

## Studi Korelasi Antara Pengaturan Diri Dengan Kebiasaan Belajar Pada Mahasiswa Di Kotamadya Palembang

<sup>1</sup>Itryah <sup>2</sup>Dwi Hurriyati

<sup>1,2</sup>Jurusan Psikologi, Universitas Bina Darma, Jl. Jenderal A Yani No 12 Palembang 30264

e-mail: <sup>1</sup>itryah@yahoo.com , <sup>2</sup>dee.psy2009@gmail.com

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada maha di kotamadya palembang. Hipotesis yang diajukan adalah ada korelasi antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada maha di kotamadya Palembang. Populasi dalam penelitian ini adalah maha yang kuliah di beberapa perguruan tinggi di kotamadya palembang. Alat ukur penelitian ini adalah skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri. Subjek penelitian sampel ini diambil dengan menggunakan teknik accidental sampling. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada maha di kotamadya palembang. Analisis data di atas diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel pengaturan diri dan kebiasaan belajar adalah  $R = 0.311$  Dengan  $F = 15.879$  dan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada maha di kotamadya palembang. Kegunaan hasil penelitian ini dapat menambah karya ilmiah di bidang psikologi perkembangan dan pendidikan, sebagai informasi dan pengetahuan bagi mahasiswa dalam menerapkan dan mengelola pengaturan diri dengan baik sehingga kebiasaan belajar yang baik dapat dilakukan dan tercapai tujuan prestasi akademik yang baik pula.

**Kata kunci:** kebiasaan belajar, pengaturan diri

### 1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan yang sangat penting bagi setiap individu, semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka akan baik pula taraf kehidupan individu dimasa berikutnya. Sebab aspek kehidupan semakin ketat, disamping itu peluang dan tantangan semakin luas. Sekarang dunia pendidikan yang semakin luas dan semakin banyak tersedia. Disamping perhatian pemerintah yang focus memperhatikan kemajuan dunia pendidikan di Indonesia. Walaupun demikian, banyak sekali tantangan dan hambatan dalam dunia pendidikan, dan beberapa permasalahan yang bersifat pokok itu diantaranya ialah sulitnya mengubah kebiasaan individu dari transfer ilmu secara langsung dari tenaga pengajar/dosen ke mencari ilmu sendiri. Sistem pendidikan nasional yang mematok standar nilai ataupun indeks prestasi kumulatif yang tinggi untuk mendapatkan peluang pekerjaan di instansi pemerintah maupun badan usaha milik Negara dan perusahaan swasta ternama pun mematok standar yang tinggi harus dipenuhi oleh mahasiswa lulusan dari perguruan tinggi. Sehingga mahasiswa sekarang harus focus dan memiliki strategi-strategi belajar tertentu agar tidak gagal nantinya dan membutuhkan jangka waktu yang lama.

Tujuan utama dari pendidikan adalah untuk mencapai hasil belajar yang maksimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Tetapi dalam pencapaian hasil belajar tersebut, tidak semua mahasiswa dapat memaksimalkan potensi yang dimilikinya karena dalam pencapaian hasil belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhi.

Faktor tersebut antara lain adalah faktor *ekstern* (luar) dan faktor *intern* (dalam). Faktor *ekstern* adalah faktor yang berasal dari luar atau dari lingkungan, baik dari lingkungan sosial maupun lingkungan non sosial. Faktor *intern* merupakan faktor yang berasal dari dalam diri itu sendiri termasuk didalamnya kebiasaan belajar. Terkadang sering dijumpai mahasiswa yang memiliki tingkat intelegensi cukup baik, ekonomi orang tua yang memadai, lingkungan yang mendukung, namun prestasi belajarnya masih dibawah rata-rata atau dibawah potensinya, hal ini dimungkinkan oleh faktor kebiasaan belajarnya yang kurang baik. Sedangkan menurut Gie (2002) mengemukakan beberapa bentuk kebiasaan belajar yang baik, antara lain adalah : belajar secara teratur, konsentrasi dalam mengikuti pelajaran, membaca buku-buku pelajaran, mendengarkan pelajaran, serta menyimpan dan memelihara peralatan yang diperlukan untuk menunjang kegiatan belajar.

