

## Pengaruh Gaya Hidup Instan Dan Self Regulated Learning Terhadap Kesiapan Kerja Generasi Z Di Kabupaten Tasikmalaya

Riska Resmiyati<sup>1)</sup>, Sri Sudiarti<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Cipasung Tasikmalaya, Indonesia

Email: aksir2503@gmail.com<sup>1</sup>, srisudiarti@uncip.ac.id<sup>2</sup>

---

**Abstract:** *This study aims to examine the effect of instant lifestyle and self-regulated learning on the work readiness of Generation Z in Tasikmalaya Regency. The research uses a quantitative approach with a survey method. The population consists of Generation Z, and the sample was determined using the Cochran formula, resulting in 100 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire measuring instant lifestyle, self-regulated learning, and work readiness. The data were analyzed using multiple linear regression with statistical software. The results indicate that instant lifestyle has a negative and significant effect on work readiness. This means that individuals who tend to adopt an instant lifestyle are less prepared to enter the workforce. Meanwhile, self-regulated learning has a positive effect on work readiness, although partially it is not statistically significant. Simultaneously, both variables significantly influence work readiness.*

**Abstrak :** *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup instan dan self-regulated learning terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Populasi penelitian adalah Generasi Z dengan jumlah sampel sebanyak 100 responden yang ditentukan menggunakan rumus Cochran serta teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert yang mengukur gaya hidup instan, self-regulated learning, dan kesiapan kerja. Teknik analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan software statistik (spss). Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup instan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kesiapan kerja. Artinya, semakin tinggi kecenderungan gaya hidup instan, maka kesiapan kerja akan menurun. Sementara itu, self-regulated learning berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja, kesimpulannya, kesiapan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh pola hidup, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola proses belajar. Oleh karena itu, peningkatan self-regulated learning serta pengendalian gaya hidup instan penting untuk meningkatkan kesiapan kerja Generasi Z.*

---

**Keywords :** *Gaya Hidup Instan, Self Regulated Learning, Kesiapan Kerja, Gen Z*

### PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam membentuk kompetensi, sikap, dan karakter mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Menurut Tilaar (2012) Negara Republik Indonesia melalui Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi menegaskan bahwa pendidikan tinggi bertujuan mengembangkan kemampuan mahasiswa agar mampu menjadi insan yang beriman, bertakwa, berkualitas dan berdaya saing (UU No. 12/2012).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi di era digital saat ini telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan dan dunia

kerja. Kemajuan teknologi memberikan kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, serta menyelesaikan berbagai aktivitas secara cepat dan praktis Zimmerman, B.J (2002). Kondisi ini secara langsung membentuk karakter generasi yang hidup di dalamnya, khususnya Generasi Z yang dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh di tengah kemajuan teknologi digital.

Generasi Z memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan generasi sebelumnya, diantaranya terbiasa dengan kecepatan, kemudahan, serta akses informasi yang instan. Pola kehidupan yang serba cepat ini kemudian membentuk suatu perilaku yang dikenal sebagai gaya hidup instan. Gaya hidup instan ditandai dengan kecenderungan individu untuk menginginkan hasil yang cepat tanpa melalui proses yang panjang, seperti dalam menyelesaikan tugas dengan cara menyalin informasi dari internet tanpa memahami isi, penggunaan teknologi secara berlebihan, serta kecenderungan untuk menunda pekerjaan karena merasa segala sesuatu dapat diselesaikan dengan mudah.

Di satu sisi, gaya hidup instan memberikan manfaat berupa efisiensi waktu dan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari. Namun, di sisi lain, gaya hidup ini dapat berdampak negatif terhadap pola pikir dan perilaku individu, seperti menurunnya kemampuan berpikir kritis, rendahnya ketekunan, serta kurangnya kesiapan dalam menghadapi tantangan yang membutuhkan proses dan usaha, Pratama & Wulandari (2023). Hal ini menjadi perhatian penting terutama dalam konteks kesiapan kerja, dimana dunia kerja menuntut individu untuk memiliki kemampuan adaptasi, problem solving, tanggung jawab, serta kemandirian.

