



Integrasi *Self-Regulated Learning* dan Motivasi Intrinsik: Fondasi Prestasi Akademik Mahasiswa

Dewi Puspita Ningsih^{1*}, Erna Anggraini²

¹Pendidikan Sosiologi, Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Mataram, Indonesia

²PIAUD, Universitas Islam Negeri Mataram, Nusa Tenggara Barat, Mataram, Indonesia

*Correspondence: dewining66@gmail.com

Article History

Manuscript submitted:

07 Juni 2025

Manuscript revised:

11 Agustus 2025

Accepted for publication:

20 Agustus 2025

Keywords

Self-Regulated Learning;

Intrinsic Motivation;

Academic Achievement;

Autonomous Learning;

Higher Education;

(max 10 keywords and avoid, for example, 'and', 'of')

Abstract

This study aims to analyze the relationship between Self-Regulated Learning (SRL) and intrinsic motivation in relation to students' academic achievement, emphasizing the importance of integrating both constructs to foster autonomous learning in higher education. The literature indicates that SRL functions as a strategic mechanism that enables students to plan, monitor, and evaluate their learning processes, while intrinsic motivation serves as a psychological driver that sustains persistence and engagement in academic activities. Theoretical and empirical syntheses affirm that SRL and intrinsic motivation do not operate in isolation but rather complement each other in promoting optimal academic performance. Their integration has been shown to reduce maladaptive behaviors such as procrastination, lower academic stress, and enhance self-efficacy and the quality of students' learning strategies.

Nevertheless, previous studies still face limitations, particularly the lack of research exploring the integration of SRL and intrinsic motivation within digital learning environments, as well as a shortage of interdisciplinary approaches. Therefore, future research should focus on exploring the interaction between these variables using more diverse methodological approaches, including interventions grounded in motivational theory.

The practical implications of this study highlight the need for higher education learning strategies that promote active engagement, provide autonomy, and strengthen self-regulation skills. In this regard, reinforcing SRL and intrinsic motivation is not only essential for academic success but also for cultivating lifelong, independent, and adaptive learners.

How to Cite: Ningsih, D.P., Anggraini, E. (2025). Integrasi Self-Regulated Learning dan Motivasi Intrinsik: Fondasi Prestasi Akademik Mahasiswa. MANDALAWIDYA: Jurnal Ilmu Pendidikan, 1(1), 26–36. <https://doi.org/10.71094/mandalawidya.v1i1.4>

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi pada abad ke-21 menghadapi tantangan besar seiring dengan transformasi sosial, ekonomi, dan teknologi yang begitu cepat. Mahasiswa dituntut untuk tidak hanya menguasai materi akademik, melainkan juga memiliki kemampuan berpikir kritis, keterampilan manajemen diri, serta motivasi belajar yang berkelanjutan. Dalam konteks ini, faktor psikologis internal seperti *Self-Regulated Learning* (SRL) dan motivasi intrinsik menjadi sangat penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa kedua aspek tersebut merupakan prediktor utama keberhasilan belajar mahasiswa, baik dalam sistem pembelajaran tatap muka maupun dalam sistem pembelajaran daring yang semakin meluas (Broadbent & Poon, 2015).

Konsep *Self-Regulated Learning* berkembang dari pendekatan psikologi kognitif dan sosial-kognitif, yang menekankan peran aktif individu dalam mengatur proses belajarnya. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki SRL tinggi akan menetapkan tujuan belajar, merencanakan strategi pencapaiannya, memantau progres belajar, serta melakukan evaluasi terhadap hasil yang diperoleh. Dengan kata lain, SRL memungkinkan mahasiswa untuk menjadi pelaku utama dalam proses belajarnya sendiri, bukan sekadar penerima informasi dari dosen. Pandangan ini diperkuat oleh Pintrich (1995), yang menguraikan bahwa SRL mencakup aspek motivasi, kognitif, dan metakognitif yang saling terintegrasi.

Dalam praktiknya, SRL menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu belajar, memilih strategi belajar yang tepat, serta memiliki kesadaran



untuk merefleksikan hasil belajarnya cenderung memperoleh pencapaian akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang belajar secara pasif (Schunk, 2005; Panadero, 2017). Temuan ini menjadi semakin relevan di era pembelajaran digital, di mana mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mengelola aktivitas belajarnya.

Di sisi lain, motivasi belajar mahasiswa juga merupakan aspek penting yang tidak dapat diabaikan. Menurut Deci dan Ryan (1985), motivasi terbagi menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi ekstrinsik didorong oleh faktor luar seperti nilai, penghargaan, atau tekanan sosial, sedangkan motivasi intrinsik bersumber dari dorongan internal, seperti rasa ingin tahu, minat terhadap materi, serta kepuasan dalam memperoleh pengetahuan baru. Ryan dan Deci (2000) melalui *Self-Determination Theory* (SDT) menjelaskan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika tiga kebutuhan dasar psikologis—autonomi, kompetensi, dan keterhubungan—dapat terpenuhi.

Motivasi intrinsik dipandang lebih berkelanjutan dalam mendukung prestasi akademik karena bersifat lebih stabil dan tidak bergantung pada faktor eksternal. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih tekun, lebih mampu mengatasi kesulitan akademik, dan lebih kreatif dalam mencari solusi pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa dengan dominasi motivasi ekstrinsik berpotensi mengalami penurunan semangat belajar ketika reward atau tekanan eksternal tidak lagi hadir (Ryan & Deci, 2000). Penelitian terkini mendukung hal ini, di mana motivasi intrinsik terbukti menjadi salah satu faktor prediktor yang signifikan terhadap prestasi akademik (Wu et al., 2022; Dou et al., 2022).