Pada umumnya mahasiswa kurang mampu memanfaatkan waktu luang untuk belajar, cenderung menunda-nunda waktu belajar, mencari-cari alasan menyelesaikan tugas dan belajar, bahkan mencari hari yang baik ataupun menanti “saat yang cocok” untuk mulai menyempurnakan catatan materi kuliah, membaca buku/referensi, mengerjakan tugas kuliah sampai deadline waktu mengumpulkan . Kebanyakan kebiasaan belajar singkat atau yang dikenal dengan sebutan SKS (*Sistem Kebut Semalam*). Rata-rata dari kebanyakan mengaku bahwa sering kali belajar dengan sistem tersebut. belajar pada saat mendekati ujian, materi yang dipelajari tersebut akan lebih mudah diingat untuk menjawab soal-soal ujian besoknya. Tidak dapat berkonsentrasi saat belajar dikampus. Lebih senang mendengarkan daripada aktif diskusi mengenai materi perkuliahan. Seharusnya mahasiswa harus sering berdiskusi mengenai materi kuliah yang sudah dipelajari maupun belum sehingga mahasiswa mendapat wawasan yang banyak, tetapi pada kenyataannya mahasiswa lebih senang pasif, menunggu saja materi yang diberikan. Ditambah seringnya mahasiswa yang jarang mengikuti perkuliahan secara intensif, bolos/tidak masuk kuliah tanpa izin.

Sarana mahasiswa untuk menambah pengetahuan mereka selain di kelas, dapat membaca buku referensi di perpustakaan, tetapi yang sering terjadi pada hari-hari biasa memang perpustakaan sepi, tetapi jika banyak tugas dan waktunya untuk ujian tengah semester dan ujian akhir semester para mahasiswa baru berduyun-duyun ke perpustakaan. Kebiasaan ini terus-menerus terjadi. Kecerdasan tidak dianggap sebagai faktor yang utama untuk mencapai sukses itu. Dalam hal ini, kebiasaan belajar tidak hanya menciptakan keajaiban perilaku saja, melainkan yang jauh lebih penting ialah dapat menjadi pengganti bagi daya kemauan yang mendorong seseorang dalam batinnya untuk melakukan belajar (Gie, 1995). Banyak faktor yang dapat berkaitan dengan kebiasaan belajar tersebut baik *ekstern* maupun *intern*. Berdasarkan faktor yang dikemukakan Sularti (2008), salah satu faktor *intern* dari kebiasaan belajar adalah pengaturan diri. Berdasarkan penjelasan Zimmerman dan Schunk (Susanto, 2006) pengaturan diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri yang merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu melakukan pengaturan diri ini dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi ganjaran, atau hukuman terhadap perilakunya sendiri (Hendri, 2008). Sedangkan pada pengaturan diri, lebih menekankan bagaimana individu mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas. Menurut Winne dan Perry (Santrock, 2011) pengaturan diri ditandai dengan ciri-ciri yaitu; mengatur tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan

motivasi, memiliki strategi untuk mengatur emosinya, memantau kemajuan yang mengarah pada tujuan, memperbaiki strategi yang didasarkan pada kemajuan yang telah dicapai, dan mengevaluasi hambatan yang timbul.

Persoalan yang berhubungan dengan pengaturan diri pada mahasiswa saat ini mengenai proses pendidikan atau pembelajaran yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mudah merasa puas dengan hasil yang didapatkannya tanpa harus mengkaji ulang materi kuliah tersebut. Merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki sehingga lebih mengandalkan teman yang dianggapnya lebih pintar, belajar seperlunya saja sehingga mudah lupa akan materi ataupun pengetahuan yang akan diujikan. Mahasiswa menghadapi kesulitan dalam memahami materi perkuliahan tampak malas untuk bertanya dan tidak aktif diskusi kepada dosen atau pun kepada teman lain yang lebih memahami materi kuliah tersebut.

Hanya bersikap acuh tak acuh saja dengan ketidakpahamannya tersebut. Lebih banyak mengandalkan dan meminjam catatan teman saja dari pada harus bertanya di kelas, dengan alasan bahwa takut, malu, bahkan malas. Tidak memiliki target nilai dalam pencapaian prestasi yang baik, selain itu juga cenderung kurang termotivasi akan keinginan hal-hal yang baru dalam ilmu pengetahuan, sehingga terkadang lebih sering mengandalkan temannya dalam hal mengerjakan tugas-tugas. Kemudian terdapat mahasiswa yang mengaku bahwa kuliah, belajar hanya untuk sekedar mencari nilai yang memuaskan saja tanpa menghiraukan akan pengetahuan yang dipelajarinya. Mahasiswa beranggapan bahwa belajar dalam suatu kelompok atau belajar bersama untuk mengerjakan tugas kelompok hanya merepotkan, adakalanya mahasiswa kelompok tersebut hanya sekedar ikut-ikutan saja tanpa mengerjakan tugas yang ada, tidak berusaha untuk mencari kelemahan-kelemahan yang ada pada dirinya, sehingga merasa sangat sulit untuk meraih nilai maksimal.

