

Survei Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Atlet Jombang Basketball Club

Yudi Dwi Saputra¹, Nurdian Ahmad²

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani, STKIP PGRI Jombang
e-mail: yudids31@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa yang sekaligus atlet di Jombang Basketball Club. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan penelitian populasi karena menggunakan seluruh siswa yang tergabung pada Jombang Basketball Club yang berjumlah 37 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket regulasi diri dengan 63 item pernyataan serta teknik analisis datanya menggunakan hitungan persentase. Aspek yang diukur dari regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah meliputi 3 aspek, yaitu aspek metakognisi, motivasi, serta perilaku. Hasilnya Aspek motivasi 58,3% dalam kategori tinggi, pada aspek metakognitif 53,6% dalam kategori tinggi, sedangkan pada aspek perilaku 53,3% juga dalam kategori tinggi. Dari hasil penelitian keseluruhan mengenai tingkat regulasi diri dalam belajar siswa atlet yang sangat dominan adalah di kategori tinggi dengan persentase 55,9%, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri siswa atlet jombang basketball club sudah optimal.

Kata Kunci: Regulasi Diri, Siswa Atlet Jombang Basketball Club

Abstract

This study aims to determine the level of self-regulation in learning in students who are also athletes at the Jombang Basketball Club. This study uses a quantitative descriptive method. This research is a population study because it uses all 37 students who are members of the Jombang Basketball Club. The data collection technique used a self-regulation questionnaire with 63 statement items and the data analysis technique used a percentage count. Aspects that are measured from self-regulation in student learning at school include 3 aspects, namely aspects of metacognition, motivation, and behavior. The result is that the motivational aspect is 58.3% in the high category, the metacognitive aspect is 53.6% in the high category, while in the behavioral aspect 53.3% is also in the high category. From the results of the overall research regarding the level of self-regulation in student learning, the dominant athlete is in the high category with a percentage of 55.9%, so these results indicate that the self-regulation ability of jombang basketball club athletes is optimal.

Keywords: Self Regulation, Jombang Basketball Club Athlete Students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting dan dibutuhkan oleh lembaga karena pendidikan merupakan kegiatan terencana untuk memberikan pengetahuan kepada peserta didik dan mencerdaskan generasi. Setiap lembaga yang maju merupakan cita-cita yang ingin dicapai untuk mendapatkan proses pendidikan yang diinginkan Bersama (Ratmawati, 2011). Pendidikan juga merupakan salah satu wadah untuk membentuk karakter kepribadian seseorang serta sarana untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Kenyataannya, dalam dunia pendidikan yang muncul saat ini menunjukkan hal yang sebaliknya, Pratiwi & Laksmiwati (2016) menyatakan bahwa terdapat fenomena siswa yang kurang mandiri dalam belajar sehingga menimbulkan gangguan secara mental ketika memasuki pendidikan lanjutan, kebiasaan belajar yang salah seperti tidak betah belajar lama atau sulit konsentrasi,

belajar hanya ketika ada ujian, praktek bolos sekolah, menyontek, dan bahkan mencari bocoran soal ujian. Perilaku menyontek merupakan salah satu fenomena pendidikan yang sering muncul ketika proses pembelajaran sedang berlangsung, terutama pada saat ujian tengah semester dan akhir semester. Perilaku menyontek merupakan suatu perbuatan yang dilakukan oleh seseorang secara ilegal dan tentu saja merupakan tindakan melawan hukum atau curang dengan tujuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, terutama yang berkaitan dengan evaluasi terkait ujian hasil belajar. Hal ini menjadi salah satu indikasi bahwa siswa belum mampu mencapai kemandirian dalam proses pembelajaran. Sebuah studi menyebutkan sekitar 50 persen bahkan hingga 80 persen para siswa pernah dilaporkan karena melakukan tindakan menyontek (<https://nasional.kompas.com/read/2008/08/18/14330347/nyontek.pantang.buat.si.pemberan> diunduh pada tanggal 16 Februari 2022). Siswa yang telah terbiasa melakukan kegiatan menyontek akan senang bergantung pada pencapaian hasil belajarnya dengan melakukan cara-cara tertentu dan bukan pada kemampuannya sendiri yang bertujuan untuk mencapai keberhasilan. Oleh karena itu, prinsipnya berorientasi pada hasil dan bukan pada proses pembelajaran.

