang tepat.

Sebagian besar penelitian mengenai *Self-Regulated Learning* (SRL) dalam satu dekade terakhir masih berfokus pada mahasiswa secara umum, yang mayoritas merupakan individu lajang, sesuai dengan dasarnya yang merupakan serangkaian metode atau strategi Literatur, sedangkan gambaran mengenai bagaimana SRL berfungsi sebagai mekanisme adaptif bagi mahasiswa yang menghadapi beban domestik, tanggung jawab keluarga, dan tuntutan akademik masih sangat terbatas. Padahal, dalam konteks mahasiswa menikah, penting adanya kesiapan psikologis dan kemampuan regulasi diri dalam menghadapi konsekuensi pernikahan di saat kuliah (Surawan et al., 2024). SRL berpotensi menjadi solusi strategis untuk mengelola konflik peran, mengatur waktu, dan mempertahankan performa akademik. Kesenjangan ini menunjukkan bahwa meskipun SRL telah banyak dibahas, penerapannya pada mahasiswa yang sudah menikah belum diinvestigasi secara memadai, sehingga penelitian yang secara khusus menelaah SRL pada kelompok ini menjadi penting untuk memperkaya pemahaman teoretis maupun praktik pendampingan akademik.

Fokus penelitian ini diarahkan pada bagaimana mahasiswa menikah mengelola proses belajar melalui SRL di tengah tuntutan peran ganda, sekaligus menghubungkan konsep *self-regulated learning* dengan problematika nyata yang mereka hadapi dalam penyelesaian tugas akhir. Kajian ini menelaah secara mendalam manajemen waktu, belajar mandiri, strategi akademik, dan motivasi mahasiswa yang berada pada tahap akhir studi namun juga memikul tanggung jawab sebagai pasangan, pekerja, maupun pengelola rumah tangga. Kondisi tersebut menuntut regulasi diri yang lebih intens, termasuk pengaturan prioritas, konsistensi belajar, serta pengendalian stres akademik agar tidak terganggu oleh beban peran keluarga. Dengan menempatkan mahasiswa akhir yang sudah menikah sebagai fokus utama, analisis ini menawarkan perspektif yang berbeda dibanding studi-studi terdahulu yang umumnya hanya meneliti mahasiswa lajang, mahasiswa bekerja, atau individu menikah yang belum berada pada fase penyelesaian tugas akhir. Pendekatan ini memberikan gambaran lebih kontekstual tentang penerapan SRL pada individu yang harus menyeimbangkan tuntutan akademik sekaligus tanggung jawab keluarga.

Untuk menjawab persoalan tersebut, kajian ini menempatkan SRL sebagai kerangka solusi yang dapat membantu mahasiswa menikah mengelola peran ganda secara

lebih terarah. Melalui pendekatan ini, penelitian diarahkan untuk mengidentifikasi bagaimana mahasiswa akhir yang telah menikah mengatur waktu, menjaga motivasi, menetapkan prioritas, dan mengendalikan stres akademik dalam proses penyelesaian tugas akhir. Penekanan pada aspek-aspek regulasi diri tersebut diharapkan memberikan gambaran yang jelas mengenai mekanisme adaptif yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi hambatan-hambatan khas peran ganda, serta memperlihatkan bagaimana SRL dapat berfungsi sebagai strategi praktis untuk meningkatkan efektivitas penyelesaian studi.

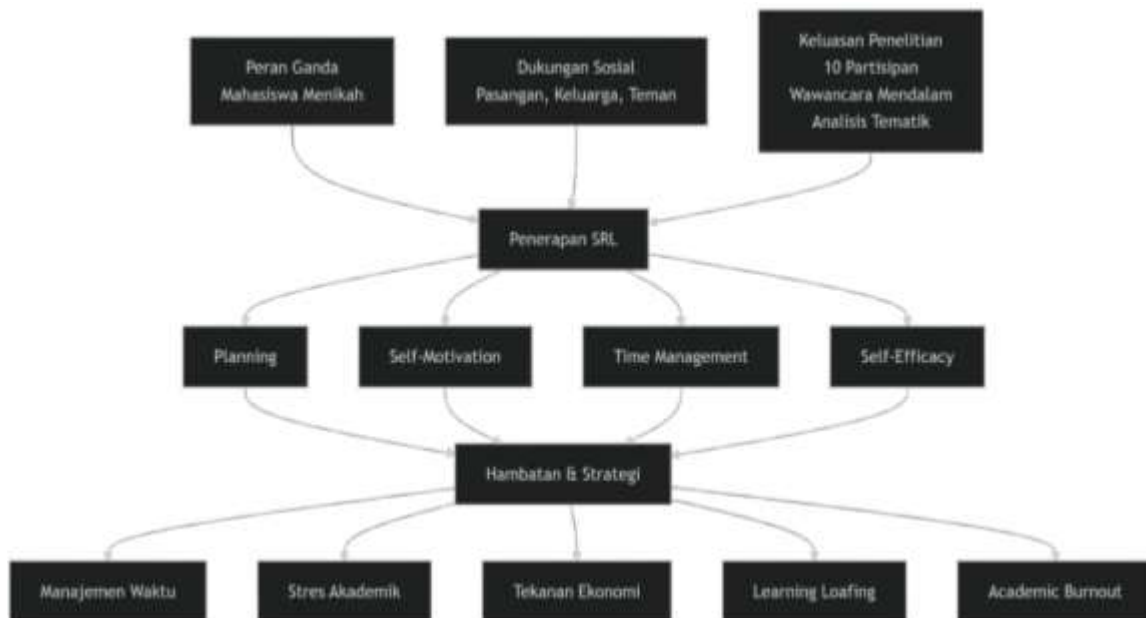
Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa menikah dalam menyelesaikan tugas akhir. Informan ditentukan melalui teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa UIN Palangka Raya semester akhir yang telah menikah, terdiri dari sepuluh subjek utama serta lima informan pendukung yang berasal dari orang tua dan teman sebaya. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi langsung, dan dokumentasi, dengan instrumen berupa pedoman wawancara dan catatan lapangan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari mahasiswa, pasangan, orang tua, dan teman sebaya. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan untuk mengidentifikasi strategi belajar, hambatan, serta bentuk dukungan yang memengaruhi penyelesaian tugas akhir. Penelitian ini juga memerhatikan etika penelitian melalui persetujuan partisipan dan perolehan izin dari lembaga terkait.

