



Hubungan antara *Self-regulation* dengan *Academic Engagement* pada Mahasiswa di Kabupaten Bekasi

Siti Nurmala^{1*}, Erik Saut H. Hutahaean², Ferdy Muzzamil³

¹⁻³Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Bekasi, Indonesia

Email Korespondensi: 202210515081@mhs.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, namun di sisi lain memunculkan fenomena digital distraction yang berpotensi menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik. Salah satu faktor yang diduga berperan penting dalam mengatasi persoalan tersebut adalah *self-regulation*, yaitu kemampuan individu mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara aktif untuk mencapai tujuan belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *academic engagement* pada mahasiswa di Kabupaten Bekasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 mahasiswa aktif yang berdomisili di Kabupaten Bekasi, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *self-regulation* dan skala *academic engagement* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman's rho dengan bantuan aplikasi JASP. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *academic engagement* ($p = 0,730$, $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula keterlibatan akademik yang ditunjukkan, baik dari aspek perilaku, emosional, maupun kognitif. Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya sekaligus relevan dengan konteks maraknya distraksi digital di kalangan mahasiswa saat ini. Penelitian ini merekomendasikan agar perguruan tinggi merancang program penguatan keterampilan regulasi diri guna meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: *Self-regulation*; *Academic engagement*; Mahasiswa; Digital distraction.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan yang signifikan dalam dunia pendidikan, khususnya pada proses pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa saat ini tidak dapat dipisahkan dari penggunaan perangkat digital seperti smartphone dan laptop untuk mengakses materi pembelajaran, mencari referensi, maupun menyelesaikan tugas akademik. Namun, penggunaan perangkat digital tidak selalu digunakan untuk kepentingan akademik. Mahasiswa sering kali menggunakan perangkat tersebut untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain gim, maupun aktivitas hiburan lainnya selama proses pembelajaran berlangsung (Rizky & Dariyono, 2026).

Fenomena tersebut dikenal sebagai *digital distraction*, yaitu kondisi terganggunya perhatian dan konsentrasi akibat penggunaan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik. Martin dkk. (2025) menjelaskan bahwa *digital distraction* dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus terhadap materi pembelajaran. Penelitian Thapa dkk. (2025) menunjukkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa menggunakan perangkat digital untuk aktivitas non-akademik selama perkuliahan berlangsung. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik. McCoy (2020) juga melaporkan bahwa 92% mahasiswa menggunakan *smartphone* di kelas untuk kegiatan di luar pembelajaran.

Academic engagement merupakan keterlibatan mahasiswa secara aktif dalam proses pembelajaran yang mencakup aspek perilaku, emosional, dan kognitif (Fredricks et al., 2004). Kahu & Nelson (2018) juga menjelaskan bahwa *academic engagement* merupakan kondisi psikologis yang mencerminkan hubungan dinamis antara mahasiswa dengan lingkungan belajarnya. Mahasiswa yang memiliki *academic engagement* tinggi cenderung aktif mengikuti pembelajaran, menunjukkan minat terhadap materi, serta berusaha memahami materi secara mendalam. Sebaliknya, rendahnya *academic engagement* ditandai dengan kurangnya partisipasi, minimnya perhatian terhadap pembelajaran, dan rendahnya usaha dalam memahami materi.

Salah satu faktor yang memengaruhi *academic engagement* adalah *self-regulation* (Martincová et al., 2025). Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya secara aktif untuk mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang baik mampu mengatur waktu belajar, mempertahankan fokus, mengelola distraksi, serta mengevaluasi proses pembelajarannya secara mandiri. Sebaliknya, rendahnya *self-regulation* membuat mahasiswa lebih mudah terdistraksi dan kurang terlibat dalam proses pembelajaran (Panadero, 2017). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara *self-regulation* dan *academic engagement* penting dilakukan untuk memahami bagaimana kemampuan regulasi diri berperan dalam meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa di tengah meningkatnya fenomena *digital distraction* (Mahama et al., 2024).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan positif dengan *academic engagement*. Penelitian yang dilakukan oleh Putri & Aslamawati (2021) menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh positif terhadap *student engagement* pada mahasiswa. Temuan serupa diperoleh oleh Setiani & Wijaya (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung memiliki keterlibatan akademik yang lebih tinggi. Meskipun berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *self-regulation* dan *academic engagement*, masih terdapat kesenjangan penelitian. Sebagian besar penelitian dilakukan pada konteks atau kelompok mahasiswa tertentu sehingga hasilnya belum dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara umum. Selain itu, perubahan kondisi

