

PENERAPAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS TERAPI REALITAS UNTUK MENINGKATKAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA

Aji Bagus Priyambodo, S.Psi., M.Psi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
ajibagus88@gmail.com

Gamma Rahmita U.H, S.Psi., M.Psi

Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang
gamma.ike@gmail.com

Abstrak

Menjadi mahasiswa merupakan impian bagi sebagian besar siswa di sekolah menengah. Salah satu masalah yang menyebabkan rendahnya prestasi akademis mahasiswa adalah kurangnya kemampuan *self-regulated learning*. Penelitian ini bertujuan menganalisis penggunaan konseling kelompok berbasis terapi realitas bagi mahasiswa dalam rangka meningkatkan *self-regulated learning* mahasiswa tersebut. Penelitian ini melibatkan 20 mahasiswa di Universitas Negeri Malang. Penelitian ini merupakan model penelitian eksperimen quasi dengan jenis *non-randomize pre and post test design*. Teknik analisis data yang digunakan antara lain analisis deskriptif dan uji asosiasi berupa uji beda. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa $t = 6,071$ dengan signifikansi 0,00 sehingga disimpulkan ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan konseling realitas dengan yang tidak menggunakan. Terdapat perbedaan *mean gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana dalam hal ini kelompok yang menggunakan konseling realitas memiliki peningkatan *self-regulated learning* yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menggunakan.

Kata Kunci: konseling kelompok, terapi realitas, *self-regulated learning*, mahasiswa.

Abstract

Being an university student is such a dream for most of students in school. One problem that makes their low academic achievements is their bad abilities in self-regulated learning. This research aims to analyze the use of group counseling based on reality therapy to the university students in order to increase their self-regulated learning. The subjects were 20 underachiever students from State University of Malang. This study used a quasi experimental design with non-randomized pretest-posttest design. Data analysis technique used descriptive analysis and independent samples t test. The result showed that t score = 6,071 with significancy = 0,00, so it can be concluded that there is a difference in self-regulated learning between the group which use reality counseling and the group which not use it. The result also showed that there were higher increasing of self-regulated learning at experimental group than control group.

Keywords: group counseling, reality therapy, self-regulated learning, student.

Menjadi mahasiswa perguruan tinggi yang bergengsi merupakan suatu prestasi tersendiri bagi para siswa di Indonesia. Untuk bisa masuk diterima sebagai mahasiswa di perguruan tinggi negeri bukan hal yang mudah. Hanya mereka yang memiliki potensi akademis yang baik yang diterima di sana. Banyaknya perubahan pada diri dan lingkungan belajar pada mahasiswa di perguruan tinggi dapat menimbulkan prestasi akademis yang rendah. Prestasi akademis yang rendah pada mahasiswa seringkali diakibatkan oleh *self-regulated learning* yang kurang baik.

Perilaku belajar mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perubahan lingkungan akademis yang mereka temui. Berdasarkan survey peneliti, mahasiswa sepakat bahwa

sistem perkuliahan berbeda dengan sistem pembelajaran di SMA (Sekolah Menengah Atas). Jam perkuliahan yang lompat-lompat memungkinkan adanya waktu yang luang dan ini membuat mahasiswa jadi malas dan memilih untuk membolos kuliah. Kemudian pengawasan yang dilakukan oleh dosen tidak sebesar pengawasan guru saat di SMA. Saat di bangku perkuliahan, seseorang mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam belajar, tidak selalu diarahkan oleh guru, seperti halnya saat di bangku sekolah atau dengan kata lain prestasi belajar mahasiswa baru sangat ditentukan oleh kemampuannya dalam mengatur kegiatan belajarnya sendiri. Sebagian besar responden mengatakan bahwa mereka masih belum dapat menyesuaikan diri dengan adanya perubahan lingkungan

akademis yang mereka temui ini. Selain faktor perilaku belajar, faktor lain yang dirasa mempengaruhi pencapaian prestasi mahasiswa baru adalah faktor motivasi kuliah, kesibukan organisasi atau pekerjaan, dan faktor subyektivitas dosen dalam memberikan penilaian (Priyambodo, 2013)