Hasil dan Pembahasan

1. Self Regulation Learning

Self-regulated learning proses di mana individu secara aktif merencanakan, memantau, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri untuk mencapai tujuan akademik. *Self-regulated learning* adalah proses di mana individu secara aktif merencanakan, memantau, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri untuk mencapai tujuan akademik. Menurut Bembenutty, (2015) *self regulation learning* dalam pembelajaran merupakan elemen fundamental bagi semua usaha dan keberhasilan akademis. *Self regulation* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi belajar seseorang. Beberapa hal yang termasuk dalam *self regulated learning* ialah tujuan belajar, motivasi belajar, hingga strategi belajar individu (Surawan et al., 2022). Menurut Schunk & Usher, (2013) tingkat fungsi yang lebih tinggi dialami pada tingkat *self regulation learning*, di mana pelajar dapat mengadaptasi keterampilan dan strategi mereka berdasarkan pemahaman mereka tentang perubahan apa yang diperlukan untuk berhasil dalam kondisi pribadi dan kontekstual yang berubah. Aktivitas metakognitif seseorang dapat menjadi sumber utama motivasi diri. Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang telah menikah cukup kompleks dan menuntut keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan. Kesibukan perkuliahan sering kali berbenturan dengan kewajiban sebagai pasangan atau bahkan orang tua, sehingga diperlukan manajemen waktu yang baik agar semuanya bisa berjalan seimbang.



Gambar 1. Model Substansi Penelitian Penerapan *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan data hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang telah diperoleh pada 23 september – 07 oktober 2025. Beberapa mahasiswa akhir yang telah menikah kesulitan dalam memanajemen waktu, mengalami stres akademik, permasalahan ekonomi, learning loafing, dan academic burnout. Hal ini diperkuat dengan pernyataan berikut:

a. *Planning* (Perencanaan)

Perencanaan merupakan langkah awal dalam SRL, mahasiswa yang memiliki kemampuan ini mampu menetapkan rencana dengan jelas, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Tarumasely, 2024). Penetapan tujuan dan perencanaan (*goal-setting and planning*) adalah pernyataan yang mengindikasikan siswa menetapkan tujuan pendidikan atau subtujuan dan merencanakan langkah selanjutnya, pengaturan waktu dan menyelesaikan aktivitas yang berhubungan dengan tujuan (Harahap, 2023). Ketika mahasiswa membuat perencanaan yang matang, mereka secara tidak langsung mempersiapkan diri untuk mengelola strategi belajar selama proses pelaksanaan serta menilai hasilnya secara objektif di akhir (Tanaka et al., 2023).

Namun dalam penelitian ini mahasiswa akhir yang sudah menikah tidak memiliki strategi atau langkah dalam menyelesaikan tugas akhirnya, hanya saja mahasiswa ini bisa dibilang “ikuti alur” jika pekerjaan rumah atau sudah ada niat untuk mengerjakan tugas akhir merak akan mengerjakan semampu mereka. Mahasiswa akhir yang sudah menikah kurang dalam menyiapkan *planing* dalam penyusunan tugas akhir ini. Namun, salah satu subjek dalam penelitian ini memiliki perencanaan yang matang dalam pengerjaan tugas akhir. Mahasiswi berinisial Hanida, mahasiswa akhir yang sudah menikah yang berasal dari prodi IQT, membuat perencanaan yang terperinci. Menurut Hanida selaku mahasiswi akhir yang telah menikah menyatakan “Saya baru bisa ngerjain tugas kalo urusan rumah dan anak udah beres. Habis titipin anak ke orang tua, saya fokus ngerjain skripsi dari Zuhur sampe Asar. Kecuali lagi deadline atau besok mau bimbingan, baru ngerjain malam” (Wawancara 23 September 2025).

Hal serupa juga diungkapkan oleh Nania selaku mahasiswi akhir yang sudah menikah yang berasal dari prodi PAI, menurut Nania selaku mahasiswi akhir yang telah menikah juga menyatakan: “Saya bangun jam empat subuh untuk urus rumah lalu berangkat bekerja jam enam pagi. Dan saya nyicil skripsi saat senggang mengajar,

teradang saya lanjut malam hari jika tidak kelelahan”(30 September 2025). Temuan ini menunjukkan adanya variasi signifikan dalam kemampuan perencanaan mahasiswa menikah, yang selaras dengan teori SRL bahwa perencanaan dipengaruhi oleh keyakinan diri, kondisi lingkungan, serta beban peran (Zimmerman, 2002).

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan, bahwa mahasiswi Hanida ini benar-benar mempersiapkan keadaanya untuk mengerjakan tugas akhirnya agar tetap efektif dan tidak ada gangguan atau kepikiran dalam hal lainnya. Tahap ini mencerminkan kemampuan pelajar untuk berpikir ke depan, menetapkan arah, serta mempersiapkan segala hal yang diperlukan agar proses belajar dapat berjalan efektif dan mencapai hasil yang diharapkan (Uno, 2023). Keyakinan yang ada pada mahasiswa dapat mempengaruhi pilihan perencanaan dalam pembelajarannya, upaya yang dapat diberikan mahasiswa yaitu mampu mengatur langkah-langkah strategic planning-nya untuk mencapai tujuan akademik (Fauzi, 2021). Mereka menyusun rencana belajar yang terstruktur agar dapat mencapai tujuan tersebut dengan efektif.