pembelajaran yang dipengaruhi distraksi digital, tuntutan akademik, dan fleksibilitas belajar memungkinkan hubungan kedua variabel berkembang secara berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk mengetahui hubungan *self-regulation* dan *academic engagement* pada mahasiswa dalam konteks pembelajaran saat ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-regulation*, sedangkan variabel terikat adalah *academic engagement*. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif yang berdomisili di Kabupaten Bekasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden sebanyak 150 mahasiswa. Kriteria responden meliputi mahasiswa aktif yang berdomisili di Kabupaten Bekasi, mengikuti kegiatan pembelajaran baik secara luring, daring, maupun hybrid, dan menggunakan perangkat digital pada saat perkuliahan.

Instrumen penelitian terdiri atas skala *academic engagement* dan skala *self-regulation*. Skala *academic engagement* dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Rahmawati (2024) berdasarkan aspek *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement* menurut Fredricks dkk., (2004). Skala tersebut memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,246–0,643, sehingga seluruh 24 aitem dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,888.

Sementara itu, skala *self-regulation* dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Abdullah (2019) berdasarkan aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku menurut Zimmerman (1989). Hasil uji validitas konstruk menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan LISREL 8.70 menunjukkan bahwa 22 dari 24 aitem dinyatakan valid berdasarkan kriteria *T-Value* > 1,96 dan *factor loading* bernilai positif. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,836. Modifikasi pada kedua instrumen dilakukan agar lebih relevan dengan fenomena *digital distraction* pada mahasiswa. Selanjutnya, seluruh aitem dari kedua skala diuji kembali pada penelitian ini dan dinyatakan valid sehingga layak digunakan dalam analisis. Data penelitian dianalisis menggunakan aplikasi JASP melalui uji asumsi dan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *academic engagement*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh aitem pada skala *Academic Engagement* dan *Self-Regulation* dinyatakan valid ($p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi Pearson pada skala *Academic Engagement* berkisar antara 0,477–0,685, sedangkan pada skala *Self-Regulation* berkisar antara 0,460–0,726. Lalu pada uji reliabilitas variabel *Academic engagement* memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,912 dan variabel *Self-regulation* memperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,927. Kedua nilai tersebut berada di atas 0,70 sehingga dapat disimpulkan bahwa alat ukur kedua variabel pada penelitian ini reliabel.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-regulation* dan *academic engagement* yang berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola proses belajar sekaligus mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik.

Tabel 1. Kategorisasi

Kategori	<i>Academic engagement</i>	<i>Self-regulation</i>
Tinggi	95 (63,3%)	127 (84,7%)
Sedang	18 (12%)	4 (2,7%)
Rendah	37 (24,7%)	19 (12,7%)
Total	150 (100%)	150 (100%)

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan *Spearman's rho* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,730$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *academic engagement* pada mahasiswa di Kabupaten Bekasi.

Tabel 2. Uji Korelasi

Variabel		<i>Academic engagement</i>	<i>Self-regulation</i>
1. <i>Academic engagement</i>	<i>Spearman's rho</i>	—	
	<i>p-value</i>	—	
2. <i>Self-regulation</i>	<i>Spearman's rho</i>	0.730***	—
	<i>p-value</i>	< .001	—

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu, mempertahankan fokus belajar, mengendalikan distraksi, serta memonitor proses pembelajaran yang dijalani. Kemampuan tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan akademik, memiliki minat terhadap pembelajaran, serta berusaha memahami materi secara lebih mendalam. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Zimmerman (2002) yang menyatakan bahwa *self-regulation* berperan penting dalam mengarahkan perilaku belajar individu untuk mencapai tujuan akademik. Panadero (2017) juga menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan proses aktif yang melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar sehingga mahasiswa dapat tetap terarah pada tujuan akademiknya. Selain itu, temuan ini juga mendukung penelitian Setiani & Wijaya (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat *academic engagement* yang lebih tinggi.