Hubungan antara SRL dan motivasi intrinsik juga menarik untuk ditelaah. Beberapa penelitian menemukan bahwa motivasi intrinsik berperan sebagai pendorong utama yang membuat mahasiswa mampu mengembangkan strategi SRL secara konsisten. Sebaliknya, kemampuan regulasi diri yang baik juga dapat memperkuat motivasi intrinsik, karena mahasiswa merasa lebih kompeten dalam mencapai tujuan belajarnya (Saraswati, 2020). Dengan kata lain, kedua faktor ini saling melengkapi dalam menciptakan kondisi belajar yang optimal.

Selain itu, berbagai penelitian di Indonesia juga telah menunjukkan keterkaitan SRL dan motivasi intrinsik dengan prestasi akademik mahasiswa. Misalnya, Maulidiyah et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki SRL tinggi cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik, terutama karena mereka lebih mampu mengontrol strategi belajar yang digunakan. Penelitian Nugroho et al. (2022) juga menegaskan efektivitas SRL dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, khususnya pada konteks pembelajaran daring. Sementara itu, Kusumawati (2024) menyatakan bahwa pengembangan regulasi diri dalam belajar dapat meningkatkan motivasi intrinsik mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap pencapaian akademik.

Relevansi kajian mengenai SRL dan motivasi intrinsik semakin meningkat seiring dengan pergeseran paradigma pembelajaran di perguruan tinggi. Model pembelajaran yang berorientasi pada *student-centered learning* menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengelola proses belajarnya. Kondisi ini menuntut adanya kesadaran regulasi diri yang kuat serta dorongan motivasi intrinsik yang berkelanjutan. Tanpa kedua faktor tersebut, mahasiswa berpotensi mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik yang semakin kompleks (Pekrun et al., 2002; Widyawati Hunta et al., 2020).

Namun, meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti peran SRL dan motivasi intrinsik, masih terdapat sejumlah kesenjangan penelitian yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian lebih menekankan pada salah satu faktor secara terpisah, sehingga kajian yang mengintegrasikan keduanya dalam kerangka konseptual yang lebih komprehensif masih terbatas. Selain itu, konteks pembelajaran digital dan *blended learning* yang semakin dominan di era pascapandemi juga belum sepenuhnya dieksplorasi dalam kaitannya dengan SRL dan motivasi intrinsik mahasiswa (Broadbent & Poon, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperdalam pemahaman mengenai peran SRL dan motivasi intrinsik terhadap prestasi akademik mahasiswa. Tujuan utama kajian pustaka ini adalah: (1) menguraikan konsep dan peran SRL dalam mendukung prestasi akademik mahasiswa; (2) mengkaji kontribusi motivasi intrinsik terhadap keberhasilan akademik; dan (3) menganalisis integrasi antara SRL dan motivasi intrinsik dalam kerangka pencapaian prestasi akademik. Dengan demikian, artikel ini diharapkan

dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta implikasi praktis bagi dosen, konselor akademik, maupun mahasiswa dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian pustaka (*literature review*) untuk menelaah keterkaitan antara *Self-Regulated Learning* (SRL), motivasi intrinsik, dan prestasi akademik mahasiswa. Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian bukan untuk menguji hipotesis secara empiris, melainkan untuk menganalisis, mengintegrasikan, dan mensintesis temuan-temuan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan baik di konteks internasional maupun nasional. Kajian pustaka dianggap relevan ketika suatu topik telah banyak diteliti tetapi masih membutuhkan sintesis konseptual agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif (Panadero, 2017; Schunk, 2005).

Sumber literatur diperoleh melalui penelusuran sistematis pada basis data ilmiah seperti Google Scholar, DOAJ, Scopus, serta portal *Open Journal System* (OJS) dari jurnal nasional terakreditasi. Pemilihan literatur difokuskan pada dua kategori utama: (1) literatur klasik yang menjadi dasar teori SRL dan motivasi intrinsik, misalnya karya Zimmerman (1989), Pintrich (1995), serta Deci dan Ryan (1985); dan (2) penelitian mutakhir dalam rentang 10 tahun terakhir yang membahas keterkaitan SRL, motivasi intrinsik, dan prestasi akademik mahasiswa (Broadbent & Poon, 2015; Wu et al., 2022).

Kriteria inklusi mencakup: artikel jurnal bereputasi internasional, artikel jurnal nasional terakreditasi Sinta, publikasi open access, serta sumber daring terpercaya yang relevan dengan kerangka teoretis, seperti *Verywell Mind* (2022) untuk penjelasan populer terkait *Self-Determination Theory*. Sementara itu, literatur yang tidak memiliki kejelasan metodologi, tidak *peer-reviewed*, atau hanya berupa opini tanpa data empiris dikeluarkan dari kajian ini.

Analisis dilakukan melalui tahapan berikut. Pertama, semua literatur yang relevan dikumpulkan dan dikategorikan berdasarkan fokus utama pembahasan, yakni SRL, motivasi intrinsik, atau prestasi akademik mahasiswa. Kedua, peneliti melakukan telaah kritis untuk mengidentifikasi persamaan dan perbedaan temuan penelitian. Misalnya, Broadbent dan Poon (2015) menekankan pentingnya strategi SRL dalam konteks pembelajaran daring, sedangkan Maulidiyah et al. (2024) menyoroti pengaruh SRL terhadap prestasi akademik dalam konteks mahasiswa Indonesia. Ketiga, hasil telaah diintegrasikan untuk menghasilkan sintesis konseptual mengenai hubungan SRL dan motivasi intrinsik terhadap prestasi akademik.