Senada dengan hasil survei yang dilakukan penulis, berdasarkan riset yang dilakukan oleh Berry J. Zimmerman (2008) dapat disimpulkan bahwa satu variabel yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademis pada seorang mahasiswa adalah kemampuan *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa tersebut. Zimmerman (2008) menjabarkan perilaku *self-regulated learning* sebagai suatu perilaku yang sifatnya pro-aktif oleh pembelajar dalam upaya mendapatkan kemampuan akademis, yang meliputi menetapkan tujuan, memilih, menentukan dan menjalankan strategi pembelajaran, dan melakukan monitor atas pencapaian hasil belajar. Lebih lanjut, Ormrod (2008) mencoba menjabarkan proses-proses yang terdapat dalam *self-regulated learning* antara lain: 1) penetapan tujuan (*goal setting*), 2) perencanaan (*planning*), 3) Motivasi diri (*self-motivation*), 4) kontrol atensi (*attention control*), 5) penggunaan strategi belajar yang fleksibel (*flexible use of learning strategy*), 6) Monitor diri (*self-monitoring*), 7) mencari bantuan yang tepat (*appropriate help seeking*), dan 8) evaluasi diri (*self-evaluation*).

Sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi akademis, *self-regulated learning* pada mahasiswa *underachiever* menjadi topik menarik untuk diteliti karena belum banyak diperhatikan untuk diberikan intervensinya. Beberapa kampus di Kota Malang menerapkan kebijakan bahwa pada akhir dua tahun pertama, terhitung mulai saat mahasiswa terdaftar sebagai mahasiswa untuk pertama kalinya, mahasiswa harus berhasil mencapai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) paling rendah 2,00. Berdasarkan pendataan yang dilakukan oleh Pusat Pengembangan Bimbingan Konseling Mahasiswa (P2BKM) Universitas Negeri Malang, terdapat 1.257 dari sekitar 30.000 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang memiliki IPK di bawah 2,00. Padahal sebagian besar dari mereka masuk ke UM melalui jalur ujian tulis nasional bahkan seleksi jalur prestasi, sehingga besar kemungkinan mereka dikategorikan sebagai mahasiswa *underachiever*.

Beberapa riset berkembang dalam rangka peningkatan *self-regulated learning*. Mezei (2008) membuktikan bahwa motivasi yang dimiliki seseorang berpengaruh pada *self-regulated learning* yang dia miliki. Menurut *road map* penelitian penulis, salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa adalah berupa penggunaan strategi manajemen diri. Bagi para

mahasiswa, salah satu intervensi yang berkembang adalah dengan melalui pemberian konseling berbasis terapi realitas. Menurut Afandi (2014), konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Hal ini dibenarkan oleh penulis, berdasarkan *road map* penelitian, pemberian motivasi dan pelatihan manajemen diri saja tidak cukup untuk memperbaiki *self-regulated learning* mahasiswa. Mahasiswa dengan karakter ini membutuhkan satu pendekatan konseling kelompok yang lebih humanis dan terstruktur yang berbasis terapi realitas, dimana dalam konseling tersebut mahasiswa ditantang untuk merumuskan apa yang dia inginkan (*wants*), apa yang sudah dilakukan untuk mewujudkan keinginannya (*do*), mengevaluasi langkah jejak perilakunya (*evaluation*) dan merencanakan langkah strategis penyelesaian masalah (*plan*).

Berdasarkan berbagai hasil *road map* penelitian penulis dan fakta-fakta empiris di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin menggagas penelitian terapan dengan tema penggunaan konseling kelompok berbasis terapi realitas untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan tipe penelitian eksperimen. Tipe eksperimen yang digunakan pada penelitian ini adalah tipe penelitian *Quasi Eksperimental Design*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Non Equivalent Control Group Design* terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, subjek ditetapkan secara insidental sampling. Dalam penelitian ini diusahakan antara kelompok kontrol dan eksperimen mempunyai keadaan awal yang sama. Penyamaan kedua kelompok tersebut dilakukan dengan cara *group matching* berdasarkan nilai *self-regulated learning* yang dimiliki subjek. Tahap-tahap atau prosedur pada penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Memberikan kuisioner tentang *self-regulated learning* kepada calon subjek (mahasiswa). 2) Menentukan subjek penelitian dengan menawarkan pada mereka siapa yang bersedia mengikuti konseling, sampai terpilih 10 orang sebagai kelompok eksperimen. 3) Memberikan form kesediaan (*inform consent*) kepada para subjek yang memenuhi kriteria sebelumnya. 4) Para subjek yang telah mengisi form kesediaan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pembagian dilakukan dengan menggunakan *group matching* berdasarkan nilai *self-regulated learning* yang dimiliki subjek. 5) Melakukan *briefing* pada kelompok eksperimen. 6) Memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen selama beberapa sesi yang dilakukan selama beberapa hari, 7) Memberikan kuesioner kedua *self-*