Secara keseluruhan, sebagian besar subjek dalam penelitian ini belum mencapai perencanaan strategis yang ideal, tetapi wawancara menunjukkan adanya upaya adaptasi sesuai kapasitas masing-masing. Hal ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa menikah sering mengalami keterbatasan waktu sehingga strategi perencanaannya lebih bersifat pragmatis ketimbang terstruktur.

b. Self Motivation (Motivasi diri)

Dalam SRL juga terdapat *self motivation* atau motivasi diri, motivasi diri menjadi kunci utama bagi mahasiswa yang telah menikah di semester akhir. Motivasi diri menjadi bahan bakar utama yang mendorong seseorang untuk konsisten menjalankan rencana yang telah dibuat (Parenja & Novita, 2025). Mereka harus memiliki dorongan internal yang kuat untuk menyelesaikan studinya meskipun menghadapi banyak tantangan, seperti kelelahan fisik akibat mengurus rumah tangga atau tekanan finansial (Yusuf, 2020). Dengan motivasi yang kuat, seseorang lebih mudah menjaga disiplin, mengatur waktu, dan tetap fokus meskipun menghadapi kesulitan (Mega, 2024).

Dalam penelitian mahasiswa akhir yang sudah menikah juga memiliki motivasi diri agar kesehatan mental mereka tetap baik, hal ini terjadi pada mahasiswi Eka mahasiswi prodi Ekonomi Syariah yang memiliki tekanan finansial, menurut Eka selaku mahasiswi akhir yang telah menikah menyatakan: “Saya curhat ke teman atau sepupu kalau ada masalah skripsi. Kadang cerita ke suami juga. Saat down, saya cari dukungan dari keluarga dan teman” (Wawancara 27 September 2025).

Dalam penelitian ini juga terdapat mahasiswa akhir yang sudah menikah sebagaimana menurut Aisyah selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan sudah menjadi ibu rumah tangga menyatakan: “Saya termotivasi menyelesaikan skripsi karena dorongan mama dan harapan keluarga agar cepat wisuda. Saat jenuh, saya refreshing ke kafe bersama anak dan teman atau suami” (Wawancara 23 September 2025).

Tidak hanya orang tua yang selalu memberikan motivasi kepada Aisyah, teman pun ikut berperan dalam penyelesaian tugas akhir Aisyah, pernyataan tersebut diungkapkan oleh teman Aisyah: “Saya selalu bantu Aisyah cari referensi dan jaga anaknya saat dia ke kampus. Saya juga siap bantu apapun yang dia butuhkan untuk tugas akhirnya” (Wawancara 23 September 2025).

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan, bahwa mahasiswa akhir yang sudah menikah perlu dorongan dari orang terdekat seperti orang tua, keluarga dan teman. Pelajar dengan motivasi tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan belajarnya dan melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang, bukan sebagai hambatan (Kusumawati, 2024). Mahasiswa yang telah menikah pada semester akhir menghadapi tantangan besar dalam menyelesaikan studi (Sugitanata et al., 2024). Motivasi

diri menjadi penggerak utama yang membuat seseorang berkomitmen terhadap rencana yang telah dibuat (Tjahjawati, 2024). Oleh karena itu motivasi atau dorongan dari orang terdekat dapat mahasiswa akhir yang telah menikah ini sangat diperlukan untuk mereka, dan dukungan dari orang terdekat itu mampu menyadarkan mereka dalam menyelesaikan tugas akhirnya dan mencapai target mereka. *Self-Regulated Learning* motivasi diri merupakan elemen utama yang menjaga keseimbangan antara pikiran, emosi, dan tindakan, sehingga mahasiswa mampu mencapai kesuksesan akademik sekaligus mengembangkan kemandirian belajar yang berkelanjutan (Tarumasely, 2024).

c. Time management (Manajemen waktu)

Time management atau manajemen waktu hal ini sangat penting bagi mahasiswa yang telah menikah, terutama di semester akhir ketika beban akademik semakin tinggi. Mereka harus bisa mengatur waktu antara menyelesaikan tugas akhir, menghadiri seminar, serta menjalankan peran sebagai suami/istri atau orang tua. Tanpa pengelolaan waktu yang baik, risiko keterlambatan kelulusan dan kelelahan mental akan jauh lebih tinggi.

Dalam konteks SRL, pengelolaan waktu merupakan komponen penting karena SRL melibatkan aspek-aspek seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi yang membutuhkan pengaturan waktu yang efektif (Luthfiah et al., 2025). Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa akhir yang sudah menikah dan membagi waktunya antara kuliah, bekerja, dan mengurus rumah tangga.

Mahasiswa berinisial Aulia, yang bekerja sambil menyelesaikan tugas akhir, menjelaskan bahwa ia harus mengatur pekerjaannya agar kewajiban akademik tetap dapat terpenuhi. Menurut Aulia selaku mahasiswa akhir yang telah menikah dan juga bekerja menyatakan bahwa ia biasanya menitipkan tokonya kepada istri atau karyawan ketika harus berkonsultasi ke kampus. Ia menambahkan bahwa ia mengerjakan skripsi sambil menjaga toko, “mengatur ritme pekerjaan dengan melayani pembeli saat ramai dan kembali fokus pada penulisan skripsi ketika toko sedang sepi”. Aulia juga menekankan bahwa ia berusaha memanfaatkan waktu secara maksimal agar tidak ada pekerjaan baik toko maupun akademik yang tertunda (Wawancara, 24 September 2025).