Realita yang terjadi dalam pendidikan di negeri ini, dalam proses belajar mengajar tampaknya perlu adanya rekonstruksi internal pada diri siswa. Kurangnya kontrol bagi siswa untuk fokus dalam setiap proses belajar dan kurangnya konsentrasi secara penuh dapat menjadi penyebabnya sehingga diperlukan pengaturan diri dan pengendalian emosi yang terkelola dengan baik. Pengaturan diri atau yang biasa disebut dengan regulasi diri adalah kemampuan untuk mengendalikan atau mengontrol diri. Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Susanto, 2006) menyatakan bahwa regulasi diri adalah penggunaan suatu proses yang mengaktifkan pikiran, perilaku, dan perasaan secara terus menerus dalam upaya mencapai tujuan yang telah ditentukan. Rachmah (2005) menambahkan Regulasi diri dalam belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti karakteristik atau kepribadian individu, budaya dan ajaran agama yang dianut, motivasi, kepercayaan diri dan situasi pemicu yang mengarah pada munculnya proses regulasi tersebut. Hal ini juga berlaku bagi siswa yang memiliki aktivitas fisik di luar kegiatan sekolah yaitu menjadi seorang atlet. Setiap atlet dituntut untuk dapat berprestasi, beberapa syarat untuk menunjang prestasi antara lain memiliki kesehatan dan kebugaran jasmani, fokus, disiplin dan rajin berlatih. Di sisi lain, muncul stigma yang berkembang dan menjadi opini publik bahwa dengan melakukan latihan olahraga akan menimbulkan kebodohan bagi pelakunya, karena olahraga pelaku mengalami kelelahan sehingga tidak ada cukup energi untuk berpikir (Sukadiyanto, 2004). Untuk dapat hidup sehat, baik jasmani maupun rohani, setiap manusia harus melakukan aktivitas fisik yang seimbang antara waktu latihan, istirahat (tidur), dan makanan yang dikonsumsi. Dengan memiliki pemahaman tentang bagaimana melaksanakan kegiatan olahraga yang teratur, terprogram, dan terukur serta terencana dengan baik justru dapat meningkatkan perkembangan neuromuskular dalam berpikir. Selain itu, berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi siswa, semakin baik regulasi pada diri siswa maka semakin tinggi motivasi berprestasinya, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri siswa maka semakin rendah motivasi berprestasinya (Apranadyanti, 2010).

Salah satu kunci keberhasilan berprestasi adalah disiplin diri, karena di sisi ini siswa dituntut untuk konsisten dalam berlatih. Siswa dituntut untuk dapat mengatur dirinya sendiri dengan melakukan kegiatan yang telah dirancang sehingga secara otomatis diharapkan dapat memulai pengamatan, evaluasi diri dan perbaikan diri terhadap kegiatan yang telah direncanakan tersebut. Setelah siswa melaksanakan kegiatan yang telah dirancang dan direncanakan sendiri, diharapkan mereka dapat mengevaluasi hasil pembelajaran yang telah dilakukan, sejauh mana keberhasilan dan kegagalannya sehingga dapat dilakukan perbaikan dari kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan. Taylor (2009) Menyatakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya sendiri dan sebagai salah satu pendorong utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian, dan respons diri. Schunk & Zimmerman (1998) menambahkan jika regulasi diri bukanlah

semacam kemampuan mental atau keterampilan akademik semata, tetapi merupakan proses keduanya yaitu proses pengarahan diri sendiri dan instruksi untuk mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan akademik. Baumert (2002) mengemukakan regulasi diri dapat digambarkan sebagai proses berorientasi tujuan yang secara aktif dan konstruktif memperoleh pengetahuan dengan melibatkan interaksi terarah dari keadaan kognitif seseorang dan sumber motivasi emosional. Regulasi diri dapat menjadi acuan dalam dunia pendidikan di berbagai bidang, antara lain: metacognitive, yang mana siswa dapat melaksanakan tugas dan belajar secara efisien; motivational, usaha yang digunakan untuk mengontrol emosi dan semangat mencapai tujuan; behavioral, perilaku yang dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan; kontekstual, mengelola dan mengontrol lingkungan pembelajaran (Pintrich, 2000) Sehingga sesuai pendapat dari para ahli di atas bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan dalam diri siswa untuk melakukan kontrol diri dan mentransformasinya dalam kegiatan proses pembelajaran untuk memperoleh pengetahuan. Zimmerman (1998) berpendapat bahwa menurut teori sosial kognitif, ada 3 hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self regulated learning*, yaitu:

Pertama Individu, yang termasuk dalam faktor individu adalah: 1.) Pengetahuan individu semakin beragam sehingga membantu diri individu untuk melakukan *self-regulated learning*. 2.) Tingkat kemampuan metakognitif individu semakin tinggi sehingga mampu membantu diri individu melakukan *self-regulated learning*. 3.) Tujuan yang ingin dicapai artinya semakin tinggi dan kompleksitas tujuan yang ingin dicapai maka semakin besar pula kemungkinan dalam melakukan *self-regulated learning*. 4.) Keyakinan efikasi diri yaitu ketika siswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung bekerja lebih keras dan tekun dalam mengerjakan tugas-tugas akademik di tengah kesulitan dan lebih baik dalam mengasuh diri sendiri dan menggunakan strategi pembelajaran. **Kedua Perilaku**, fungsi perilaku adalah membantu individu menggunakan segala kemampuannya, usaha yang lebih besar dan optimal yang dilakukan individu dalam mengatur proses belajar akan meningkatkan *self-regulated learning* pada individu. Ada 3 tahapan perilaku yang berkaitan dengan *self-regulated learning*, yaitu *self-observation*, *self-judgment*, dan *self-reaction*. Ketika dikaitkan *self regulated learning* dapat dibagi menjadi 3: (1.) Perilaku reaksi diri, yaitu siswa berusaha seoptimal mungkin dalam belajar, (2.) *Personal self-reaction* yaitu siswa berusaha memperbaiki proses-proses yang ada dalam dirinya pada saat belajar. (3.) *Environmental self reaction*, yaitu siswa berusaha mengubah dan menyesuaikan langkah belajarnya sesuai dengan kebutuhannya. **Ketiga Lingkungan** dapat mendukung atau menghambat siswa dalam melakukan kegiatan belajar. Pengaruh lingkungan datang dari luar siswa, dan ini memiliki macam bentuknya. Pengaruh lingkungan ini berupa pe Faktor yang mempengaruhi self regulation ada 2, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, Bandura (dalam Alwisol, 2012) mengonfirmasikan bahwa perilaku manusia dalam self regulation merupakan hasil dari pengaruh resiprokal baik dari faktor eksternal dan faktor internal.

Faktor Eksternal Feist & Gregory (2010 : 220) menyatakan bahwa faktor eksternal dalam diri individu berinteraksi dengan faktor internal atau pribadi pada regulasi diri. Faktor eksternal regulasi diri dibagi dalam dua hal, yaitu: 1. Standar, yaitu faktor eksternal yang memberikan standar untuk mengevaluasi perilaku. Terbentuknya standar seseorang merupakan hasil interaksi faktor lingkungan dengan faktor internal atau pengaruh pribadi. 2. *Reinforcement*, faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri berupa penguatan. Standar perilaku dan penguatan biasanya bekerja sama, ketika orang dapat mencapai standar perilaku tertentu, perlu penguatan sehingga perilaku serupa menjadi pilihan untuk dilakukan lagi. Jadi, ketika seseorang merasa puas (intrinsik) atas apa yang telah dilakukannya, ketika mendapat insentif dari luar (orang merasa senang dengan pekerjaannya), maka dapat memperkuat perilaku individu untuk melakukan regulasi diri dengan teknik yang sama. **Faktor Internal**, Bandura (dalam alwisol, 2012) menyatakan ada 3 bentuk pengaruh internal: 1.) Pengamatan diri (*self-observation*), adalah perhatian yang diberikan secara sengaja terhadap suatu perilaku. Pengamatan diri atau mengamati kondisi kita dilakukan dengan mengevaluasi diri kita sendiri. Pengamatan diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas perilaku diri, kemampuan diri. 2.) Proses penilaian (*judgemental*

process) adalah melihat kesesuaian perilaku dengan standar pribadi, membandingkan perilaku dengan norma standar atau dengan perilaku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu kegiatan bagi dirinya sendiri dan memberikan atribusi kinerja. Dapat dikatakan bahwa proses penilaian bertugas membandingkan keadaan saat ini yang telah dicapai dengan tujuan yang telah dicapai dengan tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. 3.) Respon diri digambarkan oleh Bandura (1997) sebagai gambaran tujuan yang lebih nyata. Karena reaksi diri ini nyata, maka dapat digunakan seseorang untuk mengevaluasi dirinya sendiri. Berdasarkan hasil pengamatan dan penilaian tersebut, seseorang mengevaluasi dirinya secara positif atau negatif dan kemudian memberikan dirinya hadiah atau hukuman.

