



Hubungan Antara *Self-Regulation* Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa Bekerja di Universitas Tama Jagakarsa

La Ode Shalza Yusharyahya*, Mira Rizki, Sri Cahya Kencana

Universitas Tama Jagakarsa

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Regulation* dengan Konsentrasi Belajar pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Tama Jagakarsa. Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja menghadapi tuntutan yang kompleks, baik dari aspek akademik maupun pekerjaan, sehingga kemampuan dalam mengatur diri dan mempertahankan konsentrasi menjadi sangat penting dalam menunjang keberhasilan belajar. *Self-regulation* dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur proses berpikir, perasaan, serta tindakannya secara terarah dalam rangka mencapai tujuan tertentu, yang secara konseptual diyakini berperan dalam meningkatkan konsentrasi saat belajar. Namun demikian, dalam konteks mahasiswa bekerja, terdapat berbagai faktor eksternal seperti beban kerja, tekanan waktu, kelelahan fisik, serta kondisi lingkungan belajar yang dapat memengaruhi efektivitas regulasi diri dalam proses pembelajaran. Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional, serta melibatkan sebanyak 150 mahasiswa aktif yang juga bekerja sebagai partisipan. Instrumen penelitian terdiri atas Skala *Self-Regulation* yang mencakup aspek *Impulse Control*, *Self-Direction*, *Decision Making*, dan *Goal Orientation*, serta Skala Konsentrasi Belajar. Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan uji korelasi Spearman guna mengidentifikasi keterkaitan antara variabel-variabel yang diteliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Regulation* dengan Konsentrasi Belajar ($r = -0,112$, $p = 0,175$), dengan nilai koefisien determinasi yang sangat rendah ($R^2 = 0,014$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *Self-Regulation* bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Hasil tersebut juga menunjukkan bahwa faktor-faktor eksternal atau kontekstual kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih dominan dibandingkan kemampuan regulasi diri. Oleh karena itu, penelitian ini menyarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, manajemen stres, keseimbangan antara pekerjaan dan studi, serta faktor lingkungan belajar untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Kata kunci: *Self-Regulation*; Konsentrasi Belajar; Mahasiswa Bekerja; Peran Ganda; Psikologi Pendidikan

DOI:

<https://doi.org/10.47134/pjp.v3i3.5613>

Correspondence: La Ode Shalza
Yusharyahya

Email: zazanotsasa8@gmail.com

Received: 25-02-2026

Accepted: 25-03-2026

Published: 25-04-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: This study aims to determine the relationship between self-regulation and learning concentration among working students at Tama Jagakarsa University. Students who juggle dual roles as both students and workers face complex demands, both academically and professionally. Therefore, the ability to regulate themselves and maintain concentration is crucial for supporting learning success. Self-regulation is an individual's ability to manage thoughts, emotions, and behavior in a focused manner to achieve specific goals, which is theoretically believed to contribute to increased learning concentration. However, in the context of working students, various external factors such as workload, time pressure, physical fatigue, and the learning environment can influence the effectiveness of self-regulation in the learning process. This study used a quantitative approach with a correlational design and involved 150 active working students as respondents. The research instrument consisted of a Self-Regulation Scale covering aspects of Impulse Control, Self-Direction, Decision Making, and Goal Orientation, as well as a Learning Concentration Scale. Data analysis was conducted using the Spearman correlation test to determine the relationship between the variables. The results showed no significant relationship between self-regulation and concentration ($r = -0.112$, $p = 0.175$), with a very low coefficient of determination ($R^2 = 0.014$). This finding indicates that self-regulation is not a primary factor influencing concentration in working students. These results also suggest that external or contextual factors likely exert a more dominant influence

than self-regulation skills. Therefore, this study recommends that further research consider other variables such as social support, stress management, work-study balance, and learning environment factors to gain a more comprehensive understanding.

Keywords: *Self-Regulation; Earning Concentration; Working Students; Dual Role; Educational Psychology*

Pendahuluan

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar sekaligus pekerja menghadapi kompleksitas tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Mereka dituntut untuk mampu mengelola waktu, energi, serta perhatian secara optimal antara kewajiban akademik dan tanggung jawab profesional yang sering kali saling bertentangan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan konflik peran yang berdampak pada kelelahan fisik maupun psikologis, yang pada akhirnya dapat menurunkan kemampuan kognitif, khususnya dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi belajar (Brown & Lent, 2008; Hallowell & Ratey, 2006).