Keterangan tersebut diperkuat oleh istrinya. Menurut istri Aulia menyatakan, ia menugaskan karyawan untuk menjaga toko pada pagi hari karena harus mengurus rumah tangga. Ia menjelaskan bahwa setelah Aulia menyelesaikan urusannya di kampus, ia segera kembali ke toko untuk melanjutkan pekerjaannya, “agar beban kerja dapat dibagi dan aktivitas akademik Aulia tidak terganggu” (Wawancara, 24 September 2025).

Kemudian penelitian kepada mahasiswi lain, menurut Mufidah selaku mahasiswi akhir yang sudah menikah dan bekerja menyatakan: “Saya bisa bagi waktu antara kampus dan kerja, tapi sering susah menyesuaikan jadwal bimbingan dengan urusan rumah. Syukurnya sekarang bimbingan online, jadi lebih gampang atur waktunya” (01 Oktober 2025).

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan, bahwa mahasiswi akhir yang sudah menikah harus ekstra dalam membagi waktunya, dan juga perlunya bantuan atau dukungan orang lain untuk mengatasi urusan pribadinya selama mereka menyelesaikan tugas akhirnya. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu secara mandiri akan cenderung lebih terarah dan tidak mudah merasa kewalahan meskipun beban akademik semakin berat (Zahwa & Hanif, 2024). Manajemen waktu bukan sekadar teknik pengaturan jadwal, tetapi merupakan wujud nyata dari kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemandirian dalam belajar (Sari et al., 2025). *Self-Regulated Learning* manajemen waktu bukan sekadar alat untuk mengatur jadwal, melainkan bagian dari proses pengaturan diri yang membantu mahasiswa mencapai tujuan belajar secara efektif, menghindari stres, dan menjaga keseimbangan hidup di tengah berbagai tuntutan akademik maupun personal (Rozali et al., 2021).

d. Self efficacy (Kepercayaan diri)

Self Efficacy atau kepercayaan diri juga salah satu bagian dari SRL. Kepercayaan diri dalam belajar sangat penting dalam SRL, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akademik dan menghadapi tantangan dengan baik. *Self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya, dalam diri individu memiliki kemampuan mengatur dan menyelesaikan tugas (Mahsunah & Musbikhin, 2023). Kepercayaan terhadap kemampuan diri membantu mereka tetap tenang dan percaya bahwa kedua peran tersebut dapat dijalankan dengan baik selama dikelola dengan bijak (Blegur, 2020). *Self-efficacy* menjadi inti dari kemandirian belajar yang memungkinkan seseorang mengubah potensi diri menjadi prestasi nyata melalui keyakinan, usaha, dan ketekunan yang berkelanjutan (Kristiyani, 2020).

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian mahasiswa akhir yang sudah menikah memiliki tingkat kepercayaan diri (*self-efficacy*) yang baik dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Salah satu di antaranya adalah Jannah, mahasiswi Prodi PGMI, yang menunjukkan efikasi diri tinggi setelah melewati fase penurunan kepercayaan diri pasca melahirkan. Pada tahap awal, Jannah mengalami kondisi psikologis yang membuatnya menghentikan sementara penyusunan skripsi, namun setelah keadaan membaik ia kembali aktif menyelesaikan tugas akhirnya.

Menurut Jannah selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan menjadi ibu rumah tangga, menyatakan ia sempat menghentikan pengerjaan skripsi karena mengalami baby blues, namun setelah pulih ia mulai mencicil kembali pekerjaannya. Jannah juga menyatakan bahwa, “Saya sempat berhenti ngerjain skripsi karena baby blues. Setelah pulih, saya mulai nyicil lagi dan titipin anak ke mama kalau ada keperluan ke kampus” (01 Oktober 2025).

Pernyataan tersebut diperkuat oleh orang tua Jannah. Menurut orang tua Jannah menyatakan, mereka sering membantu menjaga anak Jannah agar aktivitas perkuliahan dapat tetap berjalan dengan baik. Orang tua Jannah menyampaikan bahwa, “Saya sering membantu Jannah menjaga cucu ketika Jannah ada urusan di kampus agar kuliah Jannah tetap berjalan lancar walaupun dia sudah menjadi seorang ibu” (01 Oktober 2025).

Berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan, bahwa mahasiswi yang awalnya memiliki efikasi atau kepercayaan diri yang rendah akan memiliki efikasi yang tinggi juga nantinya selama mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan masalahnya untuk mencapai tujuan atau kejar target mereka. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi tidak melihat kegagalan sebagai tanda kelemahan, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan memperbaiki diri (Santidar & Surawan, 2025). Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya (Mahsunah & Musbikhin, 2023).

Menurut Kristiyani, (2020) *self-efficacy* dalam *self-Regulated Learning* bukan sekadar rasa percaya diri secara umum, melainkan keyakinan spesifik terhadap kemampuan diri dalam konteks belajar. Oleh karena itu mahasiswa mampu meyakini dan mengembangkan kemampuan diri sendiri secara optimis dalam menghadapi tantangan kehidupan dan bertanggung jawab atas keputusannya.

2. Analisis Tematik Dampak Penerapan SRL

a. Manajemen Waktu

Manajemen waktu merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, termasuk dalam memenuhi tenggat waktu (deadline) (Zuhairansyah, 2022). Dalam konteks SRL, pengelolaan waktu merupakan komponen penting karena SRL melibatkan aspek-aspek

seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi yang membutuhkan pengaturan waktu yang efektif (Luthfiah et al., 2025). Manajemen waktu ini sangat penting dalam *Self-Regulated Learning* (SRL) karena kemampuan untuk merencanakan, mengatur, dan memanfaatkan waktu secara efektif sangat dibutuhkan dalam proses perencanaan, pemantauan, dan evaluasi pembelajaran mandiri.

