

## DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA PADA REGULASI DIRI MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Oleh:

Meli<sup>1</sup>

Egi Prawita<sup>2\*</sup>

Corresponding author: [egiprawita08@gmail.com](mailto:egiprawita08@gmail.com)

### ABSTRACT

*Completing a final thesis is one of the requirements for students to obtain a bachelor's degree. However, during the process, students often face various challenges that require good self-regulation to complete their thesis within the designated timeframe. This study aims to examine the relationship between peer social support and self-regulation among students working on their thesis. This research employs a quantitative correlational method with purposive sampling as the data collection technique. The participants in this study were students aged 19–25 years, enrolled in semesters 7–12, and currently writing their thesis. Data analysis was conducted using the Spearman Rho correlation test, yielding a  $p$ -value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), indicating that the hypothesis was accepted. These findings suggest a significant relationship between peer social support and self-regulation in students working on their thesis. Based on the results, it is recommended that students actively build and utilize peer social support to enhance their self-regulation in overcoming academic challenges. Furthermore, educational institutions should consider providing academic mentoring programs or study groups to help students develop better self-regulation skills, enabling them to navigate obstacles during the thesis-writing process more effectively.*

**Keywords:** Peer Social Support; Self-Regulation; Students

### ABSTRAK

Menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Namun, dalam proses pengerjaannya, mahasiswa sering menghadapi berbagai kendala yang memerlukan regulasi diri yang baik agar dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang ditentukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 19–25 tahun yang berada pada semester 7–12 dan sedang menyusun skripsi. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Spearman Rho, dengan hasil menunjukkan nilai  $p = 0,00$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti hipotesis diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi aktif membangun dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya guna meningkatkan regulasi diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, institusi pendidikan dapat menyediakan program pendampingan akademik atau kelompok studi untuk meningkatkan keterampilan regulasi diri mahasiswa, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi.

**Kata Kunci:** Dukungan Sosial Teman Sebaya; Regulasi Diri; Mahasiswa

<sup>1</sup>Meli, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, [meli74774@gmail.com](mailto:meli74774@gmail.com)

<sup>2</sup>Egi Prawita, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, [egiprawita08@gmail.com](mailto:egiprawita08@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa akhir untuk mendapatkan gelar sarjana salah satunya harus menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan suatu bentuk karya tulis yang bersifat ilmiah yang dihasilkan dari proses penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa, dimana mahasiswa tersebut mendapatkan arahan dari pengajar selama proses penulisan dan penyelesaian skripsi (Hendra, Budiman, Nuryani & Wahid, 2022). Skripsi merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan tepat waktu. Umumnya pengerjaan skripsi memiliki tenggat waktu, sehingga hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa (Muntazhim, 2022). Idealnya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dapat diselesaikan hanya dalam satu semester atau 16 minggu (Putri & Yulastri, 2022). Proses pengerjaan skripsi dilakukan secara individu oleh setiap mahasiswa dengan tujuan supaya mahasiswa dapat secara mandiri dalam melakukan pemecahan masalah terkait penelitian yang dilakukannya (Permatasari, Novindari & Mursidi, 2021).

Proses mengerjakan skripsi diharapkan selesai tepat waktu, tetapi mahasiswa kerap mengalami kesulitan dan keterlambatan dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan hasil penelitian dari Putri dan Yulastri (2022) terdapat hal-hal yang dapat menyebabkan mahasiswa lama dalam mengerjakan skripsi, antara lain mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyalurkan ide pokok yang dimiliki, menganggap skripsi sebagai suatu tanggung jawab yang berat, kesulitannya dalam menemukan topik atau permasalahan yang akan diteliti, tidak yakin terhadap kemampuan diri dalam menemukan jalan keluar saat menyusun skripsi, kurangnya mahasiswa dalam menguasai teknik penulisan skripsi yang baik dan benar, dan kurangnya pemahaman materi mata kuliah metode penelitian untuk menunjang pengerjaan skripsi.

