

Self-Regulated Learning Ditinjau Dari Efikasi diri dan Dukungan Sosial Pada Siswa SMA Wiyata Dharma Medan

Self-Regulated Learning Analysis in Terms of Self Efficacy and Social Support of SMA Wiyata Dharma Medan Students

Beby Astri Tarigan^(1*), Natalia⁽²⁾, Fanni Xevyra⁽³⁾, Grace Kelly⁽⁴⁾,
Rianda Elvinawanty⁽⁵⁾ & Nur Afni Safarina⁽⁶⁾

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

⁽⁶⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 20 Maret 2024; Diproses: 23 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

*Corresponding author: bebyastritarigan@unprimdn.ac.id

Abstrak

Penelitian dilaksanakan untuk menyelidiki hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning*. Penelitian menggunakan sampel 139 Siswa/Siswi dari SMA Wiyata Dharma Medan. *Disproportionate Stratified Random Sampling* merupakan metode pengambilan sampel penelitian. Pembagian kuesioner kepada sampel merupakan teknik pengambilan data penelitian. Analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Hasil uji hipotesis mayor menyatakan adanya hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning* dengan $F = 115,581$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis minor menyatakan adanya hubungan positif Efikasi Diri dengan *Self-Regulated Learning* dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,743$, serta hubungan positif tidak signifikan Dukungan Sosial dengan *Self-Regulated Learning* dengan $p = 0,114$ ($p > 0,05$) dan $\beta = 0,095$. Model uji asumsi termasuk normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heterokedasitas. Analisis data menggunakan metode analisis regresi linear lewat perangkat lunak *SPSS Statistics 25 for Windows*. Hasil memperoleh 62,4% sumbangan efektif berasal dari Efikasi Diri dan Dukungan Sosial, selebihnya 37,6% berasal dari faktor pendorong lain yang tidak diselidiki.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning*; Efikasi Diri; Dukungan Sosial.

Abstract

The research study was executed to analyse the correlation among *Self-Regulated Learning*, *Self Efficacy* and *Social Support*. The research study used a sample of 139 students from SMA Wiyata Dharma Medan. *Disproportionate stratified random sampling* was used as the sampling method. Questionnaires were used as the data collection technique. Data analysis used was multiple regression analysis. The result of major hypothesis test showed there was a correlation among *Self-Regulated Learning*, *Self Efficacy* and *Social Support* with $F = 115,581$ and $p = 0,000$ ($p < 0,05$). The result of minor hypothesis test showed there were a significant positive correlation among *Self-Regulated Learning* and *Self Efficacy* with $p = 0,000$ ($p < 0,05$) and $\beta = 0,743$, and a no significant positive correlation among *Self-Regulated Learning* and *Social Support* with $p = 0,114$ ($p > 0,05$) and $\beta = 0,095$. The testing of assumption model includes normality, multicollinearity, autocorrelation and heteroscedasticity. Data analysis were using linear regression analysis method via *SPSS Statistics 25 Software for Windows*. The result findings indicated that the effective contribution of 62,4% is contributed by *Self Efficacy* and *Social Support*, the remainders of 37,6% is contributed by other contributing factors that are not being analysed.

Keywords: *Self-Regulated Learning*; *Self Efficacy*; *Social Support*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.294>

Rekomendasi mensitasi :

Tarigan, B. A., Natalia, N., Xevyra, F., Kelly, G., Elvinawanty, R. & Safarina, N. A. (2024), *Self-Regulated Learning Ditinjau Dari Efikasi diri dan Dukungan Sosial Pada Siswa SMA Wiyata Dharma Medan*. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 196-202.

PENDAHULUAN

Pada saat ini dunia telah memasuki fase pasca pandemi. Siswa-siswi yang sebelumnya melakukan pembelajaran secara daring dari rumah, mereka sudah masuk ke sekolah seperti sediakala. Hal ini berlaku untuk semua tingkatan pendidikan, termasuk siswa SMA. Secara umum, siswa SMA ialah sekelompok siswa yang berusia 15 sampai 18 tahun yang sudah memasuki tahapan masa remaja pertengahan (Soetjiningsih, 2010). Dengan adanya perubahan pembelajaran dari pembelajaran daring ke pembelajaran tatap muka, siswa SMA terpaksa harus melakukan adaptasi dengan lingkungan, baik dari aspek pembelajaran maupun aspek sosial di sekolah. Masa adaptasi ini tentu saja tidak mudah dan tak jarang akan muncul berbagai permasalahan. Faktanya, tidak semua siswa SMA bisa langsung kembali beradaptasi dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik. Sebagian besar siswa SMA masih saja mengalami kesulitan dalam mengatasi beberapa dampak dari pembelajaran daring selama masa pandemi. Hal ini menyebabkan kualitas belajar siswa-siswi SMA pun menurun.