Dalam penelitian ini, mahasiswa berinisial Aulia menghadapi tantangan ketika memulai kehidupan berumah tangga sementara masih berstatus sebagai mahasiswa akhir. Menurut Aulia selaku mahasiswa Prodi Ekonomi Syariah, ia mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan, urusan rumah tangga, dan penyusunan skripsi. Menurut Aulia selaku mahasiswa akhir yang telah menikah dan juga bekerja menyatakan bahwa, “Saya dulu kesulitan bagi waktu antara rumah, toko, dan skripsi. Setelah ada karyawan, saya jadi bisa bimbingan dan nyicil skripsi sambil jaga toko” (01 Oktober 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan kerja tambahan membantu Aulia melakukan penyesuaian strategi waktu agar proses penyusunan tugas akhir tetap berjalan.

Situasi serupa juga dialami oleh subjek Mufidah, seorang mahasiswi akhir yang sudah menikah dan harus membagi perannya sebagai istri, pekerja, sekaligus penyusun skripsi. Menurut Mufidah selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan juga sudah bekerja, menyatakan, beban peran tersebut membuatnya sulit mengatur waktu secara proporsional. Ia mengungkapkan bahwa, “Saya sulit bagi waktu antara rumah tangga, kerja, dan skripsi. Hanya bisa ngerjain malam meski sering kelelahan. Bimbingan online sangat membantu atasi kendala ke kampus” (01 Oktober 2025).

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa akhir yang telah menikah masih kesulitan membagi waktu antara bekerja, mengurus rumah tangga dan menyusun tugas akhir, dan mereka terkadang mengerjakan tugas akhir disaat waktu luang seperti malam hari agar tetap fokus. Mereka harus mampu menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan peran dalam rumah tangga (Hananda, 2023). Oleh karena itu, tugas akhir tidak hanya menguji kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan manajemen diri, waktu, dan emosi, terutama bagi mereka yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pasangan hidup. Penelitian Ali & Zelpi, (2024) juga menyatakan ada beberapa mahasiswa mengalami perubahan manajemen waktu dalam menjalani masa studi sebelum dan sesudah menikah, perubahan yang dialami mahasiswa berpengaruh terhadap studinya. Diantaranya terdapat mahasiswa yang sering terlambat dalam KBM, ada juga yang kurang maksimal dalam menjalani perkuliahan, kadang tidak hadir saat kuliah dan juga tidak fokus saat jam kuliah.

Oleh karena itu bagi mahasiswa akhir yang menikah, manajemen waktu dalam SRL menjadi keterampilan kunci untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik yang padat dan tanggung jawab keluarga. Keberhasilan mereka menyelesaikan studi tepat waktu banyak ditentukan oleh kemampuan mengatur jadwal secara disiplin, memanfaatkan waktu produktif, dan melakukan evaluasi strategi belajar secara berkelanjutan. Perlunya manajemen waktu dalam *Self-Regulated Learning* sebagai kunci keberhasilan mahasiswa menikah untuk menyeimbangkan studi dan tanggung jawab keluarga.

b. Stres Akademik

Stres akademik merupakan respons individu terhadap kejadian yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik yang mempengaruhi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku dari individu tersebut (Febriana & Simanjuntak, 2021). Menurut Hananda, (2023) mahasiswa menikah sering kali harus menjalankan peran ganda sebagai pelajar dan pasangan. Stres ini timbul karena adanya ketidakseimbangan antara beban yang harus diselesaikan dengan sumber daya atau kapasitas pribadi yang dimiliki, baik dalam bentuk waktu, energi, maupun kemampuan kognitif (Sakina & Ridha, 2023).

Kesulitan ini dialami oleh Hanida, mahasiswi Prodi IQT, yang mengungkapkan bahwa keterlambatan pengerjaan tugas akhir serta revisi dosen membuatnya cemas karena harus membagi fokus antara skripsi dan keluarga. Menurut Hanida menyatakan, “Saya sempat stres dan cemas karena tugas akhir terhambat. Bingung menghadapi revisi dosen dan harus bagi waktu antara skripsi, anak, dan suami. Syukurlah suami selalu siap bantu saat saya butuh” (23 September 2025).

Tekanan serupa dialami oleh Nania, mahasiswi Prodi PAI, yang merasa terbebani oleh revisi bimbingan yang berulang. Menurut Nania selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan juga bekerja menyatakan bahwa: “Saya sering stres dengan revisi skripsi yang terus-menerus, sampai malas ketemu dosen. Syukurnya suami selalu temani saat bimbingan, jadi saya lebih tenang” (30 September 2025).

Bagi mahasiswa yang memiliki peran ganda, seperti mahasiswa yang sudah menikah atau memiliki pekerjaan, dukungan ini menjadi faktor penting untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan tanggung jawab pribadi (Akmaludin et al., 2025). Stres akademik tidak selalu muncul karena faktor eksternal saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal seperti cara berpikir, kemampuan mengatur waktu, motivasi, serta tingkat kepercayaan diri (Mubarok et al., 2025). Dalam perspektif Self-Regulated Learning, stres akademik berkaitan erat dengan fase *performance control* dan fase *refleksi self-reflection* (Schunk & Usher, 2013). Mahasiswa seperti Hanida dan Nania menunjukkan bahwa stres muncul ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas regulasi diri mereka. Namun, dukungan pasangan membantu menurunkan beban emosional sehingga mereka dapat kembali mengatur fokus, menyesuaikan strategi belajar, dan mengevaluasi kemajuan dengan lebih objektif.

c. Ekonomi

Mahasiswa di semester akhir sering kali tidak memiliki banyak waktu untuk bekerja karena harus menyelesaikan tugas akhir dan persiapan kelulusan. Jika mereka sudah memiliki anak, maka biaya tambahan seperti kebutuhan anak dan kesehatan keluarga juga menjadi tantangan tersendiri. ekonomi dapat dimaknai sebagai kondisi dan kemampuan finansial yang memengaruhi proses dan kelancaran kegiatan belajar (Kapitan & Aseng, 2023). Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang kuat biasanya lebih mampu mengatasi situasi tersebut dengan perencanaan keuangan yang matang, motivasi yang tinggi, dan strategi belajar yang efisien (Amaliyah et al., 2025).

