

Perbedaan mekanisme koping terhadap stres berdasarkan kemampuan *self regulated learning* mahasiswa kedokteran

Febina Sebya Hernisa¹, Yoanita Widjaja^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Pendidikan Kedokteran & Bioetika Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Indonesia

*korespondensi email: yoanitaw@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa kedokteran lebih banyak mengalami stres daripada mahasiswa jurusan lainnya karena masa studi yang lebih lama dan metode pembelajaran yang berbeda. Mekanisme koping berperan penting bagi mahasiswa dalam mengelola stres dan terdapat dua jenis mekanisme koping, yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Salah satu faktor yang memengaruhi pemilihan jenis mekanisme koping ialah aspek perilaku pada *Self Regulated Learning* (SRL). Perilaku tersebut merupakan kemampuan seseorang untuk meningkatkan cara belajar serta mengatur aktivitasnya sendiri. Studi mengenai mekanisme koping pada mahasiswa dengan kemampuan SRL yang baik masih belum banyak ditemukan. Studi ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan mekanisme koping terhadap stres pada mahasiswa berdasarkan kemampuan SRL di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Studi deskriptif *cross sectional* dilakukan terhadap 404 mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Brief – Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief-COPE) dan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang telah divalidasi dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia. Hasil studi didapatkan 100 mahasiswa (24,8%) kategori SRL tinggi, 207 mahasiswa (51,2%) kategori SRL sedang, dan 97 mahasiswa (24,0%) kategori SRL rendah. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* sebanyak 328 mahasiswa (81,2%) dan *emotion focused coping* sebanyak 76 mahasiswa (18,8%). Mayoritas mahasiswa dengan kemampuan SRL tinggi sebanyak 93 mahasiswa (93,0%) menggunakan mekanisme *problem focused coping*.

Kata kunci: mekanisme koping; stres; *brief cope*; *self regulated learning*; mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Medical students having more stress than students from other majors because of the longer study period and different learning methods. Coping mechanisms play an important role for students in managing stress. There are two types of coping mechanisms, emotion focused coping and problem focused coping. One of the factors that influence the selection of coping mechanism is the behavioral aspect from Self Regulated Learning (SRL). SRL is an ability to improve the way of learning and manage activity. Researches about coping mechanisms in students with good SRL skills are still not widely found. The goals of this research is to find out the difference in coping mechanisms against stress in students based on SRL ability at the Faculty of Medicine Tarumanagara University. This research is a descriptive study with cross sectional method on 404 students from Faculty of Medicine Tarumanagara University. Data were obtained by the Brief – Coping Orientation to Problems Experienced Inventory (Brief-COPE) questionnaire and Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) which have been validated and translated into Indonesian. This research obtained 100 students (24,8%) in the high SRL category, 207 students (51,2%) in the moderate category, and 97 students (24,0%) in the low category. There are 328 students (81,2%) who used problem focused coping and 76 students (18,8%) used emotion focused coping. There are 93 students (93,0%) with high SRL ability use problem focused coping.

Keywords: coping mechanism; *brief cope*; *self regulated learning*; medicine students

PENDAHULUAN

Stres merupakan gangguan mental yang dihadapi seseorang jika terdapat tuntutan yang dirasakannya membebani, menantang, menekan, atau melampaui kemampuan yang dimilikinya.¹ Stres dapat dialami siapa saja, termasuk mahasiswa. Mahasiswa kedokteran terbukti mengalami lebih banyak gejala depresi, ansietas, tekanan psikologis, dan kelelahan dibandingkan kelompok lain. Hal ini dikarenakan mahasiswa kedokteran mempunyai tambahan stres akibat panjangnya masa studi jika dibandingkan dengan mahasiswa jurusan lainnya.² Tingkat stres ringan pada mahasiswa angkatan 2020 mencapai 21%, stres sedang mencapai 69,2%, dan stres berat mencapai 9,8% di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.³ Mekanisme koping yang berperan penting untuk mengelola dan mengatasi stres. Koping ialah upaya seseorang untuk mengatasi suatu masalah sesuai kemampuannya.¹ Mekanisme koping terdiri dari 2 jenis, yakni koping berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) dan koping berfokus pada masalah (*problem focused coping*).⁴ Selain itu, mahasiswa juga membutuhkan regulasi diri dalam belajar untuk membantunya menjalani perkuliahan.⁵ Kemampuan untuk meningkatkan kemandirian dalam belajar