Mahasiswa kurang memiliki strategi belajar yang baik serta kurangnya pengetahuan akan berbagai hal. Merasa puas dengan nilai yang diperolehnya, mudah menyerah dalam mengerjakan tugas yang dianggapnya sulit sehingga dikerjakan sembarang bahkan meninggalkan tugasnya begitu saja ketika mereka sudah mulai merasa jenuh dan bosan. Jarang sekali mengulang, kurang mau memperbaiki cara belajarnya yang malas-malasan, tidak memiliki usaha untuk mencapai target nilai yang lebih bagus dari nilai yang didapatkan sebelumnya, dan kurang mau mengubah lingkungan belajar yang kurang kondusif agar dapat belajar dengan baik. Apalagi berteman dengan orang-orang yang malas sehingga tanpa disadari ikut-ikutan menjadi malas belajar. Disamping itu tidak memiliki standart nilai tersendiri dalam kegiatan belajar, tidak memperbaiki cara belajarnya walaupun tau hal tersebut tidak mendatangkan hasil yang baik. Tidak ada inisiatif untuk mencari bantuan atau solusi saat mengalami kesulitan belajar. Terkadang lebih memilih jalan yang lebih praktis dibandingkan harus bertanya pada teman atau orang dewasa lainnya seperti, saudara yang tingkat pendidikannya lebih tinggi dibandingkan ketika mengalami kesulitan. Lebih meninggalkan atau mengabaikan tugasnya dan sibuk dengan kegiatan diluar belajarnya. Dengan kurangnya pengetahuannya maka hal tersebut sering menghambatnya saat menjawab soal. Untuk memperoleh prestasi yang lebih baik dan teratur diperlukan kebiasaan belajar yang baik dan teratur. Sebab dalam mempelajari ilmu eksakta dibutuhkan konsep, penguasaan aturan dan teknik memecahkan masalah. Kebiasaan belajar yang baik dan terarah serta teratur akan membuat siswa belajar sesuai dengan rencana belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya korelasi antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada Mahasiswa di Palembang.

## **2. Metodologi Penelitian**

### **2.1 Lokasi Penelitian dan Objek Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di beberapa perguruan tinggi di Kota Palembang dengan sampel mahasiswa yang belajar dan kuliah di perguruan tinggi tersebut. Adapun mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian adalah mahasiswa yang belajar atau kuliah di beberapa perguruan tinggi di kotamadya Palembang.

## 2.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian (Sugiyono, 2012). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan skala. Azwar (2005) mengungkapkan bahwa (1) skala merupakan alat ukur atribut psikologis berupa aspek kepribadian, (2) untuk mengungkap atribut tunggal, (3) pertanyaan atau pernyataan yang digunakan hanya sebagai stimulus dari indikator-indikator perilaku memunculkan sebanyak mungkin indikasi dari aspek, sehingga atribut yang diukur dan kesimpulan akhir sebagai suatu diagnosa. Ada dua skala sikap yang digunakan yaitu skala kebiasaan belajar dan skala pengaturan diri.

Skala kebiasaan belajar dibuat oleh peneliti dengan anggota secara bersama-sama. Skala dibuat berdasarkan konsep teori yang dipakai dengan memodifikasi skala yang sudah baku. Pernyataan skala disesuaikan dengan kondisi nyata dilapangan khususnya subyek yang akan dijadikan sampel penelitian. Karena diskusi antara ketua peneliti dan anggota peneliti secara intensif maka pembuatan skala tidak memakan waktu yang lama. 2 hari skala dibuat dan disepakati secara bersama-sama.

## 3. Hasil

### 3.1 Orientasi kancan penelitian

Penelitian ini dilakukan di kotamadya Palembang dengan sampel penelitian yaitu mahasiswa yang belajar menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi antara lain lokasinya ada di daerah seberang ulu tepatnya di jalan Jenderal Ahmad Yani Plaju antara lain mahasiswa yang kuliah atau belajar di Universitas Bina Darma, Universitas PGRI, Universitas Muhammadiyah. Sedangkan seberang ilir ada mahasiswa yang belajar di Universitas Sriwijaya, Politeknik Unsri, dan Sekolah tinggi kesehatan Bina Husada.