Kesulitan dalam mengelola aspek akademik dan kehidupan rumah tangga juga dialami oleh Eka, mahasiswi akhir Prodi Ekonomi Syariah, yang menghadapi kendala finansial sekaligus hambatan sarana belajar. Eka menjelaskan bahwa kehilangan laptop menjadi hambatan besar dalam penyelesaian tugas akhirnya, terutama karena kondisi ekonomi yang terbatas tidak memungkinkan untuk membeli perangkat baru.

Menurut Eka selaku mahasiswi akhir yang telah menikah menyatakan: “Saya stres karena laptop hilang dan tak bisa ganti. Uang cuma cukup untuk modal dan kebutuhan sehari-hari. Saya ambil dari modal untuk bayar UKT dan biaya skripsi. Saya tolak bantuan orang tua karena tak pantas minta lagi” (27 September 2025).

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa perlu mampu merencanakan anggaran secara rinci, memisahkan dana untuk kebutuhan kuliah dan rumah tangga, serta mengontrol pengeluaran agar tidak menimbulkan masalah finansial yang dapat mengganggu kelancaran studi. Menurut Aziza & Mahmudi, (2024) pengelolaan finansial mahasiswa yang baik didasari oleh perencanaan anggaran yang jelas, dalam mengelola uang sesuai prioritas kebutuhan agar keuangan tetap sehat dan mendukung keberhasilan akademik serta kehidupan sehari-hari.

Faktor konteks seperti dukungan finansial dan ketersediaan sumber daya dapat memengaruhi *self-efficacy* mahasiswa, tekanan ekonomi justru menurunkan keyakinan

dirinya untuk menyelesaikan tugas akademik secara optimal. Ketika *self-efficacy* terganggu, kemampuan mahasiswa dalam menjalankan strategi regulasi diri seperti time management, help-seeking, dan self-monitoring juga melemah (Usher & Schunk, 2017).

d. Learning Loafing

Learning loafing (kemalasan belajar) ini juga menjadi salah satu tantangan pada mahasiswa akhir yang telah menikah. *Learning loafing* (kemalasan belajar) dapat menjadi hambatan serius dalam penyelesaian studi mahasiswa akhir yang telah menikah (Azwar, 2024). Kemalasan bisa berdampak pada pekerjaan tidak selesai tepat waktu dan dapat menyebabkan berbagai kerugian seperti kurangnya pemahaman materi, penolakan terhadap tugas, kebosanan, kantuk, kurang disiplin, ketidaktekunan, perasaan sungkan, kecenderungan untuk menunda pekerjaan, dan menghindari tanggung jawab (Anwar et al., 2025).

Perilaku learning loafing tampak pada mahasiswi Refi, mahasiswa Prodi TBI yang mengalami penundaan pengerjaan tugas akhir akibat kurangnya dorongan internal. Menurut Refi selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan menjadi ibu rumah tangga juga menyatakan: “Saya sadar skripsi tertinggal dan berencana mengerjakannya setelah melahirkan. Meski suami dan teman terus mengingatkan, saya masih tetap menunda” (24 September 2025).

Fenomena serupa juga dialami oleh Fajar, mahasiswa Prodi Ekonomi Syariah, yang menunda penyelesaian skripsinya meski dukungan eksternal tersedia. Menurut Fajar selaku mahasiswa akhir yang telah menikah menyatakan: “Saya sudah semester 12 tapi skripsi masih tertunda. Usaha sudah ada yang urus, tapi saya masih malas menyelesaikan tugas akhir. Pasangan dan orang tua terus menyemangati agar segera lulus” (25 September 2025).

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa mahasiswa yang sudah menikah sulit untuk mengatur diri untuk melawan rasa malasnya walaupun mendapatkan dukungan dari pasangan, teman, dan orang tua pun mereka masih sulit untuk menindaklanjuti tugas akhirnya. Diperlukan strategi pengaturan diri yang efektif, dukungan dari pasangan atau keluarga, serta lingkungan belajar yang kondusif untuk menjaga motivasi dan produktivitas hingga tugas akhir terselesaikan dengan optimal (Suhartono et al., 2024). Dukungan emosional dari pasangan maupun keluarga juga berperan besar dalam menjaga motivasi. *Learning loafing* dapat tampak dalam berbagai bentuk, misalnya menunda-nunda tugas (*procrastination*), tidak menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, mengandalkan teman dalam tugas kelompok, belajar hanya menjelang ujian, atau sekadar hadir di kelas tanpa partisipasi aktif.

e. Academic Burnout

Burnout belajar membuat seseorang merasa lelah secara emosional dan fisik, sulit berkonsentrasi, serta kehilangan semangat untuk belajar (Aida et al., 2025). *Academic burnout* merupakan kelelahan yang dialami oleh siswa yang disebabkan bekerja lebih dalam mengerjakan tugas sekolah. Selain itu, academic burnout digambarkan sebagai adanya perasaan jenuh karena tuntutan studi yang tinggi, bersikap tidak peduli terhadap tugas-tugas akademik, dan adanya perasaan pesimis pada tugas (Herawati et al., 2022). Situasi burnout ini sering terjadi karena mereka harus membagi waktu, energi, dan perhatian antara menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dengan peran sebagai pasangan, pengurus rumah tangga, bahkan orang tua. Penelitian ini menemukan mahasiswa yang mengalami burnout dalam mengurus rumah tangganya dan juga dalam mengalami pengerjaan tugas akhirnya.