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Literatur

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Jenis Publikasi	Artikel jurnal ilmiah bereputasi (<i>peer-reviewed</i>), baik nasional (Sinta) maupun internasional (Scopus/WoS)	Opini, artikel populer, blog, prosiding yang tidak <i>peer-reviewed</i>
Keterkaitan Topik	Membahas <i>Self-Regulated Learning</i> , motivasi intrinsik, atau hubungannya dengan prestasi akademik mahasiswa	Artikel yang membahas topik umum pendidikan tanpa menyinggung SRL atau motivasi intrinsik
Konteks Subjek	Mahasiswa perguruan tinggi atau peserta didik di jenjang pendidikan tinggi	Penelitian yang hanya berfokus pada anak usia dini, siswa SD/SMP, atau populasi non-akademik
Tahun Publikasi	Literatur mutakhir (± 10 tahun terakhir, 2013–2024) dan literatur klasik sebagai dasar teori (misalnya Zimmerman, 1989; Deci & Ryan, 1985)	Artikel di luar rentang tahun yang tidak relevan dengan perkembangan teori
Aksesibilitas	Artikel yang dapat ditelusuri secara daring melalui Google Scholar, DOAJ, Scopus, atau OJS	Artikel yang tidak dapat diakses, tidak memiliki DOI/link resmi, atau hanya tersedia ringkasan

Bahasa	Artikel berbahasa Inggris dan Indonesia	Artikel dalam bahasa lain yang sulit diakses dan tidak tersedia terjemahannya
Kualitas Metodologis	Artikel dengan metode penelitian jelas (empiris maupun tinjauan pustaka)	Artikel dengan metodologi tidak dijelaskan atau tidak konsisten

Untuk menjamin validitas, kajian ini tidak hanya mengandalkan literatur dari konteks tertentu, tetapi juga membandingkan penelitian internasional dan nasional. Hal ini dilakukan agar analisis dapat menggambarkan fenomena secara lebih luas sekaligus relevan dengan konteks pendidikan di Indonesia (Fatwalino et al., 2023; Kusumawati, 2024). Selain itu, literatur yang dipilih berasal dari sumber yang dapat ditelusuri secara daring dan memiliki standar publikasi akademik yang jelas, baik dari jurnal berindeks internasional maupun jurnal nasional terakreditasi.

Pendekatan kajian pustaka ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menguraikan konsep teoretis dan hasil penelitian empiris yang berkaitan dengan SRL dan motivasi intrinsik. Kajian serupa telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan, khususnya ketika peneliti berupaya membangun kerangka konseptual dari hasil sintesis literatur (Broadbent & Poon, 2015; Pekrun et al., 2002). Dengan demikian, metode ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi kecenderungan umum, kesenjangan penelitian, serta menawarkan arah penelitian lanjutan yang relevan.

Secara keseluruhan, metode kajian pustaka ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman mengenai peran SRL dan motivasi intrinsik dalam mendukung prestasi akademik mahasiswa. Melalui integrasi temuan dari berbagai penelitian, artikel ini tidak hanya memberikan kontribusi pada pengembangan teori psikologi pendidikan, tetapi juga menawarkan implikasi praktis bagi pengelolaan pembelajaran di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Self-Regulated Learning

Self-Regulated Learning (SRL) merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi pendidikan modern. Zimmerman (1989) mendefinisikan SRL sebagai proses aktif di mana mahasiswa secara sadar menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang sesuai, memantau kemajuan, serta mengevaluasi hasil yang diperoleh. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga aktor utama dalam mengarahkan proses belajarnya. Model SRL mencakup tiga fase utama, yaitu *forethought* (perencanaan dan penetapan tujuan), *performance control* (strategi pelaksanaan serta monitoring), dan *self-reflection* (evaluasi hasil belajar) (Panadero, 2017).

Kajian empiris menunjukkan bahwa mahasiswa yang menguasai strategi SRL memiliki prestasi akademik lebih baik. Mereka cenderung lebih efektif dalam mengelola waktu, menanggulangi gangguan, serta memilih pendekatan belajar yang sesuai dengan gaya kognitifnya (Broadbent & Poon, 2015). Studi dalam konteks Indonesia menegaskan temuan ini. Misalnya, Maulidiyah et al. (2024) menunjukkan bahwa SRL berkontribusi signifikan dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa, terutama ketika dikombinasikan dengan strategi belajar kolaboratif dan keterampilan berpikir kritis. Dengan demikian, SRL bukan sekadar keterampilan tambahan, tetapi merupakan inti dari kemandirian belajar mahasiswa di era pendidikan tinggi saat ini.

Selain keterampilan regulasi diri, motivasi intrinsik juga memegang peranan fundamental dalam keberhasilan belajar. Deci dan Ryan (1985) menjelaskan motivasi intrinsik sebagai dorongan belajar yang muncul dari dalam diri individu, seperti rasa ingin tahu, minat terhadap materi, serta kepuasan pribadi saat memperoleh pengetahuan baru. Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi intrinsik berkembang ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: otonomi (kebebasan memilih), kompetensi (perasaan mampu), dan keterhubungan (hubungan positif dengan orang lain) (Ryan & Deci, 2000).

Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan sikap gigih, keterlibatan aktif, dan ketahanan dalam menghadapi kesulitan akademik. Penelitian terkini memperkuat hal ini. Wu et al. (2022) menemukan bahwa motivasi intrinsik, dikombinasikan dengan *grit* atau ketekunan jangka panjang, berperan signifikan dalam meningkatkan prestasi akademik siswa sekolah menengah, temuan yang relevan pula pada

mahasiswa. Demikian pula, Dou et al. (2022) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berhubungan erat dengan minat belajar serta peningkatan efikasi diri dalam mata kuliah berbasis *active learning*.

Prestasi akademik umumnya diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) serta capaian kompetensi dalam kurikulum. Akan tetapi, capaian ini bukan hanya hasil dari faktor eksternal seperti kualitas pengajaran atau fasilitas kampus, melainkan juga faktor internal mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa emosi akademik, regulasi diri, dan motivasi intrinsik memberikan kontribusi besar terhadap prestasi akademik (Pekrun et al., 2002). Studi di Indonesia menegaskan hal yang sama, di mana faktor internal seperti SRL dan motivasi intrinsik berhubungan signifikan dengan capaian akademik mahasiswa di berbagai program studi (Widyawati Hunta et al., 2020).

Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Prestasi Akademik

Self-Regulated Learning (SRL) telah lama diakui sebagai salah satu prediktor penting dalam pencapaian akademik mahasiswa. Konsep ini menekankan bahwa mahasiswa bukan sekadar penerima pasif informasi, melainkan aktor aktif yang bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri (Zimmerman, 1989). Mahasiswa yang menguasai keterampilan SRL mampu menetapkan tujuan belajar yang jelas, memilih strategi yang sesuai, memantau pelaksanaan, serta mengevaluasi hasil pembelajaran secara berkelanjutan (Panadero, 2017). Dengan mekanisme tersebut, SRL memungkinkan mahasiswa untuk belajar lebih efektif, efisien, dan adaptif terhadap tuntutan akademik yang terus berkembang.

Penelitian empiris mendukung pentingnya SRL dalam meningkatkan prestasi akademik. Broadbent dan Poon (2015) melalui tinjauan sistematis menemukan bahwa strategi SRL, seperti manajemen waktu, pencatatan reflektif, serta regulasi motivasi, memiliki korelasi positif yang signifikan dengan capaian akademik, khususnya dalam pembelajaran daring. Temuan ini relevan dalam konteks pendidikan tinggi saat ini, di mana mahasiswa semakin dituntut untuk mengelola pembelajaran secara mandiri akibat perkembangan teknologi digital dan sistem *blended learning*.

Dalam konteks nasional, sejumlah penelitian juga menegaskan relevansi SRL terhadap prestasi akademik mahasiswa. Nugroho et al. (2022) melaporkan bahwa kemampuan regulasi diri menjadi faktor kunci keberhasilan mahasiswa dalam pembelajaran daring. Mahasiswa yang mampu merencanakan strategi belajar, memantau kemajuan, dan menilai hasil cenderung memiliki capaian akademik yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan regulasi diri yang memadai. Temuan ini menunjukkan bahwa SRL tidak hanya berfungsi sebagai kemampuan tambahan, melainkan merupakan prasyarat penting bagi keberhasilan mahasiswa dalam situasi pembelajaran yang penuh tantangan.

Lebih lanjut, SRL juga terbukti memiliki peran dalam mengurangi perilaku akademik yang maladaptif, seperti prokrastinasi. Hanifah (2019) melalui penelitian eksperimen menemukan bahwa pelatihan SRL mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, sebuah fenomena yang juga relevan di tingkat mahasiswa. Demikian pula, Lestari et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan modul SRL tidak hanya menurunkan prokrastinasi, tetapi juga meningkatkan keterampilan berpikir kritis mahasiswa PGSD. Kedua temuan tersebut menegaskan bahwa SRL tidak hanya berkontribusi secara langsung pada pencapaian akademik, tetapi juga memperkuat sikap dan keterampilan yang mendukung keberhasilan belajar jangka panjang.

Hubungan positif antara SRL dan prestasi akademik dapat dijelaskan melalui kerangka teori kognitif-sosial. Zimmerman (1989) berargumen bahwa mahasiswa dengan SRL tinggi memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) yang lebih kuat, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. *Self-efficacy* ini mendorong mahasiswa untuk menetapkan tujuan yang lebih tinggi, berusaha lebih keras, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, SRL dan prestasi akademik terhubung melalui mekanisme psikologis yang saling memperkuat, yaitu keyakinan diri, motivasi, serta regulasi kognitif dan metakognitif.

Selain itu, SRL memungkinkan mahasiswa untuk mengembangkan keterampilan metakognitif, yaitu kemampuan untuk menyadari dan mengendalikan proses berpikirnya sendiri. Schunk (2005) menegaskan bahwa keterampilan metakognitif menjadi kunci dalam pembelajaran mandiri yang sukses. Mahasiswa yang mampu memonitor pemahamannya, mengenali kesalahan, dan melakukan koreksi strategi belajar akan lebih

mampu mencapai prestasi akademik yang optimal. Hal ini sangat relevan pada pembelajaran tinggi, di mana kompleksitas materi menuntut kemampuan analisis dan refleksi.

Penelitian dalam konteks Indonesia juga mengindikasikan adanya tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam mengembangkan SRL. Febriana dan Simanjuntak (2021) menemukan bahwa rendahnya keterampilan regulasi diri seringkali berkorelasi dengan meningkatnya stres akademik mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu, tujuan, dan strategi belajar dengan baik berpotensi mengalami tekanan psikologis, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Oleh karena itu, pembinaan dan intervensi yang menekankan pengembangan SRL perlu diprioritaskan dalam sistem pendidikan tinggi.

Selain faktor individu, lingkungan pembelajaran juga berperan penting dalam memperkuat atau melemahkan keterampilan SRL mahasiswa. Widyawati Hunta et al. (2020) menegaskan bahwa kecemasan menjelang ujian dan motivasi akademik turut berinteraksi dengan kemampuan SRL dalam memengaruhi prestasi mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi tetap memerlukan dukungan lingkungan yang kondusif, termasuk strategi pengajaran dosen yang mendorong kemandirian belajar.

Integrasi hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa hubungan SRL dengan prestasi akademik tidak bersifat linear, melainkan kompleks dan dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Mahasiswa dengan SRL tinggi biasanya memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat, lebih mampu mengelola emosi akademiknya, serta lebih fleksibel dalam menghadapi tuntutan pembelajaran. Sebaliknya, mahasiswa dengan SRL rendah cenderung terjebak dalam perilaku belajar pasif, mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, dan lebih rentan terhadap stres serta prokrastinasi.

Implikasi dari hubungan ini cukup jelas: perguruan tinggi perlu merancang strategi pembelajaran yang mendukung pengembangan SRL mahasiswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah *active learning* dan pembelajaran berbasis proyek yang menuntut mahasiswa untuk menetapkan tujuan, mengatur strategi, dan merefleksikan hasil kerja. Dengan demikian, mahasiswa akan terbiasa menginternalisasi keterampilan regulasi diri dalam setiap aktivitas akademik. Hal ini tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan profesional di dunia kerja yang membutuhkan kemandirian belajar sepanjang hayat.