seperti cara belajar dan mengatur aktivitas sendiri disebut *Self Regulated Learning* (SRL). Menurut Pintrich, SLR merupakan cara belajar mahasiswa untuk mengelola kegiatannya agar mencapai suatu tujuan dengan mengontrol sikap, memotivasi diri, serta memakai kognitifnya ketika melakukan sesuatu.⁶ Seseorang dengan SRL yang baik mampu menetapkan tujuan dan mengatur proses pembelajarannya agar tujuan belajarnya dapat tercapai.

Beberapa studi yang pernah dilakukan sebelumnya menyatakan adanya korelasi negatif yang bermakna antara SRL dengan stres akademik.⁷⁻⁹ Hal tersebut menunjukkan mahasiswa dengan SRL yang baik, tingkat stres akademiknya rendah, begitu pun sebaliknya. Namun, pada studi tersebut belum diketahui faktor yang menimbulkan rendahnya stres akademik pada mahasiswa dengan SRL yang baik. studi lainnya membuktikan bahwa terdapat korelasi positif yang bermakna antara mekanisme koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar.^{5,10,11} Hal ini menunjukkan semakin baik mekanisme koping terhadap stres, maka kemampuan SRL yang dimiliki juga akan semakin baik. Studi-studi tersebut hanya menunjukkan bahwa pemilihan mekanisme koping terhadap

stres berhubungan dengan kemampuan SRL. Namun, belum diketahui mekanisme koping yang digunakan individu dengan SRL yang baik.

Mekanisme koping pada individu dengan SRL yang baik belum diketahui dan studi serupa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara juga belum ditemukan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk meneliti mengenai perbedaan mekanisme koping terhadap stres berdasarkan kemampuan *self regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

METODE STUDI

Studi ini merupakan studi deskriptif dengan desain *cross sectional* untuk melihat perbedaan mekanisme koping terhadap stres berdasarkan kemampuan *self regulated learning* pada mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun ajaran 2023/2024. Pengambilan sampel memakai teknik *cluster random sampling* dengan sebelumnya telah diketahui *frame sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) yang telah divalidasi dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Afifah dengan realibilitas baik

(*Cronbach α* 0,964)¹² untuk menilai kemampuan SRL dan kuesioner *Brief – Coping Orientation to Problems Experienced Inventory* (Brief-COPE) yang sudah divalidasi dan diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Tarigan dengan realibilitas baik (*Cronbach α* 0,899)¹³ untuk mengukur mekanisme koping. Kemampuan SRL memiliki dua subskala, motivasi dan strategi belajar. Subskala tersebut dikategorikan menjadi kelompok rendah (skor <342), sedang (skor 342 – 423), dan tinggi (>423).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Studi ini melibatkan responden sebanyak 404 mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahun ajaran 2023/2024 dengan rentang usia 15 – 28 tahun. Sebanyak 217 (53,7%) mahasiswa pada kelompok usia *adolescence* (15-18 tahun) dan 187 (46,3%) mahasiswa pada kelompok usia *early adulthood* (19-28 tahun) sesuai dengan alat ukur Santrock *life-span development*.¹⁴ Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 298 (73,8%) mahasiswa. Mayoritas responden dikategorikan sedang pada subskala motivasi belajar (68,6%) dan strategi belajar (65,8%). Sebagian besar responden memiliki kemampuan SRL sedang sejumlah 207 (51,2%) mahasiswa.