Dalam konteks pembelajaran saat ini, kemampuan *self-regulation* menjadi semakin penting karena mahasiswa dihadapkan pada berbagai bentuk *digital distraction*. Penggunaan perangkat digital yang tidak terkontrol dapat mengurangi fokus dan konsentrasi selama perkuliahan berlangsung. Wolters dkk. (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola strategi belajar, mempertahankan motivasi, dan mengendalikan gangguan yang dapat menghambat proses belajar. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi oleh aktivitas non-akademik sehingga keterlibatan dalam pembelajaran menjadi berkurang (Apriliana et al., 2024). Hal ini sejalan dengan pendapat Reeve dkk. (2020) yang menyatakan bahwa *academic engagement* tercermin melalui usaha, perhatian, ketekunan, dan partisipasi aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, *self-regulation* menjadi salah satu faktor yang berperan dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Hasil penelitian ini juga dapat dipahami melalui karakteristik konteks Kabupaten

Bekasi. Kabupaten Bekasi merupakan wilayah dengan perkembangan pendidikan tinggi dan aktivitas ekonomi yang pesat sehingga mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Selain dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, mahasiswa juga perlu mengatur jadwal belajar, beradaptasi dengan penggunaan teknologi dalam proses pembelajaran, serta mampu mengelola berbagai aktivitas di luar perkuliahan. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa memiliki kemampuan *self-regulation* agar dapat mengatur waktu, menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan belajar, dan mengendalikan berbagai distraksi selama proses perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian Qonita dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui kemampuan menyusun strategi belajar, mengatur waktu, dan mengontrol aktivitas belajar secara efektif. Temuan tersebut juga didukung oleh Pattynama dkk. (2019) yang menemukan bahwa regulasi diri dalam belajar berperan positif terhadap *academic engagement*, sehingga mahasiswa yang mampu mengelola proses belajarnya cenderung menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih tinggi.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif multidimensional *academic engagement* yang dikemukakan oleh Fredricks et al. (2004), yang menekankan bahwa keterlibatan akademik mahasiswa tidak hanya tercermin dari aspek perilaku seperti kehadiran dan partisipasi dalam kegiatan perkuliahan, tetapi juga mencakup dimensi emosional berupa minat dan rasa keterikatan terhadap proses belajar serta dimensi kognitif yang berkaitan dengan kedalaman strategi berpikir yang digunakan mahasiswa dalam memahami materi. Kemampuan *self-regulation* yang tinggi pada mahasiswa di Kabupaten Bekasi tampak berperan dalam mendukung ketiga dimensi tersebut secara bersamaan, sebab mahasiswa yang mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya secara aktif cenderung lebih konsisten dalam menghadiri dan mengikuti proses pembelajaran, lebih mampu mempertahankan minat terhadap materi meskipun dihadapkan pada berbagai distraksi, serta lebih terarah dalam menerapkan strategi kognitif seperti elaborasi dan pemantauan pemahaman diri. Hasil ini sejalan dengan temuan Martinová et al. (2025) pada mahasiswa pendidikan kesehatan nonmedis yang menunjukkan bahwa *self-regulation*, bersama dengan *self-efficacy*, secara konsisten menjadi prediktor signifikan terhadap keberhasilan akademik melalui peningkatan keterlibatan belajar. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa *self-regulation* tidak hanya berperan sebagai keterampilan teknis dalam mengelola waktu dan tugas, melainkan juga sebagai fondasi psikologis yang memungkinkan mahasiswa membangun keterlibatan akademik yang utuh dan berkelanjutan di tengah tuntutan perkuliahan yang kompleks.

Kuatnya hubungan antara *self-regulation* dan *academic engagement* dalam penelitian ini juga perlu dimaknai dalam konteks maraknya fenomena *digital distraction* yang dihadapi mahasiswa masa kini, sebagaimana diuraikan oleh Martin et al. (2025) yang menyebutkan bahwa gangguan akibat penggunaan perangkat digital telah menjadi tantangan sistemik dalam dunia pendidikan tinggi di berbagai belahan dunia. Data dari Thapa et al. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menggunakan perangkat digital untuk aktivitas nonakademik selama perkuliahan berlangsung, serta temuan McCoy (2020) bahwa mayoritas mahasiswa memanfaatkan *smartphone* untuk kegiatan di luar pembelajaran, semakin menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri menjadi keterampilan yang krusial agar mahasiswa mampu bertahan fokus di tengah godaan digital yang terus meningkat. Kondisi serupa juga tampak pada konteks mahasiswa di Kabupaten Bekasi, sebagaimana diungkapkan Rizky & Dariyono (2026), sehingga penelitian ini memperkuat bukti bahwa *self-regulation* berfungsi sebagai