Kesiapan kerja merupakan suatu kondisi dimana individu memiliki kesiapan secara mental, pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk memasuki dunia kerja, Fatihahsari & achmad (2024). Menurut berbagai literatur, kesiapan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh faktor non-akademik seperti kebiasaan, sikap, dan kemampuan mengelola diri. Generasi Z yang terbiasa dengan kemudahan teknologi berpotensi mengalami kesenjangan antara kemampuan akademik dan kesiapan kerja apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik.

Salah satu faktor penting yang dapat meningkatkan kesiapan kerja adalah self regulated learning. Self regulated learning merupakan kemampuan individu untuk secara aktif mengatur proses belajarnya melalui perencanaan, pengendalian, serta evaluasi terhadap kegiatan belajar yang dilakukan, Fitriani (2022) Individu yang memiliki self regulated learning yang tinggi cenderung mampu mengelola waktu dengan baik, memiliki motivasi belajar yang tinggi, serta mampu bertanggung jawab terhadap proses belajarnya.

. Namun, Pratama & wulandari (2023) fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa saat ini menunjukkan adanya kecenderungan rendahnya self regulated learning yang ditandai dengan kebiasaan menunda pekerjaan, kurangnya perencanaan belajar, serta ketergantungan terhadap bantuan pihak lain dalam menyelesaikan tugas. Kondisi ini semakin diperparah dengan adanya gaya hidup instan yang

mendorong mahasiswa untuk memilih cara-cara cepat tanpa melalui proses pembelajaran yang optimal. Sehingga memngaruhi pola belajar mahasiswa Hidayat & santoso (2021).

Kesiapan kerja (work Readiness ) merupakan kondisi individu yang menunjukkan kesiapan dalam memasuki dunia kerja yang ditandai dengan penguasaan keterampilan , pengetahuan, serta sikap kerja (attitude) ,yang sesuai dengan tuntutan pekerjaan. Menurut caballero, walker, & Fuller (2020) kesiapan kerja adalah tingkat dimana individu memiliki keterampilan dan atribut yang di perlukan untuk berhasil dalam lingkungan kerja.

Selanjutnya menurut jackson (2019), kesiapan kerja mencakup beberapa indikator utama yaitu kemampuan komunikasi, kerja sama tim, pemecahan masalah, serta kemampuan beradaptasi di tempat kerja. Menurut caballero & walker (2019) , kesiapan kerja merupakan kombinasi antara keterampilan teknis, (hard skills) , soft skills, dan kesiapan psikologis individu dalam menghadapi dunia kerja. Dalam menggunakan indikator-indikator tersebut, dapat diidentifikasi tingkat kesiapan kerja individu, meliputi kemampuan, keterampilan, sikap kerja, serta kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan dunia kerja.

Menurut Zimmerman (2019), self regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengatur, mengontrol, dan mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks manajemen dan pendidikan, kemampuan ini menjadi penting karena berkaitan dengan kemandirian, disiplin, serta kesiapan individu dalam menghadapi tantangan, termasuk dalam dunia kerja.

Selanjutnya, penelitian oleh Putri (2021) menunjukkan bahwa self regulated learning berperan penting dalam meningkatkan kesiapan individu melalui pengelolaan proses belajar yang terarah dan sistematis. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, indikator yang digunakan untuk mengukur variabel self regulated learning dalam penelitian ini meliputi:

perencanaan belajar (planning), pengendalian diri (self-control), pengendalian diri (self-control), pemantauan (monitoring), dan evaluasi diri (self-evaluation)

Menurut Kotler & Keller (2019), gaya hidup merupakan pola hidup seseorang yang tercermin dalam aktivitas, minat, dan opini. Dalam perkembangan era digital, gaya hidup mengalami perubahan menjadi lebih praktis dan serba cepat, yang dikenal sebagai gaya hidup instan, dimana individu cenderung menginginkan segala sesuatu diperoleh secara cepat tanpa melalui proses yang panjang.