Ada beberapa kasus yang dilaporkan dari media massa *online* seperti dari www.tvonenews.com melaporkan ada 7 siswa SMA sekolah X di Pamekasan, Madura diamankan petugas Satpol PP karena bolos sekolah dengan pergi nongkrong bermain game di salah satu kafe setempat pada tahun 2023. Ditambah lagi kasus yang dilansir dari media massa *online* www.antaraneews.com yang melaporkan bahwa ada 7 siswa SMA di Kepulauan Riau tidak lulus Ujian Nasional tahun ajaran 2021/2022, yang menurut

pengakuan orang tua, siswa-siswa tersebut malas belajar apalagi saat berada di rumah.

Fenomena tersebut juga terjadi pada siswa SMA di Sekolah SMA Wiyata Dharma Medan. Pada bulan Mei 2023 yang lalu dilaksanakan observasi dan wawancara terhadap beberapa siswa SMA, ditemukan siswa A mengalami kesulitan dalam mengatur jam tidur dan jam bangun yang baik serta semakin malas mengerjakan PR, siswa B yang sulit mengatur waktu belajarnya; belajar hanya saat akan dilaksanakan ujian atau sistem kebut semalam, dan siswa C merasa kurang termotivasi untuk mengulang materi pembelajaran sehabis pulang sekolah dan lebih memilih untuk bergaul atau menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Dari hasil wawancara ditemukan beberapa permasalahan yang dihadapi sebagian besar siswa, antara lain: (a) sulit mengatur jam tidur dan jam bangun serta malas mengerjakan PR; (b) sulit mengatur waktu belajar dan (c) kurang termotivasi untuk belajar serta lebih memilih untuk bergaul dengan temannya.

Fenomena terkait dengan perilaku-perilaku dalam belajar pada siswa yang telah dijelaskan dari berita kasus dan hasil observasi serta wawancara di atas, memperlihatkan bahwa perilaku-perilaku belajar siswa tersebut tidak mencerminkan *self-regulated learning*, yang berarti siswa tidak memenuhi beberapa indikator *self-regulated learning* seperti kesadaran terhadap tujuan belajar, kesadaran terhadap tanggung jawab belajar, kesinambungan belajar, keaktifan belajar dan efisiensi belajar (Hidayah dkk., 2017). Perilaku belajar siswa yang tidak mencerminkan *self-regulated learning* menyebabkan siswa tidak berusaha

menunjukkan inisiatif dalam proses belajarnya serta tidak melakukan perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri dalam proses belajar sehingga hasil belajar menjadi tidak maksimal.

Kristiyani (2016) menjelaskan bahwa ketidaksiapan siswa dalam menghadapi evaluasi belajar juga menjadi salah satu indikasi masalah belajar pada siswa. Hal ini mengacu pada pemberian arti yang salah terhadap konsep belajar hanya sebagai aktivitas menyelesaikan tugas sekolah ataupun Pekerjaan Rumah serta mempersiapkan ulangan atau ujian sekolah. Dengan demikian, perlu mempraktikkan suatu konsep belajar yang mampu mengarahkan kemampuan mental siswa ke dalam keterampilan belajar. Konsep belajar itu disebut *self-regulated learning*.

Zimmerman (1989) mengartikan *self-regulated learning* sebagai keterampilan siswa untuk terlibat aktif dalam proses belajar dari aspek metakognitif, motivasi maupun perilaku. Corno dan Mandinach (dalam Hidayah dkk., 2017) juga mengartikan *self-regulated learning* sebagai rangkaian kegiatan belajar yang direncanakan dan diawasi siswa sendiri untuk menghadapi berbagai tugas akademik. Zimmerman (2008) berpendapat bahwa *self-regulated learning* mengacu pada proses pengarahan dan kepercayaan diri yang memungkinkan terjadinya perubahan kemampuan mental siswa menjadi lebih baik guna meningkatkan pencapaian akademik. *Self-regulated learning* memegang peranan esensial dalam belajar yaitu membantu siswa untuk mencapai kemandirian belajar yakni mengatur jadwal belajar, menetapkan target belajar, mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri.

Self-regulated learning akan tercapai jika siswa memulai untuk meregulasi diri melalui hal-hal sederhana, misalnya mengatur waktu tidur, belajar, dan bermain sehingga dapat tercipta suatu kebiasaan yang terus berulang (Hidayah dkk., 2017).