Menurut Hadi (2020), faktor penyebab kesulitan mengerjakan skripsi adalah malas dan kurang bisa dalam mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi. Hasil penelitian lainnya oleh (Asmawan, 2017) menemukan faktor penghambat mengerjakan skripsi, yaitu komponen yang bersumber dari diri seseorang, sedangkan komponen dari luar bersumber dari luar diri seseorang. Komponen dari luar diri (eksternal) mencakup dorongan dari dalam diri (motivasi) dan kecakapan penulisan karya ilmiah (skripsi). Sedangkan faktor dari luar meliputi lingkungan, sistem pengolahan skripsi oleh Fakultas serta dosen pembimbing.

Sejalan dengan kajian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari beberapa kampus yang berada di Jawa Tengah pada Mei – Juni 2023 menyebutkan bahwa mereka mengalami kesulitan yaitu, revisi dari dosen pembimbing, kurang menguasai metode penelitian yang dipilih dan sulitnya waktu bertemu dengan dosen pembimbing. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kesulitan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi diantaranya yaitu terhambatnya proses penyusunan skripsi karena adanya rasa malas, rendahnya motivasi, kemampuan menulis yang kurang optimal, manajemen waktu yang kurang baik dan kesulitan waktu bimbingan dengan dosen karena memiliki jadwal yang sibuk.

Hasil pengkajian sebelumnya dan studi awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dalam proses penulisan skripsi, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk mengontrol atau mengelola berbagai aspek yang terlibat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang proses menyelesaikan skripsi membutuhkan aspek kontrol. Hal ini dilakukan agar mahasiswa mampu mencapai target dalam menyelesaikan skripsi. Regulasi diri adalah kegiatan yang berorientasi

pada tujuan dengan mengerahkan pikiran, perasaan dan tindakan (Zimmerman, 2000).

Regulasi yang baik dapat membantu proses mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi (Hadi, 2020). Kemampuan regulasi diri mampu membantu mahasiswa untuk merencanakan strategi mengerjakan skripsi mulai dari mengatur waktu kapan saat mengumpulkan referensi, mencicil mengerjakan skripsi setiap harinya, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing secara teratur serta mengontrol perasaan dalam berbagai situasi.

Kemampuan regulasi diri diperlukan mahasiswa guna membantu proses pengerjaan skripsi, lingkungan sosial merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi regulasi diri pada seorang individu (Paska & Laka, 2020). Faktor yang paling memiliki pengaruh pada regulasi diri yaitu interaksi sosial, karena interaksi individu dengan orang lain dapat memberikan dukungan emosional dan motivasi yang diperlukan agar memunculkan regulasi diri. Interaksi sosial antar individu yang memberikan kenyamanan, perhatian dan kesenangan dari teman sebayanya menyebabkan individu terdorong untuk berusaha mencapai tujuan. Menurut Karina dan Herdiyanto (2019) juga menjelaskan Faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap regulasi diri adalah interaksi individu dengan lingkungan sosial. Interaksi lingkungan sosial memengaruhi standar perilaku individu, kemudian *reward* yang didapatkan dari lingkungan sosial sebagai penguatan dari perilaku yang ditampilkan individu.

Mahasiswa agar dapat memunculkan regulasi diri untuk menyelesaikan skripsi memerlukan dukungan dari lingkungan sebagai penguatan terhadap perilaku mencapai tujuan (Karina & Herdiyanto, 2019) dengan begitu dukungan yang diterima dapat mendorong mahasiswa untuk memunculkan motivasi atau dorongan mencapai tujuan. Dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial dapat berwujud tindakan-tindakan yang menunjukkan pemberian kasih sayang, perhatian, perawatan, atau penghargaan terhadap orang lain (Sarafino, 2017).