Responden dengan kemampuan SRL tinggi dimiliki oleh 100 (24,8%) mahasiswa dan SRL rendah sebanyak 97 (24,0%) mahasiswa. Mayoritas responden menggunakan mekanisme coping *problem focused coping* sebanyak 328 (81,2%) mahasiswa, sedangkan 76 (18,8%) mahasiswa lainnya menggunakan *emotion focused coping*. (Tabel 1)

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=404)

Variabel	Jumlah (%)
Usia (tahun)	
Adolescence	217 (53,7%)
Early adulthood	187 (46,3%)
Jenis kelamin	
Laki-laki	106 (26,2%)
Perempuan	298 (73,8%)
Motivasi belajar	
Rendah	62 (15,3%)
Sedang	277 (68,6%)
Tinggi	65 (16,1%)
Strategi belajar	
Rendah	76 (18,8%)
Sedang	266 (65,8%)
Tinggi	61 (15,3%)
Kemampuan SLR	
SLR tinggi	100 (24,8%)
SLR sedang	207 (51,2%)
SLR rendah	97 (24,0%)
Strategi coping stress	
<i>Problem focused coping</i>	328 (81,2%)
<i>Emotion focused coping</i>	76 (18,8%)

Hasil SLR studi ini sebanding dengan studi Himawan terhadap mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil 115 (51,8%) mahasiswa berada pada kategori sedang dalam

kemampuan SRL.¹⁵ Hal ini dapat dipengaruhi oleh aspek perilaku pada mahasiswa dalam mengatur waktu untuk meningkatkan performa belajarnya. Berdasarkan studi Hanafi sebelumnya pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil 89 (79,5%) mahasiswa berada pada kategori sedang dalam kemampuan manajemen waktu.¹⁶ Menurut Zimmerman, salah satu keterampilan yang dimiliki *self regulated learner* yaitu kemampuan manajemen waktu.¹⁷ Hal ini setara dengan studi sebelumnya oleh Koro dan Usroh yang menyimpulkan adanya pengaruh positif yang bermakna antara manajemen waktu dengan kemampuan SRL.^{17,18} Semakin baik kemampuan SRL, maka semakin baik juga kemampuan manajemen waktu yang dimiliki. Individu dengan kemampuan SRL yang baik akan mampu mengatur waktunya untuk belajar dan melakukan hal lainnya dengan baik, sehingga tujuan dapat tercapai. Selain itu, hasil tersebut juga dapat disebabkan oleh lingkungan pembelajaran mahasiswa yang ikut serta memengaruhi kemampuan SRL mahasiswa. Berdasarkan studi Aditya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara diperoleh hasil 98 (56,3%) mahasiswa memiliki persepsi lingkungan pembelajaran di FK Untar cukup baik.¹⁹ Demikian pula studi lainnya

terhadap persepsi mahasiswa mengenai lingkungan pembelajarannya yang dilakukan oleh Wilyo pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara diperoleh hasil 155 (93,9%) mahasiswa memandang lingkungan pembelajarannya lebih banyak hal positif daripada negatif.²⁰

Berdasarkan Tabel 1 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mayoritas mempunyai tingkat motivasi belajar sedang sebanyak 277 (68,6%) mahasiswa. Hasil tersebut sebanding dengan studi Himawan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil 115 (51,8%) mahasiswa berada pada kategori sedang dalam motivasi belajar.¹⁵ Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh *outcome expectation* yang dapat diperoleh dari orang tua memegang peran yang cukup penting dalam motivasi belajar mahasiswa.²¹ Berdasarkan studi Putri sebelumnya terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang menyatakan 65 mahasiswa (77,3%) memiliki motivasi berprestasi tinggi dengan peranan orang tua yang baik.²² Menurut Zimmerman, motivasi merupakan satu diantara aspek pada regulasi diri dalam belajar.²¹ Motivasi dapat mendorong mahasiswa untuk mengatasi segala macam permasalahan

yang dihadapi. Mayoritas motivasi belajar tingkat sedang yang teridentifikasi pada responden, kemungkinan turut berkontribusi terhadap tingkat SRL yang didominasi kategori sedang.