regulated learning sebagai *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. 8) Menghitung hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan melakukan analisis data dengan bantuan program computer SPSS for windows.9) Membuat kesimpulan dari data yang diperoleh.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konseling realitas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning*. Hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah asimetris, yaitu X mempengaruhi Y.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Negeri Malang. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan alat-alat pengumpul data sebagai berikut:

a. Kuesioner

Kuesioner yang digunakan berupa skala *self-regulated learning* yang diberikan kepada subjek pada saat sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) maupun sesudah pemberian perlakuan (*post test*). Skala *self-regulated learning* yang digunakan oleh peneliti merupakan yang digunakan untuk mengukur tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa. Skala ini telah melalui serangkaian tahap pengujian validitas dan reliabilitas. Skala ini telah diuji validitas isi melalui *professional judgement*. Uji reliabilitas alat ukur ini menggunakan teknik konsistensi internal dengan menggunakan *alpha cronbach*. Nilai alpha pada uji coba pertama sebesar 0,9537 sedangkan pada uji coba kedua sebesar 0,901. Skala ini menggunakan metode penskalaan respon/likert yang dimodifikasi. Item-item dalam skala ini disusun berdasarkan indikator *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990).

b. Checklist Perilaku Self-regulated learning

Checklist diberikan kepada para subjek yang menjadi kelompok eksperimen pada saat sebelum pemberian perlakuan maupun sesudah pemberian perlakuan. List perilaku dalam checklist ini sama dengan perilaku-perilaku *self regulated learning* yang terdapat pada skala yang disusun berdasarkan indikator *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990).

c. Modul Konseling Realitas

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang memberikan perlakuan berupa konseling realitas dalam 5 kali pertemuan

kepada subjek. Dalam pelaksanaannya terdapat modul yang digunakan sebagai panduan dalam pelaksanaan konseling.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan teknik statistik yang membandingkan perbedaan dari rata-rata selisish dari *pre-respon measure (pretest)* dan *post-respon measure (posttest)* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Selisih dari skor pada *pretest* dan skor pada *post test* disebut *gain score*. Analisa datanya menggunakan statistik parametric karena data bersifat normal dan homogen. Uji analisa data menggunakan teknik *independent samples t test*. Uji statistik menggunakan bantuan program SPSS for windows. Pada penelitian ini, penulis juga melakukan analisa data tambahan yang dilakukan yang digunakan untuk mendukung hasil data analisis statistik. Data pendukung yang digunakan diperoleh dari data *checklist* perilaku *self-regulated learning*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 100 mahasiswa Universitas Negeri Malang yang telah diukur SRL nya terpilih 10 mahasiswa yang menjadi kelompok eksperimen dan 10 mahasiswa yang menjadi kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa konseling berbasis terapi realitas, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Langkah selanjutnya adalah memberikan *post test* kepada kedua kelompok dan diperoleh hasil seperti yang terdapat dalam tabel.

Tabel.Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

elompok Eksperimen	Gain score	Kelompok Kontrol	Gain score
SS	14	RPH	6
AMD	28	RM	-3
JS	23	DSM	1
AAA	22	RDP	1
ACA	17	TPD	-1
RRS	19	Z	-14
NS	21	DPS	14
DA	27	SH	9
HN	31	DS	9
TK	12	MPH	-7
Rata-Rata	21,4	Rata-Rata	1,5

Tabel. Hasil Analisis Uji Beda

	Independent Samples Test									
	Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means							
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference		
								Lower	Upper	
Gain Score	Equal variances assumed	.705	.412	6.071	18	.000	19.900	3.278	13.014	26.786
	Equal variances not assumed			6.071	16.513	.000	19.900	3.278	12.989	26.831

H0 : Tidak ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan konseling realitas dengan yang tidak menggunakan

Ha : Ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan konseling realitas dengan yang tidak menggunakan

Kesimpulan:

Berdasarkan hasil analisis, dapat diketahui $t = 6,071$ dengan signifikansi 0,00. Karena signifikansi $0,00 < 0,05$ maka H0 ditolak dan Ha diterima, sehingga ada perbedaan *self-regulated learning* antara kelompok yang menggunakan konseling kelompok berbasis terapi realitas dengan yang tidak menggunakan.