Konsentrasi belajar merupakan aspek penting dalam proses pembelajaran karena berkaitan dengan kemampuan individu untuk memusatkan perhatian secara berkelanjutan terhadap stimulus yang relevan (Barry, 2015; Posner & Petersen, 1990). Tingkat konsentrasi yang baik memungkinkan mahasiswa mengolah informasi secara lebih efektif sehingga mendukung pencapaian akademik yang optimal (Credé & Kuncel, 2008; Richardson et al., 2012). Namun demikian, konsentrasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti lingkungan, pergaulan, kondisi psikologis, serta perkembangan teknologi yang dapat menjadi distraksi (Ningsih et al., 2014; Fauzi, 2023; Slameto, 2010).

Dalam konteks tersebut, kemampuan *self-regulation* dipandang sebagai aspek penting yang dapat mendukung individu dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. *Self-regulation* merujuk pada kapasitas seseorang untuk mengendalikan serta mengarahkan pikiran, emosi, dan perilakunya guna mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 2000, 2015). Kemampuan ini mencakup berbagai aspek seperti pengaturan tujuan, *monitoring* diri, serta evaluasi terhadap proses belajar (Pintrich, 2000; Schunk & Zimmerman, 2012). Individu dengan *self-regulation* yang baik cenderung memiliki strategi belajar yang lebih efektif serta mampu mengelola waktu dan sumber daya secara optimal (Panadero, 2017; Paris & Paris, 2001).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-regulation* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi, keterlibatan belajar, serta performa akademik mahasiswa (Hyytinen et al., 2019; Pellas, 2014; Sahranavard et al., 2018). Selain itu, kemampuan regulasi diri juga berkaitan dengan pengelolaan emosi dan pengendalian stres yang menjadi faktor penting dalam menjaga konsentrasi belajar (Gross, 2002; Muraven & Baumeister, 2000). Dalam konteks mahasiswa bekerja, kemampuan ini menjadi semakin krusial karena mereka dihadapkan pada tekanan kerja dan keterbatasan waktu yang dapat mengganggu proses belajar (Creed et al., 2015; Forbus et al., 2011).

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan yang konsisten antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar. Beberapa studi menemukan bahwa faktor eksternal seperti kelelahan, tekanan pekerjaan, serta dukungan sosial justru memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap kemampuan konsentrasi mahasiswa bekerja (Unsworth & Engle, 2007; Norman & Furnes, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulation* tidak dapat berdiri sendiri sebagai prediktor utama, melainkan perlu dipahami dalam konteks yang lebih luas dan multidimensional.

Selain itu, aspek lain seperti *goal orientation* dan motivasi intrinsik juga berperan dalam mendukung efektivitas *self-regulation* dalam proses belajar (Locke & Latham, 2002; Ryan & Deci, 2000). Mahasiswa yang memiliki tujuan belajar yang jelas serta motivasi yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan fokus dan mengatasi distraksi selama proses pembelajaran berlangsung (Hattie & Timperley, 2007; Schunk, 2008). Dengan demikian, hubungan antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar menjadi isu yang kompleks dan menarik untuk diteliti lebih lanjut, khususnya pada populasi mahasiswa yang bekerja.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara kemampuan *self-regulation* dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa yang juga bekerja, dengan memperhatikan berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi kedua variabel tersebut. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, terutama dalam memperkaya pemahaman mengenai dinamika proses belajar pada mahasiswa yang memiliki peran ganda.

Metodologi

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel *self-regulation* dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang juga bekerja di Universitas Tama Jagakarsa. Rancangan korelasional dipilih untuk mengidentifikasi tingkat keterkaitan antara kedua variabel tersebut tanpa adanya perlakuan atau manipulasi dalam proses penelitian.

Penelitian ini menggunakan pendekatan survei dengan mendistribusikan kuesioner kepada responden yang telah memenuhi kriteria yang ditetapkan. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada kemampuannya dalam mengumpulkan data secara terstruktur dari sejumlah partisipan, sehingga memungkinkan analisis statistik terhadap hubungan antarvariabel.

Partisipan Penelitian

Populasi penelitian ini mencakup mahasiswa aktif di Universitas Tama Jagakarsa yang berasal dari berbagai fakultas, dengan total 1.362 mahasiswa dari angkatan 2021 hingga 2024.