Berdasarkan Zimmerman (1989), aspek-aspek *self-regulated learning* meliputi: (1) aspek kognisi berarti keterampilan merencanakan, menginstruksikan diri, mengawasi dan melakukan evaluasi dalam kegiatan belajar; (2) aspek motivasi berarti pendorong yang berasal dari dalam diri seperti persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam kegiatan belajar; dan (3) aspek perilaku berarti keterampilan mengatur diri, menyeleksi, memanfaatkan sekaligus menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan belajar.

Berdasarkan Zimmerman dan Moylan (dalam Hacker dkk, 2009), satu di antara faktor pendorong *self-regulated learning* ialah efikasi diri. Suatu keyakinan mengenai kemampuan seseorang dalam belajar atau tampil pada tingkat yang ditentukan, dengan maksud memprediksi tujuan dan pilihan strategis siswa disebut sebagai efikasi diri. Selain itu, penggunaan strategi belajar di berbagai bidang seperti menulis, manajemen waktu, resistensi terhadap tekanan teman sebaya yang merugikan, dan pengawasan diri juga dapat mempengaruhi persepsi efikasi diri siswa. Menurut Bandura (1997), aspek-aspek efikasi diri meliputi: (1) generalisasi (generality); (2) kekuatan (strength); dan (3) tingkatan (level).

Hasil penelitian dari Yudha dan Nugroho (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri yang semakin tinggi akan mempengaruhi semakin tingginya *self-*

regulated learning siswa. Hal itu pun berlaku sebaliknya. Kristiyani (2016) menegaskan bahwa tingginya efikasi diri dapat meningkatkan pencapaian akademik siswa dengan membuat siswa termotivasi untuk belajar dan menuntut dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, siswa akan termotivasi untuk memahami pelajaran, memiliki keyakinan yang kuat terhadap pentingnya suatu pelajaran dan juga kemampuan dirinya untuk mempelajari pelajaran, serta berpikir kritis terhadap pelajaran tersebut.

Faktor pendorong *self-regulated learning* bukan hanya efikasi diri, melainkan juga dukungan sosial (Zimmerman, 1989). Sarafino (dalam Smet, 1994) menjelaskan bahwa segala kesenangan, penghargaan terhadap kepedulian, ataupun pertolongan yang diberikan pihak lain baik perseorangan atau kelompok kepada individu disebut sebagai dukungan sosial. Uchino (dalam Sarafino, 2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu bentuk rasa nyaman, pengertian, penghargaan ataupun pertolongan yang diberikan kepada individu. Dukungan sosial dapat bersumber dari anggota keluarga, guru, teman dan lingkungan masyarakat (Dianto, 2017). Menurut Cutrono dan Gardner (dalam Sarafino, 2011), aspek-aspek dukungan sosial meliputi: (1) dukungan emosional/penghargaan (*emotional or esteem support*); (2) dukungan instrumental/nyata (*instrumental or tangible support*); (3) dukungan informasi (*informational support*); dan (4) dukungan persahabatan (*companionship support*).

Penelitian yang dilakukan Aziz (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang semakin tinggi akan

mempengaruhi semakin tingginya *self-regulated learning* siswa, dan begitu juga sebaliknya. Dalam penelitian Jamaluddin (2017) terhadap 150 siswa di SMP Negeri 2 Peusangan, menunjukkan adanya hubungan positif efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* ($r = 0,934$, $p < 0,01$). Artinya, efikasi diri dan dukungan sosial yang semakin tinggi akan mempengaruhi semakin tingginya *self-regulated learning* siswa, dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, peneliti menemukan permasalahan yang hendak diselidiki melalui penelitian ini yakni “apakah ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* pada siswa SMA Wiyata Dharma Medan?” Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* pada siswa SMA Wiyata Dharma Medan.

METODE PENELITIAN

Efikasi diri dan dukungan sosial termasuk variabel bebas dalam penelitian, serta *self-regulated learning* termasuk variabel terikat dalam penelitian. Mengacu pada tabel penetapan jumlah sampel Isaac dan Michael, penelitian ini mempunyai tingkat kesalahan 5% dengan populasi sebesar 231 siswa SMA Wiyata Dharma Medan. Artinya, sampel penelitian berjumlah 139 orang. Teknik *Disproportionate Stratified Random Sampling* ialah teknik pengambilan sampel penelitian.

Penelitian ini menerapkan metode penelitian kuantitatif korelasional yang dimaksudkan menyelidiki suatu variabel mempunyai korelasi positif atau negatif.