Dalam penelitian ini, salah satu subjek Maulida mahasiswi akhir Prodi Ekonomi Syariah mengalami kondisi burnout akibat peran gandanya sebagai istri dan mahasiswa akhir. Maulida menjelaskan bahwa beban tersebut sering kali membuatnya merasa jenuh

dan membutuhkan suasana belajar baru. Menurut Maulida selaku mahasiswi akhir yang telah menikah dan menjadi ibu rumah tangga menyatakan: "Saya sering jenuh membagi waktu antara rumah tangga dan skripsi. Kalau sudah terlalu berat, saya ajak teman ngerjain tugas di kafe untuk meringankan beban untuk bertukar pikiran" (25 September 2025).

Berdasarkan analisis data, Maulida menunjukkan kemampuan mengelola burnout dengan mencari dukungan sosial dan strategi adaptif, seperti berpindah tempat belajar dan berdiskusi dengan teman. Burnout pada mahasiswa akhir yang sudah menikah dapat dipahami sebagai bentuk kelelahan akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan peran keluarga (Mu'awanah et al., 2023). Pengelolaan *burnout* tidak hanya membutuhkan strategi teknis, tetapi juga kesadaran akan hal yang paling penting untuk diselesaikan terlebih dahulu oleh mahasiswa, terutama yang memiliki peran ganda perlu menetapkan prioritas jelas misalnya mengutamakan tugas akademik yang mendekati tenggat atau tanggung jawab keluarga yang mendesak agar energi dan waktu tidak terbuang pada aktivitas yang kurang penting.

Ketika mahasiswa tidak mampu mengatur tujuan, mengelola emosi, atau mengevaluasi progresnya secara realistis, risiko burnout akan meningkat. Sebaliknya, mereka yang mampu menerapkan strategi SRL secara konsisten cenderung lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun tekanan peran keluarga (Usher & Schunk, 2017). Dengan demikian, keterampilan regulasi diri mulai dari perencanaan, strategi belajar yang fleksibel, hingga regulasi emosi, merupakan komponen penting untuk mencegah atau mengurangi academic burnout pada mahasiswa akhir yang telah menikah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa UIN Palangka Raya yang sudah menikah agar terus mengembangkan kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL) melalui perencanaan studi yang teratur, manajemen waktu yang baik, serta pengendalian motivasi diri secara konsisten. Mahasiswa perlu menetapkan target harian atau mingguan yang realistis untuk menyelesaikan bagian demi bagian dari tugas akhir, sehingga proses penulisan dapat berjalan secara bertahap dan terarah. Selain itu, penting bagi mahasiswa untuk memanfaatkan dukungan pasangan, keluarga, maupun teman sebaya guna membantu mengatasi beban peran ganda antara tanggung jawab rumah tangga dan akademik. Dukungan emosional dan pembagian tugas rumah tangga yang baik akan membantu mahasiswa tetap fokus dalam menyelesaikan studinya tepat waktu. Serta bagi peneliti berikutnya disarankan meneliti sistem bimbingan yang lebih fleksibel bagi mahasiswa menikah, memperluas subjek penelitian lintas program studi, serta mengkaji lebih dalam peran dukungan sosial terhadap keberhasilan akademik.

Daftar Pustaka

- Aida, N., Ahmadi, A., & Surawan, S. (2025). Innovation Management Class Dalam Menanggulangi Academic Burnout Pada Mata Pelajaran PAI Di SMAN 2 Palangka Raya. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 8(1), 1–19.
- Akmaludin, S., Prahesti, E. A. D., Putri, D. S., & Sijabat, R. (2025). Pengalaman Mahasiswa Bekerja Dalam Menyeimbangkan Kehidupan Pribadi, Kuliah Dan Pekerjaan. *Journal Of Multidisciplinary Inquiry In Science, Technology And Educational Research*, 2(1b), 1883–1887.
- Ali, M., & Zelpi. (2024). Pernikahan Pada Masa Studi Terhadap Perkuliahan Mahasiswa. *JUPIN (Jurnal Pendidikan Islam Nusantara)*, 3(1), 68–88.
- Amaliyah, A. R., Judijanto, L., Apriyanto, A., Rustam, A., Pardjono, N., Desi, D. E., & Risman, A. (2025). *Manajemen Keuangan: Teori Dan Praktik Dalam Mencapai Financial Freedom*. Jambi, Indonesia: PT Sonpedia Publishing Indonesia.