Sampel penelitian berjumlah **150 mahasiswa aktif yang bekerja**, baik sebagai pekerja paruh waktu, magang, maupun pekerja tetap. Responden dipilih berdasarkan kriteria:

1. Mahasiswa aktif Universitas Tama Jagakarsa.
2. Memiliki status sebagai mahasiswa yang bekerja.
3. Bersedia menjadi responden penelitian.

Sampel penelitian dianggap representatif untuk menggambarkan karakteristik mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan dua variabel utama, yaitu:

1. Variabel independen (X): *Self-Regulation*
2. Variabel dependen (Y): Konsentrasi Belajar

Self-regulation merupakan kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, serta perilakunya dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran. Variabel ini mencakup empat aspek utama yaitu *impulse control, self-direction, decision making, dan goal orientation*.

Sementara itu, konsentrasi belajar merupakan kemampuan individu untuk memfokuskan perhatian terhadap aktivitas belajar serta menyaring informasi yang relevan selama proses pembelajaran. Variabel ini terdiri dari empat aspek yaitu *saliency filters, sensitivity control, competitive selection, dan working memory*.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode kuesioner dengan memanfaatkan dua instrumen penelitian, yaitu:

1. Skala *Self-Regulation*

Skala *self-regulation* dikembangkan oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Vaculíková et al. (2024). Instrumen ini mengukur empat dimensi utama, yaitu: *Impulse Control, Self-Direction, Decision Making, Goal Orientation*.

Setiap butir pernyataan dirancang dengan menggunakan skala Likert guna menilai sejauh mana responden menyatakan tingkat persetujuan mereka terhadap pernyataan yang diajukan.

2. Skala Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar diukur menggunakan Learning Concentration Questionnaire (LCQ) yang dikembangkan berdasarkan konsep Chen et al. (2011). Instrumen ini mencakup empat aspek utama, yaitu: *Saliency Filters, Sensitivity Control, Competitive Selection, Working Memory*

Skala ini digunakan untuk menilai kemampuan responden dalam mempertahankan fokus dan mengelola perhatian selama proses belajar

Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria sebagai responden. Tahapan pengumpulan data meliputi: (1) penyusunan instrumen penelitian yang mengacu pada landasan teori yang relevan, (2) pelaksanaan uji coba instrumen kepada subjek penelitian untuk menilai tingkat validitas dan reliabilitasnya, (3) penyebaran kuesioner kepada responden yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, serta (4) pengumpulan dan pengolahan data yang diperoleh dari responden. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen tersebut terlebih dahulu diuji untuk memastikan keakuratan dan konsistensi alat ukur yang digunakan.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode statistik yang dibantu oleh perangkat lunak pengolah data. Proses analisis mencakup beberapa tahapan, yaitu: (1) pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, serta heteroskedastisitas; (2) uji korelasi Spearman yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *self-regulation* dengan konsentrasi belajar; dan (3) perhitungan koefisien determinasi (R^2) guna mengukur sejauh mana variabel *self-regulation* memberikan kontribusi terhadap konsentrasi belajar. Hasil dari seluruh rangkaian analisis tersebut selanjutnya dijadikan dasar dalam penentuan penerimaan atau penolakan hipotesis penelitian.

Ketersediaan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh para responden. Dataset yang digunakan dapat diakses dengan mengajukan permohonan kepada penulis korespondensi untuk kepentingan akademik maupun penelitian yang relevan.

Pertimbangan Etika

Keikutsertaan responden dalam penelitian ini dilakukan secara sukarela. Sebelum mengisi kuesioner, responden terlebih dahulu memperoleh penjelasan terkait tujuan penelitian, serta dijamin bahwa identitas mereka akan dirahasiakan. Seluruh data yang diperoleh semata-mata digunakan untuk keperluan akademis dan penelitian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan mahasiswa aktif yang bekerja di Universitas Tama Jagakarsa sebagai responden penelitian. Jumlah responden awal sebanyak 150 mahasiswa, namun setelah dilakukan proses penghapusan data outlier, jumlah data yang dianalisis menjadi 148 responden.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan statistik deskriptif serta uji korelasi Spearman guna mengidentifikasi hubungan antara *self-regulation* dan tingkat konsentrasi belajar pada mahasiswa yang juga bekerja.