Skala penelitian berupa skala *self-regulated learning*, efikasi diri, dan dukungan sosial yang dibuat dalam format skala likert, digunakan sebagai alat pengumpul data penelitian.

Untuk mengetahui validitas dan reliabilitas dalam penelitian, susunan skala penelitian akan diuji terlebih dahulu. Metode *Corrected Item Total Correlation* melalui perangkat lunak *SPSS statistics 25 for Windows* diterapkan untuk menguji validitas aitem. Menurut Azwar (2012), aitem dianggap sahih apabila nilai r -hitung $\geq 0,30$. Begitu juga sebaliknya. Di samping itu, metode *Alpha Cronbach* melalui perangkat lunak *SPSS statistics 25 for Windows* diterapkan untuk menguji reliabilitas. Menurut Azwar (2012), semakin mendekati 1,00 suatu koefisien reliabilitas berarti semakin reliabel skala penelitian ataupun semakin dapat dipercaya suatu alat ukur. Begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan Sugiyono (2016), suatu penelitian yang mempunyai 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat menerapkan teknik Analisis Regresi Berganda. Oleh karena itu, penelitian ini menerapkan teknik Analisis Regresi Berganda melalui perangkat lunak *SPSS statistics 25 for Windows*. Sebelum melakukan analisis, data-data yang telah dikumpulkan perlu melalui proses uji asumsi yang mencakup normalitas, multikolinearitas, autokorelasi, dan heterokedastisitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi dan Sumbangan Efektif

Model	Sum of Sq	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	9575.735	2	4787.868	115.581	.000b
Residual	5633.689	136	41.424		
Total	15209.424	138			

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
.793a	.630	.624	6.43616	1.068

Berdasarkan hasil regresi, diperoleh adanya hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* sebagai hipotesis mayor dengan $F = 115,581$ dan $p=0,000$. Koefisien Adjusted R Square diperoleh nilai 0,624 yang berarti sumbangan efektif sebesar 62,4% berasal dari efikasi diri dan dukungan sosial, dan selebihnya 37,6% berasal dari faktor pendorong lain yang tidak diselidiki.

Tabel 2. Hasil Analisis Nilai β Korelasi

Variabel	B	Sig.
Efikasi Diri	0,743	0,000
Dukungan Sosial	0,095	0,114

Hasil analisis hipotesis minor pertama menyatakan adanya hubungan positif efikasi diri dengan *self-regulated learning* dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,743$, artinya hipotesis diterima. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Yudha & Nugroho (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri yang semakin tinggi akan mempengaruhi semakin tingginya *self-regulated learning* siswa, dan begitu juga sebaliknya. Kristiyani (2016) menegaskan bahwa peningkatan prestasi akademik dapat tercapai karena siswa termotivasi untuk belajar dan menuntut dirinya sendiri untuk menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, siswa akan termotivasi untuk memahami pelajaran, memiliki keyakinan yang kuat terhadap pentingnya suatu pelajaran dan juga kemampuan dirinya untuk mempelajari pelajaran, serta berpikir kritis terhadap pelajaran tersebut.

Hasil analisis hipotesis minor kedua menyatakan adanya hubungan positif tidak signifikan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* dengan $p = 0,114$ ($p > 0,05$) dan $\beta = 0,095$, artinya hipotesis

ditolak. Dukungan sosial tidak mempunyai hubungan dengan *self-regulated learning*. Hal ini membuktikan *self-regulated learning* siswa-siswi SMA Wiyata Dharma Medan lebih banyak dipengaruhi faktor internal individu yaitu kesadaran dan kemauan diri sendiri. Menurut Zimmerman (2002) (dalam Zimmerman, 2000), *self-regulated learning* ialah proses pengarahan diri yang mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik. Hal ini mengakibatkan siswa menjadi proaktif dalam upaya mereka untuk belajar karena menyadari kekuatan dan keterbatasan diri. Dalam penelitian terdahulu dari Djamhoer dan Alsa (2010) ditemukan dukungan sosial tidak mempunyai hubungan dengan *self-regulated learning* pada siswa kelas 12 SMA P I Bandung.

Peneliti memilih siswa SMA Wiyata Dharma Medan sebagai subjek penelitian karena berdasarkan hasil wawancara pada siswa, peneliti menemukan beberapa siswa di SMA ini mengalami kesulitan untuk kembali beradaptasi dengan sikap dan kebiasaan belajar yang baik pasca pandemi. Hal ini ditandai dengan sulitnya mengatur jam tidur dan jam bangun, malas mengerjakan PR, sulit mengatur waktu belajar dan kurang termotivasi untuk belajar. Ditambah lagi latar belakang siswa SMA Wiyata Dharma Medan cukup bervariasi yang mencakup tingkat sosial-ekonomi, dari keluarga mana siswa berasal, kemampuan intelektual serta perbedaan kepribadian siswa sehingga dapat dipastikan tingkat regulasi diri dalam belajar siswa juga bervariasi.