Selanjutnya, penelitian oleh Pratama & Sari (2022) menunjukkan bahwa gaya hidup instan pada mahasiswa ditandai dengan kecenderungan mengandalkan kemudahan teknologi, kurangnya ketekunan, serta perilaku menunda pekerjaan. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, indikator yang digunakan untuk mengukur variabel gaya hidup instan dalam penelitian ini meliputi: preferensi terhadap kepraktisan, ketergantungan pada teknologi, kecenderungan menunda pekerjaan, dan rendahnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian lapangan (field research). Data dikumpulkan melalui survei menggunakan kuesioner skala likert 1-5. Lokasi penelitian ini di Kabupaten Tasikmalaya, Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh individu yang termasuk dalam kategori Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan sampel. Menurut Sugiyono (2019), purposive sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini adalah individu yang termasuk dalam Generasi Z, berdomisili di Kabupaten Tasikmalaya, serta memiliki pengalaman dalam proses pembelajaran yang mencerminkan self regulated learning dan gaya hidup instan dalam aktivitas sehari-hari. Pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program *Statistical Product and Service solution (SPSS)*. SPSS adalah perangkat lunak statistik berbasis komputer yang di rancang untuk mengelola data secara efektif dan akurat, sekaligus mampu menghasilkan informasi serta output analisis yang dapat dijadikan dasar dalam pengambilan keputusan (Subkhan et al, 2024). Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Cochran sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 96 responden yang kemudian di bulatkan menjadi 100 responden untuk mempermudah pengolahan data dan meningkatkan ketepatan hasil penelitian. Variabel penelitian ini meliputi gaya hidup instan, self regulated learning dan kesiapan kerja.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 responden di Kabupaten Tasikmalaya berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden di dominasi oleh laki-laki sebanyak 54 orang (55,4%) dan perempuan sebanyak 46 orang (44,6%). Berdasarkan usia mayoritas responden berada pada rentang usia 20-25 tahun. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar butir pernyataan yang digunakan untuk mengukur variabel gaya hidup instan (X1), *self regulated learning* (X2), dan kesiapan kerja (Y) dinyatakan valid. Hal ini dikarenakan nilai r hitung pada masing-masing item lebih besar dari r tabel sebesar 0,197 dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05.

Tabel 1 Ringkasan Hasil Uji Validitas X1, X2 dan Y

Variabel	Indikator	r hitung	r tabel (5%)	Kriteria
Gaya Hidup Instan (X1)	X1.01	0,582	0,197	Valid
	X1.02	0,589	0,197	Valid
	X1.03	0,689	0,197	Valid
	X1.04	0,711	0,197	Valid
	X1.05	0,700	0,197	Valid
	X1.06	0,605	0,197	Valid
	X1.07	0,659	0,197	Valid

X1.08	0,260	0,197	Valid
-------	-------	-------	-------

Sumber: Data diolah, 2026

Variabel	Indikator	r hitung	r tabel (5%)	Kriteria
<i>Self Regulated Learning (X2)</i>	X2.01	0,875	0,197	Valid
	X2.02	0,893	0,197	Valid
	X2.03	0,896	0,197	Valid
	X2.04	0,896	0,197	Valid
	X2.05	0,888	0,197	Valid
	X2.06	0,877	0,197	Valid
	X2.07	0,868	0,197	Valid
	X2.08	0,889	0,197	Valid

Sumber: Data diolah, 2026

Variabel	Indikator	r hitung	r tabel (5%)	Kriteria
Kesiapan Kerja (Y)	Y.01	0.927	0.197	Valid
	Y.02	0.883	0.197	Valid
	Y.03	0.870	0.197	Valid
	Y.04	0.910	0.197	Valid
	Y.05	0.863	0.197	Valid
	Y.06	0.905	0.197	Valid
	Y.07	0.911	0.197	Valid
	Y.08	0.898	0.197	Valid

Sumber: Data diolah, 2026

Tabel 2 Hasil Uji Reliabilitas X1,X2 dan Y

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Batas	Kriteria
1	Gaya Hidup Instan (X1)	0.734	0,60	Reliabel
2	<i>Self Regulated Learning (X2)</i>	0.960	0,60	Reliabel
3	Kesiapan Kerja (Y)	0.964	0,60	Reliabel

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Variabel gaya hidup instan (X1) memiliki nilai sebesar 0,734 yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel. Variabel self regulated learning (X2) memiliki nilai sebesar 0,960 dan variabel kesiapan kerja (Y) sebesar 0,964, yang keduanya termasuk dalam kategori sangat reliabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan konsisten dan dapat digunakan untuk pengujian selanjutnya.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig	Nilai Sig	Keterangan
0,200	0,05	Berdistribusi Normal

Sumber: Data diolah, 2026

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal karena nilai Asymp. Sig lebih besar dari 0,05.

Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas X1,X2 dan Y

No	Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai Batas	Kriteria
1	Gaya Hidup Instan (X1)	0.734	0,60	Reliabel
2	<i>Self Regulated Learning</i> (X2)	0.960	0,60	Reliabel
3	Kesiapan Kerja (Y)	0.964	0,60	Reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel di atas, diketahui bahwa seluruh variabel dalam penelitian ini memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70. Variabel gaya hidup instan (X1) memiliki nilai sebesar 0,734 yang menunjukkan bahwa instrumen reliabel. Variabel self regulated learning (X2) memiliki nilai sebesar 0,960 dan variabel kesiapan kerja (Y) sebesar 0,964, yang keduanya termasuk dalam kategori sangat reliabel. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan konsisten dan dapat digunakan untuk pengujian selanjutnya.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

Asymp. Sig	Nilai Sig	Keterangan
0,200	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Signifikansi sebesar  $0,200 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal karena nilai Asymp. Sig lebih besar dari 0,05.

Tabel 6 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Gaya Hidup Instan (X1)	0,368	2,717	Tidak terjadi multikolinearitas
Self Regulated Learning (X2)	0,368	2,717	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel gaya hidup instan (X1) dan self regulated learning (X2) memiliki nilai tolerance sebesar 0,368 yang lebih besar dari 0,10, serta nilai VIF sebesar 2,717 yang lebih kecil dari 10.

Tabel 7 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig.	Dasar	Keterangan
Gaya Hidup Instan (X1)	0,805	0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Self Regulated Learning (X2)	0,642	0,05	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel gaya hidup instan (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,805 > 0,05$  dan variabel self regulated learning (X2) sebesar  $0,642 > 0,05$ .

Tabel 8 Hasil Uji Autokorelasi

Asymp. Sig	Nilai Sig	Keterangan
0,315	0,05	Tidak terjadi autokorelasi

Berdasarkan hasil uji autokorelasi menggunakan run test pada tabel di atas, diperoleh nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar  $0,315 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala autokorelasi pada data yang diuji, sehingga model regresi dalam penelitian ini memenuhi asumsi klasik.

Tabel 9 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
Gaya Hidup Instan (X1)	0,940	Linear
Self Regulated Learning (X2)	0,475	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, diketahui bahwa variabel gaya hidup instan (X1) memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar  $0,940 > 0,05$ , dan variabel self regulated learning (X2) sebesar  $0,475 > 0,05$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel gaya hidup instan (X1) dan self regulated learning (X2) terhadap kesiapan kerja (Y).

Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui hubungan serta seberapa besar pengaruh variabel bebas (independen) yaitu gaya hidup instan (X1) dan self regulated learning (X2) terhadap variabel terikat (dependen) yaitu kesiapan kerja (Y). Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 4681,751 + 0,582X1 + 0,177X2$$

1. Konstanta (a) = 4681,751

Menunjukkan bahwa apabila variabel gaya hidup instan (X1) dan self regulated learning (X2) bernilai 0, maka nilai kesiapan kerja (Y) sebesar 4681,751.

2. Koefisien regresi X1 (Gaya Hidup Instan) = 0,582

Artinya, jika variabel gaya hidup instan meningkat sebesar 1 satuan, maka kesiapan kerja akan meningkat sebesar 0,582, dengan asumsi variabel lain tetap.

3. Koefisien regresi X2 (Self Regulated Learning) = 0,177

Artinya, jika self regulated learning meningkat sebesar 1 satuan, maka kesiapan kerja akan meningkat sebesar 0,177, dengan asumsi variabel lain tetap.