Berdasarkan Tabel Hasil Analisis *Gain Score* diketahui bahwa *mean gain score* kelompok eksperimen sebesar 21,4 sedangkan *meangain score* kelompok kontrol sebesar 1,5 sehingga dapat diketahui terdapat perbedaan *mean gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dimana dalam hal ini kelompok yang menggunakan konseling kelompok berbasis terapi realitas memiliki peningkatan *self-regulated learning* yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang tidak menggunakan.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini memperkuat pendapat Jeanne Ellis Ormrod (2008) bahwasannya untuk meningkatkan *self-regulated learning* seorang pembelajar perlu diajarkan untuk memperbaiki motivasi dan aktivitas belajarnya dengan jalan menyusun beberapa tujuan belajarnya sendiri dan kemudian memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan tersebut. Ormrod menjelaskan bahwa para pembelajar perlu memiliki strategi-strategi khusus dalam pengarahan perubahan perilaku dan pengaturan diri. Mereka perlu diberi contoh-contoh pengaturan diri dalam belajar dan diberikan umpan balik konstruktif apabila mereka terlibat dalam proses-proses yang serupa.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian Afandi (2014) bahwasannya konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Pemberian motivasi dan pelatihan manajemen diri saja tidak cukup untuk memperbaiki perilaku belajar mahasiswa. Mahasiswa dengan karakter seperti ini membutuhkan satu pendekatan konseling yang humanis berupa terapi realitas, dimana mahasiswa ditantang untuk merumuskan apa yang dia inginkan (*wants*), apa yang sudah dilakukan

untuk mewujudkan keinginannya (*do*), mengevaluasi langkah jejak perilakunya (*evaluation*) dan merencanakan langkah strategis penyelesaian masalah (*plan*).

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian Lee Yen (2005) tentang efektifitas penggunaan perangkat *self management* untuk meningkatkan *self-regulated learning* para siswa di beberapa sekolah di Malaysia. Hasil penelitian Yen mengatakan bahwa perangkat *self management* telah dapat meningkatkan *self-regulated learning* para siswa di sekolah-sekolah tersebut, sedangkan hasil penelitian ini membuktikan bahwa strategi *self management* juga teruji dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa baru.

Mahasiswa *underachieve* yang memiliki *self-regulated learning* rendah seringkali tidak menetapkan tujuan dan perencanaan belajarnya. Mereka tidak menjalankan strategi memorisasi dengan baik dan tidak melakukan evaluasi diri dalam belajar. Mereka juga tidak melakukan organisasi dan transformasi pengetahuan, tidak melakukan *review* materi dan tidak mengatur lingkungan belajar agar nyaman. *Self-regulated learning* yang rendah juga diindikasikan dengan ketidakaktifan dalam mencari informasi, enggan meminta bantuan dalam belajar, malas mencatat dan seringkali enggan mengemukakan ide ketika terlibat dalam sebuah diskusi.

Dengan strategi berpikir realitas, seorang mahasiswa diminta mengamati dan mencatat hal-hal tentang diri mereka dan interaksi mereka dengan situasi lingkungan yang berhubungan dengan perilaku *self-regulated learning*. Pada awalnya mahasiswa diminta merumuskan apa yang sebenarnya menjadi tujuan atau keinginan mereka sebagai seorang mahasiswa. Kemudian seorang mahasiswa akan diminta untuk menganalisis perilaku-perilaku yang telah mereka lakukan, khususnya yang menghambat mereka dalam berprestasi. Selanjutnya dalam konseling kelompok ini mahasiswa diminta mengevaluasi perilaku apa saja yang tidak mendukung pencapaian tujuan mereka dan perilaku apa saja yang positif yang dapat membantu mereka mewujudkan keinginannya. Sampai pada akhirnya melalui strategi berpikir realitas seorang mahasiswa dituntut untuk membuat perencanaan belajar yang lebih efektif untuk mencapai tujuan masing-masing.

Proses intervensi berupa konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* para mahasiswa ditunjang dengan pemberian beberapa latihan dan penugasan sesuai tahapan-tahapan yang terdapat dalam teori. Latihan dan penugasan dalam konseling ini membantu para peserta mengenali permasalahan belajarnya, kemudian mengenali perilaku sasaran yang ingin dirubah dan perilaku harapan untuk dimunculkan. Penugasan dalam pelatihan ini juga

membantu para peserta memahami strategi belajarnya, selain itu dalam penugasan, para peserta juga diminta menuliskan harapan-harapannya selama pelaksanaan konseling.