Oleh sebab itu, menurut peneliti siswa SMA Wiyata Dharma Medan dapat menjadi perwakilan sampel untuk

menyelidiki efikasi diri, dukungan sosial, dan *self-regulated learning*. Menurut hasil observasi, siswa/siswi SMA Wiyata Dharma Medan masih perlu meningkatkan *self-regulated learning* supaya kualitas belajar yang dimiliki dapat menjadi lebih maksimal.

Dalam setiap tingkat kemampuan, siswa yang berkeyakinan kuat terhadap efikasi diri akan lebih cepat dalam mengganti strategi belajar yang salah, memecahkan lebih banyak masalah dalam belajar, dan memilih untuk mengerjakan ulang materi yang gagal daripada siswa yang meragukan efikasi dirinya (Bandura, 1997).

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, diperoleh kesimpulan yang menyatakan adanya hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan *self-regulated learning* pada Siswa SMA Wiyata Dharma Medan. *Self-regulated learning* dipengaruhi efikasi diri, tetapi tidak dipengaruhi dukungan sosial. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa siswa yang mempunyai efikasi diri yang tinggi, cenderung mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dibidang psikologi pendidikan terkait efikasi diri, dukungan sosial, serta *self-regulated learning*. pihak sekolah untuk dapat memperhatikan dan membantu meningkatkan efikasi diri dalam diri siswa serta membantu meningkatkan *self-regulated learning* siswa agar kemandirian belajar dapat tercapai. Saran untuk penelitian selanjutnya ialah sebaiknya peneliti baru mempertimbangkan faktor pendorong lain

yang diperkirakan turut mempengaruhi *self-regulated learning*, misalnya prokrastinasi akademik, kemandirian diri, dan sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Aziz, A. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self Regulated Learning pada Siswa SMA Yayasan Perguruan Bandung Tembung. *JUPIIS: Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 8(2), 103-113. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v8i2.5155>.
- Afif, V. (2023, Mei 23). Ngaku Pergi Sekolah, Sejumlah Siswa Bolos Terjaring Razia Petugas Satpol PP Pamekasan. *Tv One News*. <https://www.tvonenews.com/daerah/jatim/124586-ngaku-pergi-sekolah-sejumlah-siswa-bolos-terjaring-razia-petugas-satpol-pp-pamekasan>.
- Bandura, A. (1997). *The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa Di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51. <https://doi.org/10.22202/jcc.viii.1994.g991>.
- Djamhoer, T. D., & Alsa, A. (2010). Hubungan dukungan sosial, konsep diri akademik dengan belajar berdasar regulasi diri pada siswa kelas XII SMA P I Bandung. (Tesis Magister, Universitas Gadjah Mada). http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=PenelitianDetail&act=view&typ=html&buku_id=46380.
- Hacker, D. J., Dunlosky, J., & Graesser, A. C. (2009). *Handbook of Metacognition in Education*. Routledge. <https://ssr.site.files.wordpress.com/2017/11/routledgehandbooks-9780203876428-chapter16-zimmerman.pdf>.
- Hidayah, N., Hardika., Hotifah, Y., Susilawati, S. Y., & Gunawan, I. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Jamaluddin. (2017). Relations of Self-Efficacy and Social Support With Self-Regulated Learning on Secondary School in Aceh. *Proceeding of the 1st International Conference on Innovative Pedagogy STKIP Bina Bangsa Getsempena*, 331-341. <https://repository.bbg.ac.id/handle/491>.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Ogen. (2022, Mei 9). Disdik : Total Tujuh Siswa SMA di Kepri Tidak Lulus Ujian Nasional. *Antara News*. <https://manado.antaranews.com/berita/197025/disdik--total-tujuh-siswa-sma-di-kepri-tidak-lulus-ujian-nasional>.
- Priyanto, D. (2018). *SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Yogyakarta: ANDI (Anggota IKAPI).
- Soetjningsih. (2010). *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: SagungSeto.
- Sarafino, E.P. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yudha, A., & Nugroho, F. (2019). Self Regulated Learning Ditinjau dari Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Psikologi Jambi*, 4(1), 25-29. <https://doi.org/10.22437/jpj.v4i1.8782>.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2.