Berdasarkan studi ini juga, mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Tarumanagara sebagian besar memiliki strategi belajar pada kategori sedang sejumlah 266 (65,8%) mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan studi sebelumnya oleh Himawan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan hasil 117 (52,7%) mahasiswa berada pada kategori sedang dalam strategi belajar.¹⁵ Strategi belajar dapat dipengaruhi oleh gaya belajar. Gaya belajar dapat memengaruhi pemilihan strategi serta pendekatan belajar yang digunakan.²³ Berdasarkan studi Vera yang dilakukan sebelumnya pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara menunjukkan bahwa 85 (37,4%) mahasiswa memakai strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya.²⁴ Hal ini mencerminkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih belum menerapkan strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajarnya, sehingga kemampuan SRL yang dinilai dari strategi belajarnya masih tergolong sedang. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Tarumanagara yaitu sebanyak 328 (81,2%) mahasiswa cenderung menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah. Hasil tersebut sejalan dengan studi Nurrahmasia terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, bahwa mekanisme koping yang dominan digunakan pada mahasiswa kedokteran ialah koping berfokus pada masalah dan berhubungan dengan tingkat kecemasan yang rendah.²⁵ Kemahiran mahasiswa dalam bersosialisasi merupakan satu diantara faktor yang memengaruhi seseorang dalam menentukan jenis mekanisme koping yang digunakan.

Pada studi ini, responden juga diberikan kuesioner berupa pertanyaan mengenai faktor yang dapat memengaruhi seseorang dalam memilih jenis mekanisme koping yang digunakan. Perbedaan faktor yang memengaruhi responden dalam memilih jenis mekanisme koping yang digunakan ialah komunikasi dan pendapat. Responden dengan *problem focused coping* sebagian besar tidak mengalami kesulitan baik dalam berkomunikasi maupun berpendapat, yaitu sebanyak 168 (51,2%) mahasiswa, sedangkan mahasiswa dengan *emotion focused coping* merasa kesulitan dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya sebanyak 45 (59,2%) mahasiswa. (Tabel 2)

Tabel 2. Kategori responden berdasarkan faktor risiko sesuai mekanisme koping (N=404)

Faktor Risiko	Variabel	Mekanisme Koping		Jumlah
		<i>Problem focused</i>	<i>Emotion focused</i>	
Frekuensi sakit selama blok berlangsung (6 minggu)	Tidak pernah	94 (82,5%)	20 (17,5%)	114
	1 – 2 kali	192 (81,0%)	45 (19,0%)	237
	> 2 kali	42 (79,2%)	11 (20,8%)	53
Perspektif negatif	Ya	224 (77,5%)	65 (22,5%)	289
	Tidak	104 (90,4%)	11 (9,6%)	115
Kesulitan berkomunikasi & menyampaikan pendapat	Ya	160 (78,0%)	45 (22,0%)	205
	Tidak	168 (84,4%)	31 (15,6%)	199
Dukungan sosial	Ya	302 (84,1%)	57 (15,9%)	359
	Tidak	26 (57,8%)	19 (42,2%)	45
Masalah keuangan	Ya	41 (80,4%)	10 (19,6%)	51
	Tidak	287 (81,3%)	66 (18,7%)	353

Berdasarkan tabel di atas, mahasiswa dengan mekanisme koping berfokus pada masalah didapatkan 168 (51,2%)

mahasiswa dan tidak mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya. Hasil

tersebut sebanding dengan studi Putri sebelumnya terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang menunjukkan 205 (98,0%) mahasiswa yang memiliki tingkat kecemasan komunikasi rendah-sedang berada pada kategori aktif-sangat aktif dalam diskusi tutorial.²⁶