Secara keseluruhan, bukti teoretis dan empiris menunjukkan bahwa SRL merupakan faktor fundamental dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa. Keterampilan regulasi diri membantu mahasiswa untuk mengarahkan motivasi, mengelola waktu, memilih strategi, serta mengatasi hambatan yang muncul selama proses belajar. Dengan demikian, SRL tidak hanya berkorelasi dengan prestasi akademik, tetapi juga menjadi landasan penting bagi keberhasilan belajar jangka panjang. Oleh karena itu, pengembangan SRL seharusnya menjadi prioritas dalam desain kurikulum dan strategi pedagogis di perguruan tinggi, baik dalam konteks tatap muka maupun pembelajaran digital.

Hubungan Motivasi Intrinsik dengan Prestasi Akademik

Motivasi intrinsik merupakan salah satu aspek fundamental dalam psikologi pendidikan yang berhubungan erat dengan keberhasilan belajar mahasiswa. Deci dan Ryan (1985) mendefinisikan motivasi intrinsik sebagai dorongan yang berasal dari dalam diri individu, yang ditandai dengan rasa ingin tahu, minat terhadap materi pelajaran, serta kepuasan pribadi yang diperoleh dari proses belajar itu sendiri. Berbeda dengan motivasi ekstrinsik yang didorong oleh faktor luar seperti nilai, penghargaan, atau pengakuan sosial, motivasi intrinsik bersumber dari keinginan untuk berkembang dan menikmati aktivitas belajar. Dalam konteks pendidikan tinggi, motivasi intrinsik berperan sebagai energi psikologis yang membuat mahasiswa mampu bertahan menghadapi berbagai tantangan akademik.

Menurut *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi intrinsik berkembang secara optimal ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial (Ryan & Deci, 2000). Otonomi memberikan mahasiswa kebebasan dalam memilih strategi dan arah belajar, kompetensi memunculkan keyakinan bahwa dirinya mampu menguasai materi, sementara keterhubungan memastikan mahasiswa merasa didukung secara sosial dalam lingkungan akademik. Ketika ketiga kebutuhan ini terpenuhi,

mahasiswa tidak hanya menunjukkan ketekunan lebih tinggi, tetapi juga menikmati proses belajar sebagai sesuatu yang bermakna.

Sejumlah penelitian empiris mendukung keterkaitan positif antara motivasi intrinsik dan prestasi akademik. Ryan dan Deci (2000) menegaskan bahwa mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung menunjukkan minat lebih besar, keuletan dalam menghadapi kesulitan, serta keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik. Kusumawati (2024) menambahkan bahwa motivasi intrinsik tidak hanya meningkatkan ketekunan, tetapi juga mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi belajar mandiri yang pada akhirnya berkontribusi terhadap capaian akademik yang lebih baik. Dengan kata lain, motivasi intrinsik berperan sebagai katalis yang menghubungkan tujuan belajar internal dengan hasil akademik yang nyata.

Penelitian Wu et al. (2022) memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, ketika dikombinasikan dengan *grit* (ketekunan jangka panjang) dan kebutuhan kognitif, memiliki efek prediktif yang signifikan terhadap prestasi akademik. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi tidak hanya belajar karena kewajiban, melainkan terdorong oleh keinginan untuk memahami dan menguasai materi. Hal ini membuat mereka lebih mampu bertahan dalam menghadapi kesulitan akademik, yang pada gilirannya menghasilkan pencapaian akademik lebih tinggi. Temuan Dou et al. (2022) dalam konteks pembelajaran fisika berbasis *active learning* juga mendukung hal ini, di mana motivasi intrinsik terbukti meningkatkan minat belajar dan efikasi diri mahasiswa.

Hubungan antara motivasi intrinsik dan prestasi akademik juga dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang melibatkan emosi akademik dan keterlibatan kognitif. Pekrun et al. (2002) mengemukakan bahwa motivasi intrinsik berinteraksi dengan emosi positif seperti rasa ingin tahu dan kepuasan, yang pada gilirannya meningkatkan keterlibatan kognitif mahasiswa dalam belajar. Emosi positif ini mendorong mahasiswa untuk menggunakan strategi belajar, seperti analisis kritis dan pemahaman konseptual, dibandingkan sekadar menghafal. Dengan demikian, motivasi intrinsik tidak hanya memengaruhi intensitas belajar, tetapi juga kualitas strategi belajar yang digunakan mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia, penelitian juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik memiliki peran yang signifikan terhadap prestasi akademik. Fatwalino et al. (2023) menemukan bahwa motivasi intrinsik, bersama dengan *flow* akademik, secara positif memengaruhi capaian akademik mahasiswa. Mahasiswa yang termotivasi secara intrinsik lebih mudah mengalami keadaan *flow*, yaitu kondisi keterlibatan penuh dan fokus dalam aktivitas belajar. Hal ini membuat proses belajar menjadi lebih produktif sekaligus menyenangkan, sehingga hasil akademik meningkat. Penelitian lain oleh Saraswati (2020) juga menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam menumbuhkan keterampilan regulasi diri pada pelajar remaja, yang kemudian berdampak pada keberhasilan akademik.

Namun demikian, tidak semua mahasiswa memiliki motivasi intrinsik yang tinggi. Sebagian mahasiswa masih belajar karena tuntutan eksternal, seperti kewajiban akademik, tekanan orang tua, atau persyaratan pekerjaan. Kondisi ini membuat mereka rentan kehilangan minat ketika insentif eksternal berkurang. Febriana dan Simanjuntak (2021) menegaskan bahwa rendahnya motivasi intrinsik seringkali berkaitan dengan meningkatnya stres akademik, yang pada akhirnya dapat menurunkan capaian prestasi. Oleh karena itu, salah satu tantangan utama dalam pendidikan tinggi adalah bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang dapat menumbuhkan motivasi intrinsik mahasiswa.