PENUTUP

Simpulan

Dalam penelitian ini telah tercipta model dan modul konseling realitas untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa. Pengaruh penggunaan modul konseling dianalisis menggunakan uji beda terhadap *gain score* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Peningkatan *self-regulated learning* mahasiswa cukup signifikan, yakni nilai p hasil uji beda lebih kecil dibandingkan nilai taraf kesalahan ($0,00 < 0,05$) sekaligus menyatakan bahwa penggunaan konseling kelompok berbasis terapi realitas dapat meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa.

Saran

1) Bagi Institusi Pendidikan Tinggi

Permasalahan *self-regulated learning* cukup banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa, untuk itu disarankan agar:

- a. Dilakukan upaya pemetaan terhadap kemampuan *self-regulated learning* para mahasiswa. Dosen Wali atau PA (Penasehat Akademis) di fakultas dapat memonitor kemampuan *self-regulated learning* para mahasiswa yang dibimbingnya, khususnya mahasiswa yang memiliki prestasi rendah.
- b. Memberikan pembekalan *self-regulated learning* pada mahasiswa dan memberikan konseling realitas dalam rangka menunjang pelaksanaan *self-regulated learning* mereka. Pembekalan dan pengajaran dapat dilakukan oleh kampus secara serempak dalam bentuk seminar dan pelatihan, ataupun dalam bentuk kelompok kecil melalui teknik konseling.

2) Bagi Mahasiswa

Masalah rendahnya *self-regulated learning* kerap dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan kepada para mahasiswa agar dapat menggunakan pendekatan realitas (*want, do, evaluation and plan*) dalam menunjang motivasi dan strategi belajar.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu acuan untuk melakukan penelitian lebih luas dan komprehensif mengenai penggunaan strategi konseling realitas untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada mahasiswa agar dapat meminimalisir

jumlah mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* rendah.

- b. Sebaiknya disiapkan waktu yang lebih banyak dalam melaksanakan perlakuan sehingga memungkinkan tercapainya tujuan secara maksimal.
- c. Dalam pengukuran *self-regulated learning* sebaiknya digunakan alat ukur dengan menggunakan norma standar, yang menggunakan *mean* teoritik dalam pengkategorian subjek, karena selain mempermudah peneliti, juga dapat diperoleh gambaran skor *self-regulated learning* yang lebih terstandar sehingga dapat digunakan pada populasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Best, J. W. 1981. *Research in Education*. Englewood Cliffs, New Jersey:
- Borg and Gall. 1983. *Educational Research, An Introduction*. New York and London. Longman Inc.
- Chen, C. 2002. *Self-regulated learning strategies and Achievement in an Introduction to Information Systems Course*. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 20 (1).
- Correy, G. 2007. *Teori dan praktik konseling dan psikoterapi*. Jakarta: Refika Aditama
- Gall, M. D., Gall, J. P., & Borg, W. R. 2003. *Educational Research: An Introduction*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Lambaerts, K., Engels, N., & van Braak, J. 2009. Conceptualizing the relations between executive functions and self-regulated learning. *Journal of Educational Research*, 102 (2), 163-172.
- Nazir, M. 1999. *Metode penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia
- Neuman, W.L. 1999. *Social research methods: quantitative and qualitative approach*. Massachusetts: Allyn and Bacon
- Ormrod, J. 2008. *Psikologi pendidikan edisi keenam*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Pintrich, P.R., & Groot, E.V. 1990. Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82 (1), 33-40
- Priyambodo, A.B. 2013. Pengaruh Self-Management Strategies untuk Meningkatkan Self-Regulated Learning Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Tesis tidak diterbitkan*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

- Winne, P.H. 1997. Experimenting to bootstrap self-regulation learning. *Journal of Education Psychology*, 89 (3), 397-410
- Young, M.R. 2005. The motivational effects of the classroom environment in facilitating self-regulated learning. *Journal of Marketing Education*, 27 (1), 25-40.
- Zimmerman, B.J., & Martinez-Pons, M. 1988. Construct of a model of student self-regulated learning. *Journal of Educational Psychology*, 80 (3), 284-290
- Zimmerman, B.J. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339
- Zimmerman, B. J. 1990. Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational psychologist Journal*, 25(1), 3-17.