Seperti yang dicetuskan Lazarus dan Folkman bahwa *seeking social support* merupakan satu diantara contoh bentuk mekanisme koping berfokus pada masalah.²⁷ *Seeking social support* ialah reaksi seseorang untuk memperoleh pertolongan dari orang lain agar dapat membantunya dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Mahasiswa yang memakai jenis mekanisme koping berfokus pada masalah cenderung akan dapat berkomunikasi dengan orang lain secara mudah .

Sebanyak 76 (18,8%) mahasiswa memakai mekanisme koping berfokus pada emosi. Seseorang dengan mekanisme koping berfokus pada emosi cenderung mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya. Menurut Lazarus dan Folkman, individu dengan jenis mekanisme koping berfokus pada emosi akan cenderung melakukan perbuatan negatif seperti tidak ingin bersosialisasi dengan orang lain sebagai upaya untuk menghindari masalahnya.⁴ Hal ini tampak

pada 45 mahasiswa (59,2%) dalam kategori mekanisme koping berfokus pada emosi mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dan menyampaikan pendapatnya. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang sebelumnya oleh Sukanto V terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang menyatakan bahwa 48 mahasiswa (66,7%) yang berada pada kategori rendah dalam berkomunikasi dengan orang tua memiliki kepercayaan diri yang rendah.²⁷

Mekanisme koping berdasarkan kemampuan SRL responden studi ini baik kategori tinggi, sedang, atau rendah, mayoritas menggunakan mekanisme koping berfokus pada masalah. **(Tabel 3)** Pada mayoritas responden dengan SRL tinggi, yaitu 93 mahasiswa, memakai *problem focused coping* dalam mengatasi masalahnya. Hal tersebut sesuai dengan karakteristik seseorang dengan SRL yang tinggi yaitu regulasi usaha atau *effort regulation*. Mahasiswa akan memiliki komitmen untuk menyelesaikan persoalan yang dihadapinya meskipun dengan melakukannya dapat menyebabkan kesusahan atau stres.²⁸ Mahasiswa dengan kemampuan SRL yang baik akan memiliki tingkat stres yang rendah.⁷⁻⁹ Hal tersebut dapat memengaruhi pemilihan jenis mekanisme koping terhadap stres pada mahasiswa.

Menurut Eggen dan Kauchak, perilaku merupakan salah satu aspek pada SRL yang dapat memengaruhi pemilihan jenis mekanisme koping.⁵ Mahasiswa dengan tingkat SRL tinggi mampu untuk menyelesaikan masalahnya dengan baik

sehingga mereka dapat mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, sedangkan mahasiswa dengan tingkat SRL rendah akan cenderung merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dimilikinya.^{5,11}

Tabel 3. Kategori kemampuan SRL dengan mekanisme koping (N=404)

		Mekanisme Koping		Jumlah
		<i>Problem focused</i>	<i>Emotion focused</i>	
Kemampuan SRL	Tinggi	93 (93,0%)	7 (7,0%)	100
	Sedang	174 (84,0%)	33 (16,0%)	207
	Rendah	61 (62,9%)	36 (37,1%)	97

KESIMPULAN

Jenis mekanisme koping terhadap stres yang digunakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara adalah *problem focused coping* yang tampak pada 81,2% responden. Jenis mekanisme koping terhadap stres yang digunakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan kemampuan SRL yang baik adalah *problem focused coping* (93,0%)