Lingkungan pembelajaran yang mendukung autonomi, memberikan kesempatan eksplorasi, serta menyediakan umpan balik yang konstruktif merupakan kunci dalam menumbuhkan motivasi intrinsik (Ryan & Deci, 2000). Strategi pembelajaran seperti *project-based learning* atau *active learning* dapat membantu mahasiswa merasa lebih terlibat dalam proses belajar. Dengan cara ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi kewajiban akademik, tetapi juga merasakan kepuasan pribadi dari hasil belajar. Kusumawati (2024) menekankan pentingnya peran dosen dalam merancang pengalaman belajar yang menantang sekaligus memberi ruang kebebasan, agar mahasiswa termotivasi secara intrinsik untuk belajar lebih dalam.

Selain itu, motivasi intrinsik juga memiliki implikasi jangka panjang terhadap pembelajaran sepanjang hayat. Mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi lebih cenderung melanjutkan proses belajar meskipun telah menyelesaikan pendidikan formal. Hal ini sangat relevan dalam menghadapi tantangan era digital dan dunia

kerja yang menuntut keterampilan baru secara berkelanjutan. Dengan demikian, menumbuhkan motivasi intrinsik bukan hanya berpengaruh pada prestasi akademik saat ini, tetapi juga pada kesiapan mahasiswa menghadapi masa depan.

Secara keseluruhan, bukti empiris dan teoretis menunjukkan bahwa motivasi intrinsik merupakan faktor penentu penting dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa. Dorongan internal yang kuat membuat mahasiswa lebih tekun, kreatif, dan mampu menikmati proses belajar, sehingga hasil akademik yang dicapai juga lebih optimal. Hubungan ini tidak hanya bersifat langsung, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri, emosi akademik, serta dukungan lingkungan belajar. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memberikan perhatian khusus terhadap strategi pembelajaran yang mendukung perkembangan motivasi intrinsik mahasiswa, sehingga mereka tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga berkembang sebagai individu yang mandiri dan berorientasi pada pembelajaran sepanjang hayat.

Integrasi *Self-Regulated Learning* dan Motivasi Intrinsik

Self-Regulated Learning (SRL) dan motivasi intrinsik merupakan dua variabel psikologis yang memiliki hubungan erat dan saling memperkuat dalam memengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Keduanya tidak dapat dipandang sebagai faktor yang berdiri sendiri, melainkan sebagai mekanisme yang saling berinteraksi dan membentuk siklus pembelajaran yang adaptif. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik tinggi biasanya terdorong untuk mengatur proses belajarnya secara mandiri, sementara kemampuan regulasi diri yang baik dapat menjaga keberlanjutan motivasi intrinsik agar tidak mudah menurun ketika menghadapi tantangan akademik.

Saraswati (2020) menunjukkan bahwa motivasi intrinsik berperan penting dalam memprediksi kecenderungan mahasiswa untuk melakukan regulasi diri dalam belajar. Mahasiswa yang belajar karena dorongan internal, seperti rasa ingin tahu dan kepuasan pribadi, lebih cenderung menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan, serta melakukan refleksi diri. Dengan kata lain, motivasi intrinsik dapat menjadi motor penggerak yang memperkuat implementasi strategi SRL. Hal ini sejalan dengan penelitian Fatwalino et al. (2023), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kombinasi SRL tinggi dan motivasi intrinsik kuat lebih jarang melakukan prokrastinasi akademik serta lebih konsisten dalam mencapai prestasi akademik yang optimal.

Di sisi lain, keterampilan SRL juga berperan penting dalam menjaga motivasi intrinsik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu merencanakan strategi belajar, mengatur waktu, serta melakukan evaluasi diri cenderung memiliki rasa kompetensi yang lebih tinggi. Rasa kompetensi ini, sebagaimana dijelaskan dalam *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000), merupakan salah satu prasyarat penting berkembangnya motivasi intrinsik. Dengan demikian, regulasi diri tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengelola proses belajar, tetapi juga memperkuat kebutuhan psikologis dasar yang menopang motivasi intrinsik.

Penelitian Febriana dan Simanjuntak (2021) menegaskan bahwa kombinasi antara SRL dan motivasi intrinsik dapat menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengatur proses belajarnya sekaligus memiliki dorongan internal yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan akademik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan salah satu faktor. Demikian pula, Fathoni dan Indrawati (2021) menunjukkan bahwa SRL dan motivasi intrinsik memiliki kontribusi bersama dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Kedua temuan ini menunjukkan adanya interaksi sinergis antara kedua faktor tersebut dalam membentuk perilaku belajar yang produktif.

Integrasi SRL dan motivasi intrinsik juga memiliki implikasi penting dalam konteks pembelajaran digital dan *blended learning*. Seperti ditunjukkan Broadbent dan Poon (2015), mahasiswa yang berhasil dalam pembelajaran daring biasanya tidak hanya memiliki keterampilan regulasi diri yang baik, tetapi juga didorong oleh motivasi intrinsik untuk belajar secara mandiri tanpa ketergantungan pada instruksi eksternal. Dalam situasi di mana fleksibilitas belajar tinggi, motivasi intrinsik berperan sebagai energi penggerak, sementara SRL menyediakan kerangka kerja strategis untuk memanfaatkan fleksibilitas tersebut secara efektif.