Penelitian oleh Paska & Laka (2020) dukungan sosial teman sebaya dapat membuat individu dapat meregulasi dirinya dalam kondisi sulit dalam mencapai tujuan, hal ini karena bantuan yang diterima adalah dukungan dari rekan sebaya dapat berbentuk dukungan emosional, penghargaan, serta berbagi informasi dan pengalaman yang serupa. Sumber-sumber dukungan tersebut sangat penting membuat individu terlepas dari kondisi tertekan serta mampu membuat individu meregulasi dirinya dengan baik. Dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial teman sebaya dapat memberikan empatik, kasih sayang, perhatian, dan penghargaan positif yang dapat memotivasi dan meregulasi diri mahasiswa melakukan suatu tindakan (Munawarah, Latipun & Amalia, 2019).

Dukungan sosial teman sebaya membuat individu termotivasi melakukan perubahan dengan terus memantau setiap progres menuju tujuan secara konsisten. Penelitian Arjanggal dan Suprihatin (2018) menunjukkan bahwa kondisi belajar yang didukung teman sebaya memotivasi seseorang untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran, adapun perilaku yang diperlihatkan yaitu aksi yang sesuai dengan rencana sebelumnya, setelah apa yang dilakukan sesuai dengan rencana, seseorang akan mengevaluasi diri terhadap hal yang telah dilakukan. Selain itu, pengkajian lain yang dilakukan oleh Wardani dan Syah (2022) bahwa dukungan-dukungan dari orang yang berharga dalam hidup, dapat memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan keyakinan diri dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan pemaparan di atas peneliti tertarik menguji apakah dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini melakukan pengujian terhadap variabel dependen Regulasi diri dan variabel independen dukungan sosial teman sebaya. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa atau mahasiswi berusia 19-25 tahun, semester 7-12 sedang mengerjakan skripsi. Adapun metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang diadaptasi oleh Meilina (2022) berdasarkan aspek dari Sarafino & Smith (2011) dan skala regulasi diri yang disusun oleh Magfirah (2022) berdasarkan aspek yang dikemukakan Zimmerman (1990). Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS 22.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan uji asumsi klasik yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan *kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas dukungan sosial teman sebaya diperoleh nilai sig  $0,00 < 0,05$  dan regulasi diri dengan nilai sig  $0,008 < 0,05$  yang berarti data tidak normal karena sig  $< 0,05$ . Uji linearitas data diambil berdasarkan skor signifikansi, jika skor signifikansi  $> 0,05$  data tersebut memiliki hubungan linear, sedangkan jika  $< 0,05$  data variabel tidak bersifat linear (Yunus, Habibi & Mawarti, 2020). Linearitas data penelitian ini memiliki nilai sig  $0,01 < 0,5$  yang mana dapat disimpulkan bahwa data tidak linear. Hipotesis penelitian dianalisis menggunakan analisis *Spearman Rho* dengan hasil nilai p  $0,00 < 0,05$  menunjukan hipotesis diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, dilakukan uji determinasi untuk melihat sumbangan pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi diri yaitu dengan nilai *R Square* 0,043 yang menunjukkan bahwa pengaruh variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 4,3% terhadap regulasi diri mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan mengkaji apakah ada hubungan dukungan sosial yang diterima dari rekan sebaya dengan kemampuan pengaturan diri atau regulasi diri mahasiswa akhir yang tengah mengerjakan skripsi. Menurut Damayanti, Anggraeni, Chisnulloh dan Zuhro'Fitriana (2023), mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada keharusan merampungkan pengerjaan skripsi, hal itu merupakan sebagai bagian dari persyaratan akademis sekaligus tantangan guna memperoleh gelar sarjana. Penelitian ini subjeknya yaitu mahasiswa atau mahasiswi yang berusia antara 19 hingga 25 tahun. Berdasarkan pada laporan dari Badan Pusat Statistik (2023) bahwa rentang usia pelajar mahasiswa berada di kisaran usia 19 hingga 25 tahun. Penelitian ini memiliki jumlah partisipan sebanyak 222 mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan variabel dukungan sosial teman sebaya mempunyai hubungan dengan variabel regulasi diri, sehingga dapat di ambil kesimpulan bahwa hipotesis pada penelitian ini **diterima**. Aspek dukungan emosional memiliki dampak terhadap regulasi diri. Sejalan dengan temuan ini studi sebelumnya oleh Arjangga dan Sari (2019) bahwa teman sebaya meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Studi lain yang dilakukan oleh Zou, Liu, Guo, Zhao dan Cai (2023) meneliti terkait pengaruh dukungan sosial dari rekan sebaya pada regulasi diri di dalam

konteks pendidikan khusus. Studi ini menunjukkan bahwa adanya dampak secara langsung dan tidak langsung pada regulasi diri yang dipengaruhi dukungan sosial rekan sebaya.