Hubungan antara *Self-regulation* dengan *Academic engagement*
pada Mahasiswa di Kabupaten Bekasi

mekanisme protektif yang membantu mahasiswa mengelola godaan digital tanpa mengorbankan keterlibatan mereka dalam proses akademik. Temuan ini turut relevan dengan hasil Mahama et al. (2024) yang menemukan bahwa *self-regulated learning* berkontribusi terhadap resiliensi akademik siswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa peran *self-regulation* dalam menghadapi distraksi digital tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga membentuk daya tahan psikologis mahasiswa dalam jangka panjang.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, temuan dalam penelitian ini memperkuat konsistensi hubungan positif antara *self-regulation* dan *academic engagement* yang sebelumnya juga ditemukan oleh Putri & Aslamawati (2021) pada mahasiswa program studi matematika, meskipun penelitian tersebut dilakukan pada konteks program studi yang lebih spesifik dibandingkan populasi mahasiswa lintas disiplin di Kabupaten Bekasi pada penelitian ini. Konsistensi hasil pada berbagai konteks dan populasi tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel ini bersifat cukup universal, sehingga tidak terbatas pada latar belakang program studi maupun jenis institusi pendidikan tinggi tertentu. Dari sisi teoretis, temuan ini juga memperkuat pandangan Zimmerman (1989) dalam kerangka *social cognitive* yang menempatkan *self-regulation* sebagai proses siklikal yang melibatkan *forethought*, *performance*, dan *self-reflection*, di mana ketiga fase tersebut secara langsung memengaruhi bagaimana mahasiswa terlibat dalam aktivitas belajarnya. Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya perguruan tinggi di Kabupaten Bekasi untuk merancang program pengembangan keterampilan regulasi diri, baik melalui pelatihan manajemen waktu, bimbingan akademik, maupun integrasi strategi metakognitif dalam proses pembelajaran, sebagai upaya konkret meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *academic engagement* pada mahasiswa di Kabupaten Bekasi ($p = 0,730$, $p < 0,001$). Semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi pula *academic engagement* yang ditunjukkan, baik dari aspek perilaku, emosional, maupun kognitif. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulation* maka semakin rendah pula *academic engagement* mahasiswa. Temuan ini memperkuat gagasan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya secara mandiri menjadi salah satu faktor penentu penting dalam menjaga keterlibatan aktif mereka dalam proses pembelajaran, terutama di tengah tuntutan akademik dan gangguan digital yang terus meningkat.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan kontribusi dengan memperkuat kerangka *social cognitive* dari Zimmerman yang menempatkan *self-regulation* sebagai proses aktif dan siklikal dalam mendukung keterlibatan belajar, serta memperluas bukti empiris mengenai relevansi teori tersebut pada konteks mahasiswa Indonesia, khususnya di wilayah dengan karakteristik perkembangan pendidikan tinggi yang pesat seperti Kabupaten Bekasi. Secara praktis, temuan ini memberikan implikasi bagi perguruan tinggi, dosen, maupun tenaga kependidikan untuk merancang program penguatan keterampilan regulasi diri, seperti pelatihan manajemen waktu, bimbingan akademik, dan integrasi strategi metakognitif dalam proses pembelajaran, sebagai upaya konkret meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa secara berkelanjutan. Mahasiswa itu sendiri disarankan untuk secara aktif melatih kemampuan regulasi diri, misalnya melalui penetapan tujuan