- Anwar, H. S., Muslimah, M., & Surawan, S. (2025). Self-Management Teaching As An Effort To Overcome Learning Loafing In PAI Lessons At SMKN 3 Palangka Raya. *Al Ulya: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 41–59.
- Aziza, H. A., & Mahmudi, M. H. (2024). Manajemen Keuangan Keluarga Dalam Menjaga Ketahanan Rumah Tangga Perspektif Muhammad Abduh Tuasikal. *Al-Usariyah: Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 2(3), 400–425.
- Azwar, N. (2024). Identifikasi Problematika Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi PAI STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Journal Millia Islamia*, 653–666.
- Bembenutty, H., White, M. C., & Vélez, M. R. (2015). *Developing Self-Regulation Of Learning And Teaching Skills Among Teacher Candidates*. New York, NY: Springer.
- Blegur, J. (2020). *Soft Skills Untuk Prestasi Belajar*. Surabaya, Indonesia: Scopindo Media Pustaka.
- Dubu, M., Malelak, E. O., & Noach, Y. M. C. (2021). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Yang Telah Menikah. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 8(1), 55–66.
- Fauzi, A. (2021). Peran Academic Self-Efficacy Terhadap Strategic Planning Pada Mahasiswa Peserta Pembelajaran Daring. *Proceeding Konferensi Nasional Pendidikan*, 207–215.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153.
- Hananda, F. R. (2023). Coping Stress Mahasiswa Sudah Berkeluarga Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, 8(1), 1–19.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self-Regulated Learning Pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal On Education*, 5(3), 7056–7068.
- Herawati, A. A., Dharmayana, W., & Bastian, R. (2022). Hubungan Locus Of Control Terhadap Academic Burnout Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Guidance And Counseling: Theory And Application*, 11(3), 22–32.
- Julianti, U. F., ST, S., & Julianti, M. K. U. F. (2022). *Prestasi Belajar Mahasiswa*. Pekalongan, Indonesia: PT Nasya Expanding Management.
- Kapitan, S. F., & Aseng, A. C. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Belajar Ekonomi. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 9(2), 891–902.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 200–211.
- Kasingku, J., & Lotulung, M. S. D. (2024). Disiplin Sebagai Kunci Sukses Meraih Prestasi Siswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(2), 4785–4797.
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi Dan Tantangannya Bagi Siswa Di Indonesia*. Yogyakarta, Indonesia: Sanata Dharma University Press.
- Kusumawati, A. A. (2024). Self-Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Empati*, 13(3), 242–247.
- Luthfiah, A. D., Aisyah, J. N., Fauziah, I. N., & Budiani, M. S. (2025). Strategi Self-Regulated Learning Dan Kontribusinya Pada Prestasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Cognicia*, 13(1), 7–15.
- Mahsunah, A., Musbikhin, M., & Hasanah, M. (2023). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 6, 1–10.
- Mega, E. (2024). *Memperkuat Kepercayaan Diri: Motivasi Meningkatkan Rasa Percaya Diri*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Andi.

- Mu'awanah, R. M., Andari, Y. D., Hariyono, M., Aristaputri, D., & Pradana, H. H. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Mahasiswa Dengan Peran Ganda. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 1(2), 226–233.
- Mubarok, A. S., Opier, N. M., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., & Junizar, J. (2025). *Psikologi: Stres Akademik Dan Penanganannya*. Jambi, Indonesia: PT Sonpedia Publishing.
- Murni, D. D., Juita, R., Maulana, D., & Kamal, M. (2025). Mengembangkan Self-Regulated Learning Melalui Portofolio Dalam Pembelajaran PAI Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 11(2), 220–231.
- Noer Tjahjawati, M. M. (2024). *5 Pilar Transformasi Diri: Menjadi Versi Terbaik Diri Dengan Self-Coaching*. Indramayu, Indonesia: Penerbit Adab.
- Parenja, J. A., & Novita, Y. (2025). Motivasi Sebagai Bahan Bakar Kesuksesan Wirausaha Modern. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(2), 3860–3864.
- Rozali, R., Asmi, Y., Tiarti, T., Wisdiatuti, S., & Niken, N. (2021). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri*. Yogyakarta, Indonesia: Penerbit Andi.
- Sakina, P., & Ridha, Z. (2023). Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura. *Student Research Journal*, 1(2), 54–67.
- Santidar, A. D., & Surawan, S. (2025). Peran Self-Efficacy Dalam Meningkatkan Kinerja Akademik Mahasiswa PAI: Perspektif Psikologi Positif. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 533–538.
- Sari, C. R., Apriani, V., Triana, M. P., Anggraini, N., & Fitriyanti, E. (2025). Penerapan Konseling Individual Pendekatan Person-Centered Dengan Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kemampuan Manajemen Waktu Pada Siswa. *Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(3), 251–266.
- Schunk, D. H., & Usher, E. L. (2013). *Applications Of Self-Regulated Learning Across Diverse Disciplines: A Tribute To Barry J. Zimmerman*. Charlotte, NC: Information Age Publishing.
- Sugitanata, A., Pratiwi, N., Karimullah, S. S., & Aminah, S. (2024). Konflik Peran Mahasiswa Semester Akhir: Antara Menyelesaikan Tugas Akhir Dan Pernikahan. *Jurnal Pikir: Jurnal Studi Pendidikan Dan Hukum Islam*, 10(1), 96–107.
- Suhartono, S., Marlina, M., Suwandi, S., & Permana, D. (2024). Analisis Faktor Lingkungan Keluarga Dalam Membentuk Kemandirian Belajar Siswa. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(3), 232–241.
- Surawan, S., Dlt, S. A., & Hamidah, H. (2022). Self-Regulated Learning Dalam Belajar Al-Qur'an Pada Remaja Di Sidomulyo Tumbang Tahai Palangka Raya. *Ilmuna: Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 117–130.
- Tanaka, A., Gani, R. A., Andani, F., Martini, E., Udin, D. R. T., Surahmi, N., Wewe, M., & ROS, P. T. (2023). *Perencanaan Pembelajaran*. Yogyakarta, Indonesia: Selat Media.
- Tarumasely, Y. (2024). *Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri: Panduan Untuk Mengembangkan Self-Regulated Learning*. Lamongan, Indonesia: Academia Publication.
- Uno, H. B. (2023). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Usher, E. L., & Schunk, D. H. (2017). *Handbook Of Self-Regulation Of Learning And Performance* (2nd Ed.). New York, NY: Routledge.
- Yusuf, Z. (2020). Peran Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Studi Kasus Pada Mahasiswa Program Studi PAI FAI UMM). *Al-Manar: Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 233–248.

- Zahwa, F. K., & Hanif, M. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(4), 142–148.
- Zuhairansyah, A. (2022). Pengelolaan Waktu Dalam Pendidikan Islam. *Journal On Education*, 5(1), 1243–1252.