Pengaruh dukungan sosial rekan sebaya pada regulasi diri mampu meningkatkan pencapaian strategi pada mahasiswa. Hasil penelitian Oktariani, Munir dan Aziz (2020) mengindikasikan ada korelasi positif antara tingkat dukungan sosial yang diterima teman sebaya dan regulasi diri siswa. Oleh karena itu, semakin banyak dukungan sosial, semakin tinggi skor kemampuan regulasi diri siswa. Regulasi diri pada mahasiswa meningkatkan kenyamanan terkait dengan pencapaian strategi belajar dan mereka cenderung lebih nyaman belajar bersama-sama dengan teman melalui diskusi.

Dukungan sosial dari rekan sebaya diklasifikasikan ke dalam kategori sedang, yang terdiri dari 110 subjek. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek masuk kategori sedang dalam menerima dukungan sosial. Selanjutnya, terdapat 54 subjek dalam kategori tinggi. Dukungan sosial dari teman sebaya berperan dalam memberikan dorongan, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Studi sebelumnya oleh Hanapi dan Agung (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dari rekan sebaya cenderung merasakan bantuan semangat dan perhatian yang ekstra.

Terdapat kategorisasi lain dalam studi ini yaitu kategori regulasi diri, terdapat 101 subjek dalam kategori sedang dan 50 subjek masuk dalam kategori tinggi untuk kemampuan regulasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan mempunyai kemampuan regulasi diri berada di tingkat sedang.

Mahasiswa yang menerima dukungan sosial kategori sedang memiliki kecenderungan memiliki kemampuan regulasi diri yang sedang. Temuan ini didukung oleh hasil studi sebelumnya (Sumia, Sandayanti & Detty, 2020), dukungan sosial teman sebaya dan kemampuan regulasi diri terdapat korelasi yang signifikan. Aspek-aspek dukungan dari teman sebaya seperti penghargaan, perhatian dan kegembiraan yang diberikan oleh mereka dapat mendorong mahasiswa untuk meraih target atau tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat dampak dukungan sosial rekan sebaya terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri ketika sedang menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial dari rekan sebaya ternyata memainkan peran penting memengaruhi kemampuan dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. Adapun sumbangan variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap variabel regulasi diri yaitu sebesar 4,3%.

Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti menyadari bahwa pengkajian ini masih terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, limitasi dalam penelitian ini yaitu sampel pada penelitian tidak mewakili populasi, pada uji asumsi juga terdapat limitasi yaitu data tidak berdistribusi normal dan tidak berdistribusi linear, karena terjadi bias dalam pengisian skala kuesioner.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengkajian dan analisis yang dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis terbukti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor lain, yaitu dukungan sosial teman sebaya yang mempengaruhi regulasi diri pada mahasiswa. Pengaruh tersebut sebesar 4,3%. Disarankan peneliti berikutnya dapat menggunakan variabel lain, menggunakan sampel yang lebih banyak agar memenuhi populasi. Bagi instansi diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan bahan pertimbangan membentuk suatu program yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri pada mahasiswa, kepada mahasiswa diharapkan untuk senantiasa saling memberikan dukungan terutama saat menjalani proses pengerjaan skripsi agar menciptakan lingkungan yang mendukung dan dapat saling membantu dalam mengatasi tantangan yang mungkin timbul selama proses penulisan skripsi.