belajar yang jelas, pemantauan progres secara berkala, serta pengelolaan penggunaan perangkat digital agar tidak mengganggu fokus belajar.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penelitian hanya berfokus pada hubungan antara *self-regulation* dan *academic engagement* serta belum mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi *academic engagement*, seperti *self-efficacy*, motivasi belajar, maupun dukungan sosial. Kedua, penelitian ini juga belum mengukur secara spesifik tingkat *digital distraction* yang dialami mahasiswa, meskipun fenomena tersebut menjadi salah satu latar belakang penting penelitian ini. Ketiga, desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi kemampuan penelitian ini untuk menarik kesimpulan kausal antara kedua variabel yang diteliti.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang relevan secara lebih komprehensif, termasuk kemungkinan pengujian model mediasi atau moderasi antara *self-regulation*, *digital distraction*, dan *academic engagement*. Penelitian mendatang juga disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental untuk memperoleh gambaran hubungan kausal yang lebih kuat, serta memperluas cakupan populasi ke berbagai wilayah dan jenis perguruan tinggi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A. (2019). *Hubungan Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Di Kota Makassar*.
- Apriliansa, N., Wibowo, M. E., & Mulawarman. (2024). The Effect of Self-Regulation and Social Support on Student Academic Engagement through Academic Buoyancy. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 78–86. <https://doi.org/10.15294/81s1rn16>
- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Kahu, E. R., & Nelson, K. (2018). 'Hardworking, determined and happy': first-year students' understanding and experience of success. *Higher Education Research and Development*, 37(6), 1260–1273. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1478803>
- Mahama, I., Amoako, I., Nandzo, A., & Eshun, P. (2024). Academic mindfulness, self-regulated learning and school engagement as predictors of academic resilience among high school students in Ghana. *Cogent Education*, 11(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2403282>
- Martin, F., Long, S., Haywood, K., & Xie, K. (2025). Digital distractions in education: a systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. *Educational Technology Research and Development*, 73(6), 3423–3451. <https://doi.org/10.1007/s11423-025-10550-6>
- Martincová, J., Staňková, I., Snopek, P., & Zemánková, L. (2025). Engagement, self-efficacy and self-regulation as predictors of academic success in non-medical healthcare education. *BMC Medical Education*, 25, 1451. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08043-4>
- Mccoy, B. R. (2020). Gen Z and Digital Distractions in the Classroom : Student Classroom Use of Digital Devices for Non-Class Related Purposes. *Faculty Publication, College of Journalism & Mass Communication*, 116, 1–34.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–28. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Hubungan antara *Self-regulation* dengan *Academic engagement* pada Mahasiswa di Kabupaten Bekasi

- Pattynama, P. C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2019). Peran Regulasi Diri dalam Belajar dan Keterlibatan Akademik Terhadap Intensi Mengundurkan Diri dengan Resiliensi Sebagai Mediaator. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 3(2), 307–317. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i2.5629>
- Putri, V. Iona E., & Aslamawati, Y. (2021). Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Student Engagement Pada Mahasiswa Program Studi Matematika. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 536–541. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/.V0I0.28468>
- Qonita, N. A., Aldalia, D., Lestari, S. A., & Purwantini, L. (2024). Pengaruh Regulasi Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 114–120. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i1.171>
- Rahmawati, R. A. (2024). *Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Student Engagement Yang Dimoderasi Oleh Self Efficacy Pada Siswa Sekolah*.
- Reeve, J., Cheon, S. H., & Jang, H. (2020). How and why students make academic progress: Reconceptualizing the student engagement construct to increase its explanatory power. *Contemporary Educational Psychology*, 62, 101899. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101899>
- Rizky, M. F., & Dariyono. (2026). Digital Distraction pada Mahasiswa: Implikasi untuk Desain Pembelajaran dan Kurikulum Pendidikan Tinggi. *Jurnal Sains Student Research*, 4(1), 15–22. <https://doi.org/10.61722/jssr.v4i1.7335>
- Setiani, S., & Wijaya, E. (2020). The Relationship Between Self-Regulated Learning With Student Engagement in College Students Who Have Many Roles. *Atlantis Press*, 478, 307–312. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.045>
- Thapa, P., Sharma, P., Goundar, S., Tsirkas, P., Valamontes, A., & Adamopoulos, I. (2025). Digital distractions in the classroom among students: A cross-sectional study. *European Journal of Health and Biology Education*, 12(1), e2507. <https://doi.org/10.29333/ejhbe/16752>
- Wolters, C. A., Iaconelli, R., Peri, J., Hensley, L. C., & Kim, M. (2023). Improving self-regulated learning and academic engagement: Evaluating a college learning to learn course. *Learning and Individual Differences*, 103, 102282. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2023.102282>
- 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>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview Theory Into Practice. *Theory Into Practice*, 41(02), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>