### 3.2 Hasil uji coba alat ukur

Berdasarkan data yang diperoleh melalui tahap uji coba alat ukur, selanjutnya dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Perhitungan untuk menguji validitas dan reliabilitas terhadap kedua skala dilakukan dengan bantuan fasilitas komputer program SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 19.00 for windows.

#### 1. Validitas

Validitas skala penelitian Analisis aitem dalam penelitian ini menggunakan parameter indeks daya beda aitem yang diperoleh dari korelasi antar skor masing-masing aitem dengan skor total aitem. Kemudian, dapat ditentukan aitem yang layak dan tidak layak dimasukkan dalam skala penelitian. Dengan menggunakan batas kritis 0,30 maka aitem yang memiliki indeks daya beda lebih besar sama dengan 0,30 dinyatakan layak dimasukkan dalam skala penelitian (Azwar, 1996). Kemudian setelah

dilakukan try out terhadap skala penelitian kebiasaan belajar didapatkan hasil 3 aitem skala yang gugur dari 46 aitem. Adapun aitem yang gugur nomor aitem 13, 46, 24. Sehingga Aitem skala penelitian ada 43 aitem valid. Sedangkan pada skala pengaturan diri setelah dilakukan try out terhadap skala penelitian pengaturan diri didapatkan hasil 6 aitem skala yang gugur dari 43 aitem. Adapun aitem yang gugur nomor aitem 2, 11, 25, 32, 33, 36. Sehingga Aitem skala penelitian ada 37 aitem valid.

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas kedua skala dapat dilihat pada koefisien reliabilitas alat ukur dihitung dengan menggunakan teknik koefisien *alpha cronbach* menggunakan spss versi 19.0 Reliabilitas terhadap skala kebiasaan belajar menghasilkan koefisien Alpha sebesar (0,962). Reliabilitas terhadap skala pengaturan diri menghasilkan koefisien Alpha sebesar (0,952). Dengan demikian kedua skala tersebut dapat dikatakan reliabel, sehingga memenuhi syarat untuk dipergunakan sebagai alat ukur untuk pengambilan data dalam penelitian ini.

### 3.3 Deskripsi Data Penelitian

Hasil statistik deskriptif frekuensi variabel kebiasaan belajar dan variabel pengaturan diri dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Jumlah subyek penelitian adalah 150 orang mahasiswa di kotamadya Palembang. Mean variabel kebiasaan belajar adalah 102,59 yang artinya bahwa rata-rata subyek, penelitian mempunyai skor sebesar 102,59 dan median 103,00 yang artinya dengan persentil 50% ( $X < 103,00$ ) yang memiliki skor 102 keatas dan 50% ( $X > 103,00$ ) yang memiliki skor 102 kebawah.

Jumlah subyek penelitian adalah 150 orang mahasiswa di kotamadya Palembang. Mean variabel pengaturan diri adalah 105,59 yang artinya bahwa rata-rata subyek, penelitian mempunyai skor sebesar 105,59 dan median 106,00 yang artinya dengan persentil 50% ( $X < 106,00$ ) yang memiliki skor 105 keatas dan 50% ( $X > 106,00$ ) yang memiliki skor 105 kebawah.

Masing-masing sampel perguruan tinggi berjumlah 40 mahasiswa Universitas Muhammadiyah, 30 mahasiswa PGRI, 30 orang mahasiswa Universitas Bina Darma, 20 mahasiswa UNSRI, 20 mahasiswa POLTEK dan 10 mahasiswa STKes Bina Husada. Yang kuliah pada semester 7-8.

### 3.4 Uji Asumsi

Data yang telah terkumpul diskor dan ditabulasi, kemudian dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis yang diajukan. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis parametrik yaitu regresi, keseluruhan analisis data menggunakan fasilitas SPSS (*Statistic Product and Service Solution*) versi 19.00 for windows. Sebelum analisis regresi dilakukan terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan linieritas.

#### 1. Normalitas

Uji normalitas sebaran dilakukan untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* melalui program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) versi 19.00. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normalitas sebaran data adalah jika  $p > 0,05$  sebaran dikatakan normal atau jika  $p < 0,05$  maka sebaran dianggap tidak normal. data variabel kebiasaan belajar ( $p > 0,05$ ) 0,903  $>$  0,05 dengan pengaturan diri ( $p > 0,05$ ) 0,353  $>$  0,05 berdistribusi normal. Sehingga, analisis data dengan statistik parametrik dapat dilakukan.