**Daftar Pustaka**

- Arjangga, R., & Suprihatin, T. (2018). Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi-diri. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 14(2). <https://doi.org/10.7454/mssh.v14i2.666>
- Asmawan, A. (2017). Analisis kesulitan mahasiswa menyelesaikan skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51-57.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Persentase penduduk usia 7-24 tahun menurut jenis kelamin, kelompok umur, dan partisipasi sekolah, 2002-2023. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/1/MTUzMyMx/persentase-penduduk-usia-7-24-tahun-menurut-jenis-kelamin--kelompok-umur--dan-partisipasi-sekolah--2002-2023.html>
- Damayanti, S. P., Anggraeni, D. S., Chisnulloh, M., & Zuhro'Fitriana, A. Q. (2023). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (Studi pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2018 di UIN KHAS Jember). *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 1(3), 466-472. <https://doi.org/10.47233/jishs.v1i3.804>
- Hadi, S. N. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 1369-1376. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.824>
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dengan self-efficacy dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 9(1), 37-45. <https://doi.org/10.24036/rapun.v9i1.10378>
- Hendra, Y., Budiman, R., Nuryani, E., & Wahid, M. (2022). Perancangan aplikasi penilaian seminar proposal dan sidang skripsi di Fakultas Ilmu Komputer Universitas Banten Jaya. *Jurnal Ilmiah Sains dan Teknologi*, 6(1), 62-69. <https://doi.org/10.47080/saintek.v6i1.1705>
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan regulasi diri ditinjau dari urutan kelahiran dan jenis kelamin remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849-858.
- Meilina, M. D. (2022). *Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan locus of control internal terhadap stres mahasiswa Psikologi angkatan 2018 yang sedang menyusun skripsi di sebuah Universitas Negeri Kota Malang*

- (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Munawarah, M., Latipun, L., & Amalia, S. (2019). Kontribusi dukungan teman sebaya terhadap regulasi diri pada remaja. *Psikovidya*, 23(2), 150-163. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v23i2.144>
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan self-efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self-regulated learning pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26-33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Putri, R. E., & Yulastri, A. (2022). Relationship of learning outcomes research methodology with the readiness of students to compose a skripsi in the Department of IKK UNP. *Jurnal Pendidikan Tata Boga dan Teknologi*, 3(2), 49-55.
- Paska, P. E. I. N., & Laka, L. (2020). Pengaruh lingkungan sosial terhadap self-regulated learning siswa. *Sapa: Jurnal Kateketik dan Pastoral*, 5(2), 39-54.
- Permatasari, E., Luthfiana, H., Pratama, N. A., & Ali, H. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi pembelian ulang: Promosi, harga dan produk (Literature review perilaku konsumen). *Jurnal Ilmu Manajemen Terapan*, 3(5), 469-478. <https://doi.org/10.31933/jimt.v3i5.996>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Wiley.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.
- Sumia, D., Sandayanti, V., & Detty, A. U. (2020). Pengaruh teman sebaya dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10-17.
- Ulfah, A. N., & Ariati, J. (2017). Hubungan dukungan teman sebaya dengan motivasi berprestasi pada santri Pesantren Islam Al-Irsyad, Kecamatan Tengaran, Kabupaten Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 297-301.
- Wardani, A. F., & Syah, M. E. (2022). Gambaran self-efficacy mahasiswa angkatan pertama dalam proses penyusunan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 671. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4>
- Yunus, M., Habibi, M. M., & Mawarti, R. A. (2020). Pengaruh motivasi berprestasi dan prestasi akademik terhadap kemampuan pemecahan masalah kewarganegaraan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 5(1), 122-130. <http://dx.doi.org/10.17977/um019v5i1p122-130>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.
- 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. <https://doi.org/10.1016/B978->

012109890-2/50031-7

Zou, Y., Liu, S., Guo, S., Zhao, Q., & Cai, Y. (2023). Peer support and exercise adherence in adolescents: The chain-mediated effects of self-efficacy and self-regulation. *Children*, 10(2), 401.  
<https://doi.org/10.3390/children10020401>