Siswa yang mempunyai *self-regulation* atau pengaturan diri yang baik dalam belajar akan menghasilkan perilaku yang positif dan optimal dalam kegiatan belajar di sekolah. Menurut Chairani dan Subandi (2010 : 33), beberapa aspek yang regulasi dalam belajar adalah : 1. Hampir semua perilaku manusia adalah perilaku yang diarahkan pada tujuan 2. Seseorang biasanya berusaha mencapai beberapa tujuan secara bersamaan 3. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan memiliki konsekuensi afektif atau emosi 4. Pencapaian tujuan, motivasi, dan afektif saling memiliki keterkaitan, 5. Sebagian besar keberhasilan individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan akan ditentukan oleh keterampilan siswa dalam meregulasi kognisi, emosi dan tingkah laku. ngalaman sosial dan aktif, memiliki dukungan sosial dengan guru, teman sejawat dan berbagai bentuk informasi literasi dan simbolik lainnya, misalnya situasi akademiknya dan karakteristik tugas. Berdasarkan penelitian terdahulu dan permasalahan yang terjadi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tingkat regulasi diri dalam pembelajaran yang ada pada siswa yang merangkap sebagai atlet dengan judul tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet Jombang basketball club.

METODE

Jenis penelitian yaitu penelitian dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif karena data dalam penelitian ini menggunakan angka yang dianalisis. Variabel merupakan suatu konsep yang mempunyai variabilitas atau keragaman dan menjadi titik fokus penelitian (Maksum, 2007). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau merupakan penyebab berubahnya atau timbulnya variabel terikat sehingga variabel bebasnya adalah regulasi diri dalam belajar sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi dikarenakan adanya variabel bebas (Sugiyono, 2008), yang menjadi variabel terikat adalah Siswa Atlet Jombang Basketball Klub. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa atlet Jombang Basketball Club sebanyak 37 siswa. Menurut Arikunto (2006), jika subjeknya kurang dari 100 maka lebih baik diambil semuanya dijadikan sampel penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka populasi tersebut akan dijadikan sebagai subyek penelitian secara keseluruhan, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan angket dengan skala likert yaitu berupa skala yang berisi suatu nilai dengan beberapa alternatif jawaban yang tersedia, yaitu instrumen regulasi diri. Instrumen yang berupa Kuesioner ini digunakan untuk mengukur regulasi diri siswa yang terdiri atas 63 pertanyaan. Untuk memastikan kuesioner ini layak digunakan atau tidak, maka diperlukan uji coba terlebih dahulu, uji coba merupakan langkah yang sangat penting dalam proses pengembangan instrumen karena dari uji coba ini diketahui informasi kelayakan instrumen yaitu validitas dan reliabilitas instrumen. instrumen. Berdasarkan hasil pengujian skala regulasi diri sebanyak 58 item adalah valid ($r=0.437$), berdasarkan hasil tersebut maka kuesioner dinyatakan valid. Berdasarkan hasil analisis reliabilitas, hasil penghitungan didapat nilai sebesar 0.934 sehingga dapat dinyatakan reliabel. Oleh karena itu, sesuai hasil uji coba maka instrumen penelitian ini dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Setelah dihitung dan di analisa, hasil data dikonversikan dengan menggunakan norma kategori di bawah ini:

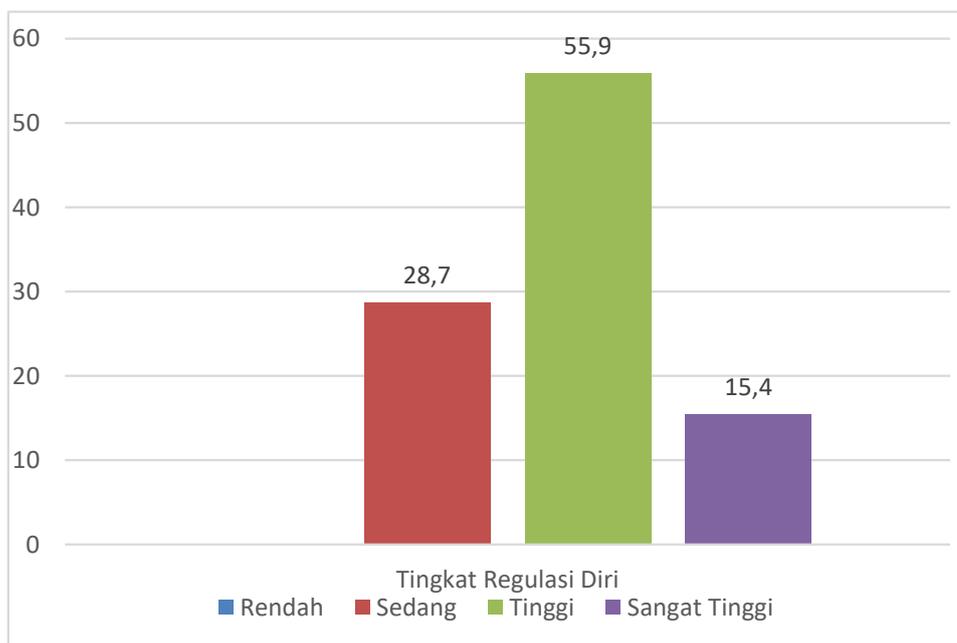
No.	Interval	Kategori
1.	Di atas (Mi + 1,5 SD) s.d. (Mi + 3 SD)	Sangat tinggi
2.	Di atas Mi s.d. Mi + 1,5 SD	Tinggi
3.	Di atas Mi – 1,5 SD s.d. Mi	Sedang
4.	Mi – 3 SD s.d. Mi – 1,5 SD	Rendah

Sumber : Wagiran (2015:337)

HASIL DAN PEMBAHASAN

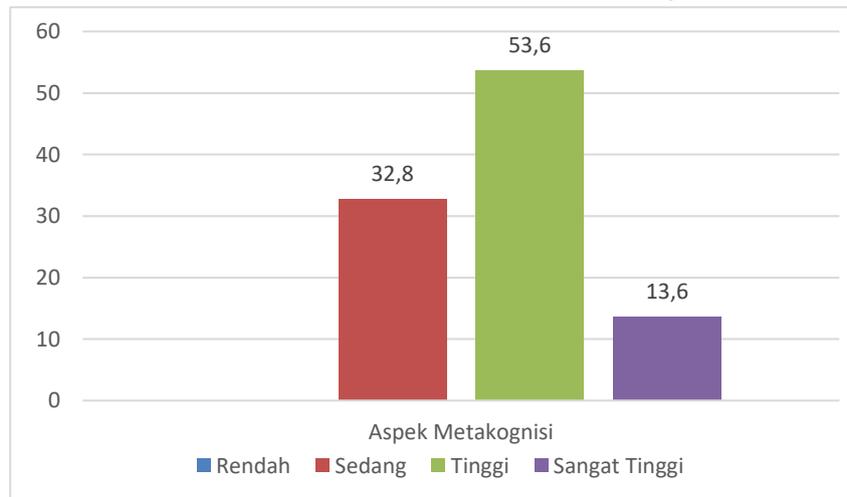
Dari hasil penelitian keseluruhan mengenai level regulasi diri siswa atlet yang sangat dominan adalah di kategori tinggi dengan persentase 55,9%, dari data ini menunjukkan bahwa kategori tinggi sangat dominan dalam pengaturan diri siswa di sekolah, tetapi tidak semua siswa memiliki regulasi diri yang tinggi, siswa yang memiliki regulasi diri dengan tingkat sedang persentase sebesar 28,7% tentu saja level ini berada di bawah kategori tinggi, kemudian pada level sangat tinggi hanya ada sekitar 15,4%, serta tidak ada siswa yang termasuk kategori rendah karena persentasenya 0%. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri siswa atlet jombang basketball club sudah optimal. Purwanda, dkk (2018) menjelaskan bahwa dalam mengukur regulasi diri, terdapat 3 aspek yang diukur yaitu; aspek pertama pikiran (kognitif), aspek kedua motivasi dan aspek ketiga perilaku. Dari hasil penelitian tingkat regulasi diri siswa dari hierarki level regulasi diri menunjukkan, dan dominan pada posisi teratas yaitu kategori dalam kategori tinggi dengan persentase 55,9%. Dari ketiga aspek yang diukur, aspek motivasi adalah yang paling tinggi dibandingkan dengan dua aspek lainnya seperti metakognisi dan perilaku.