DAFTAR PUSTAKA

1. Andriyani J. Strategi coping stres dalam mengatasi problema psikologis. *Jurnal At-Taujih*. 2019;2(2):37–55.
2. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2019;8(1):103-111.
3. Song AM, Dwiana A. Hubungan stres psikologis dengan jenis kelamin pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*. 2022;1(1).
4. Maryam S. Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 2017;1(2):102–7.
5. Rodameria AA, Ediati A. Strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Empati*, Agustus. 2018;7(3):52–7.
6. Yasdar M, Mulyadi. Penerapan teknik regulasi diri (self regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang Edumaspol-Jurnal Pendidikan. 2018;2(2):50–60.
7. Karos KA, Suarni W, Sunarjo IS, Psikologi J. Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*. 2021;2(3):62–73.
8. Febriana I, Simanjuntak E. Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Experientia*. 2021;9(2):144-53.
9. Bayantari NM, Indonesiani SH, Apsari PIB. Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran. *Jurnal Imiah Pendidikan dan Pembelajaran*. 29 Desember 2022;6(3):609–18.

10. Said WORMA. Regulasi diri dan coping stress pada mahasiswi multi peran di Kabupaten Muna. *Jurnal Mercusuar*. 2021;1(1):1-9.
11. Laya S, Baba MA, Aisa S. Regulasi diri dan coping stress pada siswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health E*. 2022;3(2):122–32.
12. Afifah MN. Hubungan motivasi belajar dan strategi belajar dengan hasil ujian akhir blok (UAB) pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. [Skripsi]. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim; 2021.
13. Tarigan VVB. Hubungan Antara Kematangan Beragama dengan Coping Stress pada Guru SLB-B. [Skripsi]. Medan: Universitas Medan Area; 2022.
14. Santrock JW. *Life-Span Development*. 17th ed. New York: McGraw-Hill Education; 2019.
15. Himawan AG, Widjaja Y. Self-regulated learning and academic stress in medical school: are they related? *Indonesian Journal Of Health Sciences Research And Development (IJHSRD)*. 2023;5(2):1–7.
16. Hanafi CN, Widjaja Y. Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 2021;3(1):18–28.
17. Koro M, Djamika ET, Ramli M. Self-regulated learning sebagai strategi belajar siswa Sekolah Dasar. *Prosiding*. 2017;6(29):788–95.
18. Usroh luatul, Laily N, Munir F. Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*. 2022;9(1):47–63.
19. Jason Aditya K, Malik R. Hubungan lingkungan belajar dengan prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*. 2022;4(1):106–11.
20. Wilyo FA, Irawaty E. Hubungan persepsi mahasiswa terkait lingkungan pembelajaran dengan hasil belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J*. 2021;3(2):312–21.
21. Tahmidatien L, Krismanto W. Menumbuhkan Motivasi Belajar Dari Aspek Value, Expectancy dan Self Regulated Learning. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 2019;9(1):87–97.
22. Putri K, Malik R. Hubungan peran orang tua dengan motivasi berprestasi mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Med J*. 2020;2(2):331–6.
23. Malik KU, Emilia O, Rahayu RG, Ibrahim J. Aplikasi gaya belajar pada kegiatan belajar mandiri Mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas muhammadiyah Makassar. *Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. 2017;1(4):26–32.
24. Liu V, Widjaja Y. The Implementation of Learning Strategie According to Learning Styles and the Relationship with Undergraduate Medical Students Academic Performances. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. 2022;11(1):40.
25. Amalia E, Puspita SD. Hubungan Mekanisme Koping Dengan Skor Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Keterampilan Medik Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Dokter Universitas Mataram. *Smart Medical Journal*. 2021;4(1):18–28.
26. Putri NRAB, Tjandra O. Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dengan keaktifan diskusi tutorial mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*. 2023;29(2):21–9.
27. Sukanto V, Ratnawati A. 20-24 Relationship Between Parents Communication and Confidence in Students of the Faculty of Medicine. *Al-Iqra Medical Journal: Jurnal Berkala Ilmiah Kedokteran*. 2023;6(1):20–4.
28. Kriswanti ED, Mastuti E. Hubungan antara Kemampuan Self-Regulated Learning dengan Flow Experience Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. 2021;1(1):746–55.