#### 2. Linieritas

Linieritas hubungan dilakukan dengan mengetahui apakah variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) memiliki hubungan yang linier. Hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y) dikatakan linier jika tidak ditemukan penyimpangan yang berarti. Uji linieritas dilakukan dengan teknik analisis varians. Kaidah yang digunakan adalah jika  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel (Y) dinyatakan linier, atau jika  $p > 0,05$  maka hubungannya tidak linier. Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y) adalah linier (variabel bebas dan tergantung mempunyai hubungan), sehingga analisis data dengan statistik parametrik dapat dilakukan.

### 3.5 Uji Hipotesis

Hasil uji regresi sederhana dilakukan dengan variabel pengaturan diri (X) dan kebiasaan belajar (Y). Analisis data di atas diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel pengaturan diri dan kebiasaan belajar adalah  $R = 0.311$  Dengan  $F = 15.879$  dan  $p = 0,000$  dimana  $p < 0,01$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada mahasiswa di kotamadya Palembang. Selanjutnya, besarnya sumbangan yang diberikan oleh variabel pengaturan diri dengan kebiasaan belajar adalah ( $R^2 = 0.097$ ). Hasil penelitian ini mahasiswa diharapkan dapat mengembangkan pengaturan waktu dengan membuat jadwal belajar untuk dapat mengatur dan memprioritaskan kegiatan belajar kemudian meluangkan waktu untuk diskusi atau mengulang, membaca materi perkuliahan sehingga dapat membentuk kebiasaan belajar yang baik dan menghasilkan prestasi akademik yang optimal.

## 4. Kesimpulan

Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi yang sangat signifikan antara pengaturan diri dengan kebiasaan belajar pada mahasiswa di kotamadya Palembang.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, S (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Athanasou (1997). *Development of the self regulated learning teacher belief scale*. Tesis (tidak diterbitkan). Rotterdam : Sense Publisher.
- Aunurrahman. 2008. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Djaali. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Duckworth, Kathryn et al. 2009. *Self-Regulation learning: Literatere review*. Centre For Research on The Wider Benefits on Learning Institute of Education, London.
- Eggen dan Kauchaock D. 2001. *Educational Pschology: Windows on Classrooms*. Upper Saddle River. New Jersey :Prentice Hall.
- Feist, Jess dan J. Feist, Gregory. 2008. *Theories of Personality-6*, terjemahan Yudi Santoso. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gie, The Liang. 1995. *Cara Belajar Yang Efisien jilid II*. Yogyakarta: Liberty.

- \_\_\_\_\_. 2002. *Pengantar filsafat Pendidikan*. Yogyakarta: Liberty.
- Ghufron. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Aruz Media.
- Hadi, S. 2000. *Statistik I dan II*. Yogyakarta: Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. 2004. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. 2006. *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Ponz, S.G. & Newman, R.S. 1990. Developmental Aspects of Self-regulated learning. *Journal Educational Psychologist*
- Schuck dan Ertmer. 1999. *Facilitating Self-Regulated Learning with Technology*. Departement of Psychology. Northern Illinois University.
- Shaffer. 2000. *Assessing Academic Self Regulated Learning*. Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends.

- Sleight, R.E (1997). *Educational Phsychology: Theory and Practice*, (4<sup>th</sup>ed). Boston: Allyn and Bacon.
- Sugiyono. 2005. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sularti. 2008. *Program Bimbingan dan Konseling untuk Mengembangkan Sikap dan Kebiasaan Belajar Siswa*. Bnadung: SPS PBK UPI.
- Surya.2003. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Jakarta: CV Maha Putra Adidaya.
- Suryabrata, Sumadi. 1995. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Syah, Muhibbin. 1997. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Thoresen dan Mahoney. 2001. *Behavioral Self-Control*. Holt, Rinehart dan Winston, Inc.
- Woolfolk, Anita dan Gypsy M. Denzine.2004. *Assesment Packege for Woolfolk, Educational Psychology*, ninth edition. Pearson.
- Wolters, C.A. 1998. Self-Regulated and College Students' Regulation of Motivation. *Journal of Educational Psychology*. 90, 224-235.
- Yusuf, Syamsu. 2006. *Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah (SLTP dan SLTA)*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Zimmerman, B.J. 2002. Achieving Self -Regulation: The Trial and Triumph of Adolescence. In Pajares, F., & Urdan, T. 2002. *Adolescence and education*. Vol.2. P. (122-142). Academic Motivation of Adolescence. Greenwich: Information Age Publishing.