Tabel. 1 Hasil Persentase Regulasi Diri Siswa Atlet JBC



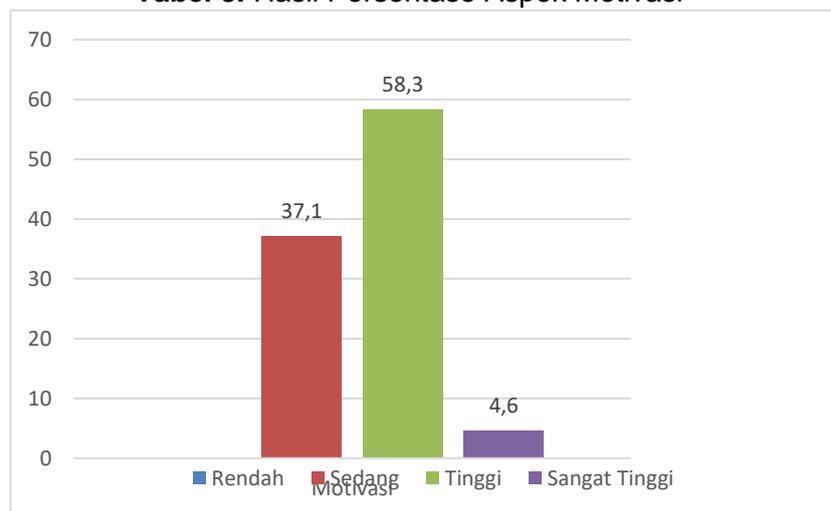
Pada aspek metakognitif menunjukkan sekitar 53,6% dalam kategori tinggi, sedangkan sekitar 32,8% pada aspek sedang dan sisanya pada kategori sangat tinggi sebesar 13,6% dan tidak ada yang memiliki skor rendah karena persentasenya 0%.

Tabel. 2 Hasil Persentase Aspek Metakognisi



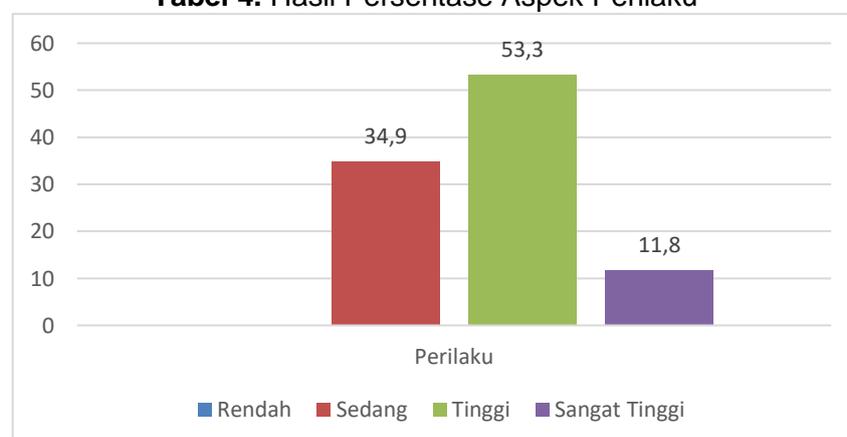
Selanjutnya pada aspek motivasi menunjukkan sekitar 58,3% dalam kategori tinggi, sedangkan sekitar 37,1% pada aspek sedang dan sisanya pada kategori sangat tinggi hanya sebesar 4,6% dan tidak ada yang memiliki skor rendah karena persentasenya 0%.

Tabel 3. Hasil Persentase Aspek Motivasi



Terakhir pada aspek perilaku 53,3% juga dalam kategori tinggi, sedangkan sekitar 34,9% pada aspek sedang dan sisanya pada kategori sangat tinggi hanya sebesar 11,8% dan tidak ada yang memiliki skor rendah karena persentasenya 0%.