Selain itu, penelitian di Indonesia memperlihatkan bahwa integrasi kedua faktor ini mampu meningkatkan kualitas pengalaman belajar mahasiswa. Kusumawati (2024) menegaskan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai mekanisme yang memperkuat motivasi belajar peserta didik, sehingga mereka lebih gigih dan konsisten dalam menyelesaikan tugas. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki motivasi

intrinsik tinggi tetapi tidak menguasai SRL berpotensi mengalami kesulitan dalam mengelola aktivitas akademik, begitu pula sebaliknya. Oleh karena itu, keberhasilan belajar akan lebih optimal ketika motivasi intrinsik dan SRL berkembang secara bersamaan.

Dari perspektif praktis, integrasi SRL dan motivasi intrinsik dapat diwujudkan melalui strategi pembelajaran yang menekankan keterlibatan aktif mahasiswa. Model pembelajaran berbasis proyek (*project-based learning*) atau *active learning* mendorong mahasiswa untuk mengambil keputusan sendiri dalam mengelola proses belajar, sekaligus menumbuhkan rasa kompetensi dan kepuasan internal. Dengan demikian, dosen tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai fasilitator yang menciptakan kondisi belajar yang mendukung pengembangan kedua aspek tersebut.

Secara keseluruhan, integrasi SRL dan motivasi intrinsik merupakan fondasi yang kuat dalam membangun kemandirian belajar mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi intrinsik kuat lebih terdorong untuk menerapkan strategi regulasi diri, sementara SRL yang baik menjaga keberlanjutan motivasi intrinsik melalui pencapaian rasa kompetensi dan refleksi diri. Keduanya bersama-sama mendorong mahasiswa untuk mengatasi tantangan akademik, menekan perilaku negatif seperti prokrastinasi, serta meningkatkan capaian akademik secara signifikan. Dengan demikian, penelitian dan praktik pendidikan perlu lebih menekankan pada upaya untuk mengembangkan keduanya secara terpadu, agar mahasiswa tidak hanya berprestasi di tingkat akademik, tetapi juga berkembang sebagai pembelajar mandiri sepanjang hayat.

Kesenjangan Penelitian

Meskipun literatur yang ada telah menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* (SRL) dan motivasi intrinsik memiliki kontribusi signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa, kajian yang tersedia masih menghadapi sejumlah keterbatasan baik dalam ruang lingkup maupun pendekatan metodologis. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan parsial, dengan menekankan SRL atau motivasi intrinsik secara terpisah, sementara integrasi keduanya dalam memengaruhi prestasi akademik belum banyak dieksplorasi (Saraswati, 2020; Fatwalino et al., 2023). Padahal, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, kedua faktor ini saling berinteraksi secara sinergis dan membentuk siklus pembelajaran yang adaptif.

Salah satu kesenjangan utama yang dapat dicatat adalah keterbatasan penelitian dalam konteks pembelajaran digital. Studi internasional menunjukkan bahwa SRL sangat krusial dalam pembelajaran daring dan *blended learning* karena mahasiswa dituntut lebih mandiri dalam mengelola aktivitas belajar (Broadbent & Poon, 2015). Namun, penelitian yang secara khusus menyoroti bagaimana integrasi SRL dan motivasi intrinsik memengaruhi prestasi akademik dalam konteks pembelajaran digital di perguruan tinggi Indonesia masih jarang dilakukan. Nugroho et al. (2022) memang menegaskan bahwa SRL penting dalam keberhasilan pembelajaran daring, tetapi interaksinya dengan motivasi intrinsik belum banyak dikaji. Hal ini membuka peluang penelitian baru yang dapat memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor kunci keberhasilan mahasiswa di era transformasi digital pendidikan.

Selain itu, sebagian besar penelitian yang ada menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional atau survei. Meskipun bermanfaat untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel, pendekatan ini belum cukup menggambarkan dinamika kompleks integrasi SRL dan motivasi intrinsik dalam praktik nyata. Pendekatan kualitatif atau *mixed methods* dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik, misalnya melalui eksplorasi pengalaman mahasiswa dalam mengatur strategi belajar dan menjaga motivasi intrinsik di tengah tekanan akademik maupun sosial. Dengan demikian, penelitian di masa mendatang perlu lebih beragam dalam hal metodologi untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Kesenjangan lainnya berkaitan dengan aspek kontekstual. Sebagian besar studi masih terfokus pada kelompok mahasiswa tertentu, misalnya pada bidang ilmu sosial atau pendidikan (Lestari et al., 2022; Maulidiyah et al., 2024), sementara mahasiswa di bidang sains, teknologi, atau kesehatan mungkin menghadapi tantangan yang berbeda dalam menerapkan SRL dan mempertahankan motivasi intrinsik. Perbedaan disiplin ilmu, kurikulum, dan intensitas akademik dapat memengaruhi sejauh mana integrasi kedua faktor tersebut berperan dalam prestasi akademik. Oleh karena itu, penelitian lintas disiplin sangat diperlukan untuk memahami variasi peran SRL dan motivasi intrinsik pada beragam konteks akademik.

Lebih jauh lagi, meskipun teori seperti *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000) telah banyak digunakan untuk menjelaskan motivasi intrinsik, masih relatif sedikit penelitian yang menguji secara empiris bagaimana pemenuhan kebutuhan dasar psikologis (autonomi, kompetensi, keterhubungan) berinteraksi dengan keterampilan regulasi diri untuk menghasilkan prestasi akademik yang optimal. Penelitian eksperimental atau intervensi yang berfokus pada strategi pembelajaran yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan psikologis mahasiswa sekaligus meningkatkan keterampilan SRL masih sangat terbatas di literatur, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun hubungan SRL, motivasi intrinsik, dan prestasi akademik telah cukup banyak diteliti, masih terdapat ruang yang luas untuk penelitian lanjutan. Kesenjangan tersebut meliputi kurangnya studi integratif, keterbatasan konteks digital, dominasi metodologi kuantitatif korelasional, keterbatasan lintas disiplin, serta minimnya penelitian intervensi berbasis teori motivasi. Upaya untuk mengisi kesenjangan ini tidak hanya akan memperkaya literatur akademik, tetapi juga memberikan implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan strategi pembelajaran di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Kajian pustaka ini menegaskan bahwa *Self-Regulated Learning* (SRL) dan motivasi intrinsik merupakan dua faktor psikologis yang memiliki peran sentral dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. SRL memberikan kerangka kerja bagi mahasiswa untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri melalui perencanaan, pengendalian strategi, serta refleksi atas capaian belajar. Sementara itu, motivasi intrinsik berfungsi sebagai energi internal yang mendorong mahasiswa untuk tetap berkomitmen, tekun, dan terlibat dalam aktivitas akademik.