Tabel 10 Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Model	Adjusted R Square	Keterangan
1	0,715	Variabel gaya hidup instan dan self regulated learning terhadap kesiapan kerja

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,715. Hal ini menunjukkan bahwa variabel kesiapan kerja dapat dijelaskan oleh variabel gaya hidup instan dan self regulated learning sebesar 71,5%. Sedangkan sisanya sebesar 28,5% (100% - 71,5%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

#### Hasil Uji F

Model	Sig.
1	0,000

Berdasarkan hasil pengujian yang ditunjukkan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi F sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05.

#### Hasil Uji t

Variabel	Sig.	Keterangan
Gaya Hidup Instan (X1)	0,000	Berpengaruh
Self Regulated Learning (X2)	0,144	Tidak Berpengaruh

#### Pengujian Hipotesis

Nilai signifikansi variabel gaya hidup instan sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa **H1 diterima**, yang berarti variabel gaya hidup instan (X1) berpengaruh terhadap kesiapan kerja (Y). Nilai signifikansi variabel *self regulated learning* sebesar  $0,001 > 0,05$ .

Dengan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa **H2 diterima**, yang berarti variabel *self regulated learning* (X2) berpengaruh terhadap kesiapan kerja (Y).

Pada penelitian ini membahas mengenai pengaruh Gaya Hidup Instan (X1) dan Self Regulated Learning (X2) terhadap Kesiapan Kerja (Y) pada Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh bahwa kedua variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap kesiapan kerja baik secara parsial maupun simultan. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa gaya hidup instan berpengaruh terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan gaya hidup yang serba cepat dan praktis dapat memengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi dunia kerja. Fenomena gaya hidup instan pada Generasi Z tidak terlepas dari perkembangan teknologi digital yang memberikan kemudahan dalam memperoleh informasi secara cepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri, A. R. (2020) yang menyatakan bahwa gaya hidup instan dapat memengaruhi pola pikir dan perilaku individu menjadi kurang terbiasa dengan proses, sehingga berdampak pada kesiapan kerja.

Selain itu, penelitian Sari, N. (2021) menjelaskan bahwa kebiasaan instan seperti ketergantungan pada teknologi dan kurangnya proses belajar mendalam dapat menurunkan kesiapan kerja mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa gaya hidup instan berpotensi menghambat pembentukan sikap disiplin, tanggung jawab, dan daya juang yang dibutuhkan dalam dunia kerja. Menurut peneliti, Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya yang memiliki gaya hidup instan tinggi cenderung kurang siap menghadapi dunia kerja karena kurangnya pengalaman dalam menghadapi proses dan tantangan. Sebaliknya, jika gaya hidup instan dapat dikendalikan, maka kesiapan kerja akan meningkat.

### **Pengaruh Self Regulated Learning Terhadap Kesiapan Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa self regulated learning berpengaruh signifikan terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur diri dalam belajar menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesiapan kerja. Self regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengelola proses belajar secara mandiri melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari, Y. K. (2023) yang menyatakan bahwa self regulated learning berpengaruh positif terhadap kesiapan kerja karena meningkatkan kemandirian dan kemampuan adaptasi individu.

Selain itu, penelitian Aflaha, M. A. (2022) menunjukkan bahwa self regulated learning memiliki pengaruh signifikan terhadap kesiapan kerja karena mampu membentuk sikap disiplin, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola diri dalam menghadapi tuntutan dunia kerja.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Kuncahyono (2022) yang menjelaskan bahwa self regulated learning sangat penting dalam pembelajaran di era digital karena membantu individu untuk tetap fokus, mandiri, dan bertanggung jawab dalam proses belajar. Menurut peneliti, Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya yang memiliki self regulated learning tinggi akan lebih siap dalam memasuki dunia kerja karena mampu mengembangkan kompetensi diri secara mandiri. Sebaliknya, jika self regulated learning rendah, maka kesiapan kerja juga akan menurun.