Deskriptif Data Penelitian

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai data penelitian, meliputi nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), serta standar deviasi dari setiap variabel yang dianalisis.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-Regulation</i>	148	12	36	24,59	5,280
Konsentrasi Belajar	148	44	88	70,46	8,101

Tabel 1. memperlihatkan bahwa variabel *self-regulation* memiliki nilai rata-rata sebesar 24,59 dengan standar deviasi 5,280. Sementara itu, variabel konsentrasi belajar menunjukkan rata-rata sebesar 70,46 dengan standar deviasi 8,101. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara keseluruhan tingkat regulasi diri dan konsentrasi belajar responden cenderung berada pada kategori sedang.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi Spearman, karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Metode ini diterapkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self-regulation* dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang menjalani peran sebagai pekerja sekaligus pelajar.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	r	Sig. (p)	N
<i>Self-Regulation</i> – Konsentrasi Belajar	-0,112	0,175	148

Berdasarkan hasil pada Tabel 2, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,112$ dengan nilai signifikansi $p = 0,175$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat lemah antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar, namun hubungan tersebut tidak menunjukkan signifikansi secara statistik. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya keterkaitan antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar tidak dapat didukung oleh data penelitian ini.

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi berfungsi untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel *self-regulation* dalam menjelaskan perubahan atau variasi yang terjadi pada variabel konsentrasi belajar.

Tabel 3. Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square
<i>Self-Regulation</i> → Konsentrasi Belajar	0,120	0,014	-0,013

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai R Square sebesar 0,014 mengindikasikan *self-regulation* hanya berkontribusi sebesar 1,4% terhadap variasi konsentrasi belajar, sementara 98,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian ini.

Diskusi

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang menjalani peran sebagai pekerja di Universitas Tama Jagakarsa. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh temuan bahwa kedua variabel tersebut tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Hasil analisis menggunakan korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien sebesar $r = -0,112$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,175$. Temuan ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar, namun kekuatannya sangat lemah dan tidak memenuhi kriteria signifikansi statistik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja tidak memiliki keterkaitan yang berarti dengan kemampuan mereka dalam mempertahankan konsentrasi selama proses belajar.

Temuan dalam penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa studi terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-regulation* dengan konsentrasi belajar serta pencapaian akademik. Menurut Zimmerman, regulasi diri yang baik memungkinkan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajar sehingga mampu mempertahankan fokus dalam aktivitas akademik. Namun, dalam konteks mahasiswa yang bekerja, hubungan tersebut tidak ditemukan secara signifikan.

Tidak signifikannya hubungan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik khusus mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa dengan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar sering menghadapi tekanan tambahan seperti beban kerja, keterbatasan waktu, serta kelelahan fisik dan mental. Kondisi tersebut dapat mengganggu konsentrasi belajar meskipun individu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik.

Selain itu, arah hubungan yang negatif meskipun sangat lemah menunjukkan kemungkinan bahwa upaya regulasi diri yang tinggi dapat menimbulkan kelelahan mental (*ego depletion*) apabila dilakukan secara berlebihan. Kondisi ini dapat mengurangi sumber daya kognitif yang diperlukan untuk mempertahankan konsentrasi belajar.

Nilai koefisien determinasi yang sangat kecil ($R^2 = 0,014$) mengindikasikan bahwa *self-regulation* tidak menjadi faktor dominan dalam memengaruhi konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja. Artinya, sebagian besar variasi dalam konsentrasi belajar kemungkinan besar dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam studi ini, seperti kemampuan mengatur waktu, tingkat stres akibat pekerjaan, dukungan sosial, kualitas tidur, serta kondisi lingkungan saat belajar.

Temuan ini memberikan implikasi teoretis bahwa hubungan antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar tidak selalu bersifat universal, melainkan dapat dipengaruhi oleh konteks sosial dan situasi kehidupan individu. Pada mahasiswa yang juga menjalani pekerjaan, kemampuan untuk berkonsentrasi cenderung lebih dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan situasi sekitar dibandingkan hanya oleh faktor psikologis dari dalam diri saja.