Keduanya memiliki hubungan yang saling melengkapi. Motivasi intrinsik mendorong mahasiswa untuk berupaya memahami materi, sedangkan SRL membantu mereka mengarahkan energi tersebut ke dalam strategi belajar yang efektif. Integrasi keduanya menciptakan sinergi yang memperkuat ketekunan, ketahanan menghadapi tantangan akademik, serta konsistensi dalam mencapai tujuan belajar. Dengan demikian, mahasiswa yang mampu mengembangkan SRL sekaligus memelihara motivasi intrinsik cenderung mencapai hasil akademik yang lebih optimal.

Implikasi teoretis dari kajian ini adalah pentingnya memperluas pemahaman mengenai interaksi antara SRL dan motivasi intrinsik, terutama dalam konteks pembelajaran tinggi yang terus mengalami perubahan. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengkaji lebih jauh integrasi keduanya, baik dalam pembelajaran konvensional, digital, maupun hybrid, agar diperoleh model konseptual yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian di masa depan dapat diarahkan pada pengembangan strategi intervensi untuk memperkuat kedua aspek tersebut dalam berbagai disiplin ilmu.

Implikasi praktisnya, dosen dan lembaga pendidikan tinggi perlu merancang pengalaman belajar yang tidak hanya fokus pada transfer pengetahuan, tetapi juga mendukung kemandirian belajar dan menumbuhkan motivasi dari dalam diri mahasiswa. Pendekatan pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif, memberikan otonomi, serta memberi ruang untuk refleksi diri dapat menjadi strategi yang efektif. Bagi mahasiswa, kesadaran akan pentingnya regulasi diri dan motivasi intrinsik merupakan modal utama untuk mengoptimalkan prestasi akademik sekaligus mempersiapkan diri menghadapi tantangan dunia kerja dan pembelajaran sepanjang hayat.

Dengan demikian, penguatan SRL dan motivasi intrinsik bukan hanya relevan dalam konteks pencapaian akademik saat ini, tetapi juga dalam membentuk generasi pembelajar yang mandiri, tangguh, dan adaptif terhadap dinamika perubahan di masa depan.

REFERENSI

- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). *Self-Regulated Learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review*. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer.
- Dou, R., Brewe, E., Potvin, G., Zwolak, J. P., & Hazari, Z. (2022). Interest and *self-efficacy* in active-learning undergraduate physics courses. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2210.14185>
- Fatwalino, W., Rejeki, A., & Puspitaningrum, N. S. E. (2023). Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan flow akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa UMG. *Corona: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 5(1), 1–10. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Corona/article/view/874>

- Fathoni, A. R., & Indrawati, E. (2021). Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2(10), 1631–1640. <https://jiss.publikasiindonesia.id/index.php/jiss/article/view/646>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self-Regulated Learning* dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 89–99. <https://jurnal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/3350>
- Hanifah, N. (2019). Pengaruh pelatihan *Self-Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Jurnal Empati*, 8(2), 130–137. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/24411>
- Kusumawati, A. (2024). Self-regulation dalam meningkatkan motivasi belajar peserta didik. *Jurnal Empati*, 13(1), 45–54. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/45013>
- Lestari, E. Y., Atmojo, I. R. W., & Ardiansyah, R. (2022). Modul *Self-Regulated Learning* terhadap prokrastinasi akademik dan keterampilan berpikir kritis mahasiswa PGSD. *Didaktika Dwija Indria*, 10(4), 399–408. <https://jurnal.uns.ac.id/JDDI/article/view/76873>
- Maulidiyah, E. F., Hidayah, M., Sholikhah, A., & Rasyada, D. A. (2024). Peran self regulated learning dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 55–65. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/59394>
- Nugroho, F. T., Pratiwi, Z. D., & Padjo, J. M. J. C. (2022). Efektivitas *Self-Regulated Learning* meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 1(2), 15–25. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/coution/article/view/1317>
- Panadero, E. (2017). A review of *Self-Regulated Learning*: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' *Self-Regulated Learning* and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4
- Pintrich, P. R. (1995). Understanding *Self-Regulated Learning*. *New Directions for Teaching and Learning*, 1995(63), 3–12. <https://doi.org/10.1002/tl.37219956304>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Saraswati, P. (2020). Kemampuan *Self-Regulated Learning* ditinjau dari achievement goal dan kepribadian pada pelajar remaja. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 75–87. <https://journals.ums.ac.id/indigenous/article/view/7209>
- Schunk, D. H. (2005). *Self-Regulated Learning*: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*, 40(2), 85–94. https://doi.org/10.1207/s15326985ep4002_3
- Verywell Mind. (2022). What is self-determination theory? *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-determination-theory-2795387>
- Widyawati Hunta, S., Herlina, & Firmansyah, M. (2020). Analisis faktor pengaruh *Self-Regulated Learning* terkait motivasi akademik dan kecemasan sebelum ujian terhadap prestasi akademik mahasiswa. *Islamic Health Journal*, 1(2), 34–45. <https://riset.unisma.ac.id/index.php/jki/article/view/8868>
- Wu, J., Qi, S., & Zhong, Y. S. (2022). Intrinsic motivation, need for cognition, grit: Predictive effects on academic achievement in high school students. *arXiv*. <https://arxiv.org/abs/2210.04552>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>