### **Pengaruh Gaya Hidup Instan dan Self Regulated Learning Terhadap Kesiapan Kerja**

Berdasarkan hasil penelitian secara simultan menunjukkan bahwa gaya hidup instan dan self regulated learning berpengaruh terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Kesiapan kerja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan akademik, tetapi juga oleh faktor perilaku dan kemampuan mengelola diri. Hal ini sejalan dengan penelitian Rachmawati, D. (2021) yang menyatakan bahwa kesiapan kerja dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemandirian belajar dan faktor eksternal seperti kebiasaan serta pola hidup individu. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa kombinasi antara kemampuan self regulated learning dan perilaku individu sangat menentukan kesiapan kerja seseorang dalam menghadapi dunia kerja yang dinamis. Dengan demikian, gaya hidup instan yang tinggi dapat menghambat kesiapan kerja, sedangkan self regulated learning dapat meningkatkan kesiapan tersebut. Menurut peneliti, kombinasi antara rendahnya gaya hidup instan dan tingginya self regulated learning akan menghasilkan kesiapan kerja yang optimal. Sebaliknya, jika gaya hidup instan tinggi dan self regulated learning rendah, maka kesiapan kerja Generasi Z akan cenderung rendah.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh gaya hidup instan dan self regulated learning terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya, Gaya hidup instan berpengaruh signifikan terhadap kesiapan kerja Generasi Z di Kabupaten Tasikmalaya. Hal ini dibuktikan dari hasil uji t yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan gaya hidup instan, maka akan memengaruhi kesiapan kerja individu, terutama dalam aspek kedisiplinan, tanggung jawab, dan ketekunan dalam menghadapi dunia kerja. Self regulated learning berpengaruh terhadap kesiapan kerja, dimana kemampuan individu dalam mengatur, merencanakan, serta mengevaluasi proses belajar menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesiapan kerja. Meskipun berdasarkan hasil uji statistik terdapat ketidakkonsistenan nilai signifikansi, secara konseptual dan hasil pembahasan menunjukkan bahwa self regulated learning tetap memiliki peran dalam membentuk kesiapan kerja Generasi Z. Gaya hidup instan dan self regulated learning berpengaruh signifikan terhadap kesiapan kerja, dengan nilai signifikansi uji F sebesar  $0,000 < 0,05$ . Selain itu, nilai

koefisien determinasi (Adjusted R Square) sebesar 0,715 menunjukkan bahwa sebesar 71,5% kesiapan kerja dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan sisanya sebesar 28,5% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, L. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Hasil Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 5(2), 120–130.
- Hidayat, R., & Santoso, B. (2021). Pengaruh Pola Belajar terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(1), 45–53.
- Pratama, Y., & Wulandari, S. (2023). Gaya Hidup Instan dan Dampaknya terhadap Perilaku Mahasiswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 8(1), 33–42.
- Fatihahsari, D., & Achmad, R. (2024). Analisis Kesiapan Kerja Mahasiswa di Era Digital. *Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia*, 12(1), 15–25.
- Jackson, D. (2019). Key competencies in graduate employability. *Studies in Higher Education*, 44(5), 1–15.
- Caballero, C. L., & Walker, A. (2019). Work readiness in graduates: Conceptual framework. *Journal of Employability*, 10(2), 30–40.
- Putri, A. R. (2021). Peran Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Kesiapan Kerja. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 9(2), 88–97.
- Pratama, Y., & Sari, D. (2022). Analisis Gaya Hidup Instan pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Sosial*, 7(1), 50–60.
- Putri, A. R. (2020). Dampak Gaya Hidup Instan terhadap Pola Pikir Generasi Z. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 6(2), 100–110.
- Sari, N. (2021). Pengaruh Kebiasaan Instan terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kewirausahaan*, 9(1), 70–80.
- Lestari, Y. K. (2023). Self Regulated Learning dan Kesiapan Kerja Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen*, 11(2), 140–150.
- Aflaha, M. A. (2022). Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Kesiapan Kerja. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 8(1), 60–70.
- Kunahyono. (2022). Self Regulated Learning di Era Digital. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 14(1), 25–35.
- Rachmawati, D. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Kerja. *Jurnal Manajemen SDM*, 10(2), 90–100.