Secara praktis, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa peningkatan konsentrasi belajar pada mahasiswa yang juga bekerja tidak dapat dicapai hanya dengan mengandalkan penguatan kemampuan *self-regulation* saja, tetapi juga perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih komprehensif seperti pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stres, serta dukungan akademik dari institusi pendidikan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa yang bekerja di Universitas Tama Jagakarsa, temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat keterkaitan yang signifikan antara *self-regulation* dan konsentrasi belajar. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,112$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,175$ ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel tidak dapat diterima atau variabel tidak didukung secara statistik. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang rendah ($R^2 = 0,014$) menunjukkan bahwa *self-regulation* hanya menjelaskan 1,4% variasi dalam konsentrasi belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja, konsentrasi belajar cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti beban kerja, kelelahan fisik, tekanan waktu, kualitas istirahat, dan dukungan sosial. Implikasi dari hasil penelitian ini menemukan bahwa terjadi peningkatan dalam konsentrasi belajar, namun tidak cukup hanya difokuskan pada penguatan *self-regulation*, tetapi perlu mempertimbangkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan memperhatikan faktor kontekstual yang memengaruhi proses belajar. Oleh karena itu, institusi pendidikan disarankan untuk menyediakan dukungan berupa pelatihan manajemen waktu, layanan konseling, serta kebijakan akademik yang lebih fleksibel. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang lebih relevan, seperti stres kerja, kualitas tidur, dan keseimbangan kehidupan-kerja, serta menggunakan desain longitudinal guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika konsentrasi belajar pada mahasiswa yang bekerja.

Referensi

Barry, L. M. (2015). *Psychology and classroom learning: An introduction*. McGraw-Hill.

Brown, S. D., & Lent, R. W. (2008). *Handbook of counseling psychology* (4th ed.). Wiley.

-
- Chen, T.-F., Cherng, B. L., Chen, L., & Liu, K.-H. (2011). Development and validation of the learning concentration questionnaire for students. *Asia-Pacific Education Researcher*, 20(3), 551–566.
- Credé, M., & Kuncel, N. R. (2008). Study habits, skills, and attitudes: The third pillar supporting collegiate academic performance. *Perspectives on Psychological Science*, 3(6), 425–453.
- Creed, P. A., French, J., & Hood, M. (2015). Working while studying at university: The relationship between work benefits and demands and engagement and well-being. *Journal of Vocational Behavior*, 86, 48–57.
- Fauzi, H. (2023). Konsentrasi belajar: Konsep, faktor, dan implikasinya di perguruan tinggi. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 7(1), 15–28.
- Forbus, P., Newbold, J. J., & Mehta, S. S. (2011). University students and the credit card market: Comparative analysis of students at two universities. *Journal of College Student Development*, 52(4), 524–535.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291.
- Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2006). *Delivered from distraction: Getting the most out of life with attention deficit disorder*. Ballantine Books.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Hyytinen, H., Nikkola, M., & Postareff, L. (2019). Developing students' self-regulation, metacognition, and academic performance through learning diaries. *Active Learning in Higher Education*, 20(2), 131–143.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Ningsih, R. N., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran matematika. *Jurnal Kajian Pendidikan Matematika*, 1(1), 1–7.

-
- Norman, E., & Furnes, B. (2016). The concept of working memory in the context of bilingualism: Methodological and theoretical perspectives. *Frontiers in Psychology, 7*, 1446.
- Panadero, E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology, 8*, 422.
- Paris, S. G., & Paris, A. H. (2001). Classroom applications of research on self-regulated learning. *Educational Psychologist, 36*(2), 89–101.
- Pellas, N. (2014). The influence of computer self-efficacy, metacognitive self-regulation, and self-esteem on student engagement in online course settings. *International Journal of Distance Education Technologies, 12*(1), 61–79.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 452–502). Academic Press.
- Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience, 13*, 25–42.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin, 138*(2), 353–387.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*(1), 54–67.
- Sahranavard, S., Esmaeili, A., & Jafari, E. (2018). The effect of self-regulation strategies on academic achievement and motivation in students. *International Journal of Educational Psychology, 7*(2), 204–232.
- Schunk, D. H. (2008). *Learning theories: An educational perspective* (5th ed.). Pearson.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and self-regulated learning: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Rineka Cipta.
- Unsworth, N., & Engle, R. W. (2007). The nature of individual differences in working memory capacity: Active maintenance and controlled search. *Psychological Review, 114*(1), 104–132.

-
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J. (2015). Self-regulated learning: Theories, measures, and outcomes. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., pp. 541–546). Elsevier.