Tabel 4. Hasil Persentase Aspek Perilaku



Dalam memotivasi diri untuk menetapkan tujuan belajar, atlet jombang basketball club telah mampu mengarahkan dan mengatur sendiri konsentrasi dan perilaku belajarnya di sekolah. Berdasarkan hasil dari penghitungan mengindikasikan bahwa siswa atlet jombang basketball club memiliki kategori yang tinggi di setiap aspek. Melalui regulasi diri siswa mengatur suatu proses yang aktif dan konstruktif dengan cara menetapkan tujuan untuk proses pembelajaran dan berusaha untuk memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian harus diarahkan serta didorong dan disesuaikan dengan tujuan belajarnya.

SIMPULAN

Dari ketiga aspek yang diukur, aspek motivasi adalah yang paling tinggi dibandingkan dengan dua aspek lainnya seperti metakognisi dan perilaku. Aspek motivasi 58,3% dalam kategori tinggi, pada aspek metakognitif 53,6% dalam kategori tinggi, sedangkan pada aspek perilaku 53,3% juga dalam kategori tinggi. Dalam memotivasi diri untuk menetapkan tujuan belajar, atlet klub bola basket jombang telah mampu mengarahkan dan mengatur sendiri konsentrasi dan perilaku belajarnya di sekolah. Dari hasil penelitian keseluruhan mengenai level regulasi diri siswa atlet yang sangat dominan adalah di kategori tinggi dengan persentase 55,9%, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri siswa atlet jombang basketball club sudah optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2012. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: PT. UMM Press.
- Apranadyanti, N. 2010. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Motivasi Berprestasi Pada Siswa Kelas X SMA Ibu Kartini Semarang*. Skripsi Tidak Diterbitkan. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi VI)*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy The Exercise Of Control*. United States Of America: W.H. Freeman And Company.
- Baumert et al. 2002. *Self Regulated Learning as Cross Cultural Concept*, diakses dari <http://www.mpib-berlin.mpg.de/pisa/pdfs/ccengl.pdf>.
- Chairani, Lisyia dan Subandi, M.A. 2010. *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feist, Jess dan Feist, Gregory J. 2010. *Teori Kepribadian (Theories Of Personality)*. Yogyakarta: Salemba Humanika.
- Kompas. 2008. *Nyontek Pantang Buat Si Pemberani*. (<https://nasional.kompas.com/read/2008/08/18/14330347/nyontek.pantang.buat.si.pemberani>, diunduh pada tanggal 16 Februari 2022)
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa.
- Pintrich, P. R. 2000. *The Role Of Goal Orientation In Self-Regulated Learning*. In M. Boekaerts, P.R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp.451–502). Elsevier Academia Press. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>
- Pratiwi, Iffa Dian dan Hermien Laksmiwati. 2016. *Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri "X"*. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. Vol. 07 No.01.
- Purwanda, Yogi, dkk. 2018. *Tingkat Regulasi Diri Siswa Di Sekolah Kelas X Mekatronika SMKN Sumatera Selatan*. *Konseling Khomprehensif*. Vol. 05, No. 2.
- Rachmah, Dwi Nur. 2015. *Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak*. *Jurnal Psikologi*. Vol. 42, No. 1.
- Ratmawati. 2011. *Kualifikasi, Intensitas Diklat, Lingkungan, Motivasi Kerja, Dan Kompetensi Kepala Sekolah*. Universitas Negeri Malang.
- Schunk, D.H. & Zimmerman B.J. (Eds). 1998. *Self Regulated Learning: From teaching to self-reflective practice*. Newyork: The Guilford Press.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

- Sukadiyanto. 2004. *Peranan Latihan Olahraga Terhadap Perkembangan Otak*. Yogyakarta: Jurnal Cakrawala Pendidikan Edisi Februari Vol.1 hal. 99-118
- Susanto, Handy. 2006. *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa*. Jurnal Penabur 07,hal. 64-71.
- Taylor, dkk. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Grup.
- Wagiran. 2015. *Metodologi Penelitian Pendidikan: Teori Dan Implementasi*. Yogyakarta: Deepublish.
- Zimmerman, B.J. 1998. *Developing Self-fulfilling Cycles Of Academic Regulation*. Newyork: The Guilford Press.