



E-ISSN 3032-601X & P-ISSN 3032-7105

Vol. 2, No. 4, 2025

MISTER

**Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science,
Technology and Educational Research**

**Jurnal Penelitian Multidisiplin dalam Ilmu
Pengetahuan, Teknologi dan Pendidikan**

**UNIVERSITAS SERAMBI MEKKAH
KOTA BANDA ACEH**

mister@serambimekkah.ac.id

Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science Technology
and Educational Research

Journal of MISTER

Vol. 2, No. 4, 2025

Pages: 4586–4592

Pelatihan untuk Mengetahui Apakah *Self-Regulated Learning*
dapat Meningkatkan Akademik *Self-Efficacy*

Intan Denata, Tesa Anggraini, Rafika Febrilla

Universitas Negeri Padang

Article in Journal of MISTER

Available at : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

DOI : <https://doi.org/10.32672/mister.v2i4.3864>

How to Cite this Article

APA : Denata, I., Tesa Anggraini, & Rafika Febrilla. (2025). Pelatihan untuk Mengetahui Apakah Self-Regulated Learning dapat Meningkatkan Akademik Self-Efficacy. *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research*, 2(4), 4586 – 4592. <https://doi.org/10.32672/mister.v2i4.3864>

Others Visit : <https://jurnal.serambimekkah.ac.id/index.php/mister/index>

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is a scholarly journal dedicated to the exploration and dissemination of innovative ideas, trends and research on the various topics include, but not limited to functional areas of Science, Technology, Education, Humanities, Economy, Art, Health and Medicine, Environment and Sustainability or Law and Ethics.

MISTER: *Journal of Multidisciplinary Inquiry in Science, Technology and Educational Research* is an open-access journal, and users are permitted to read, download, copy, search, or link to the full text of articles or use them for other lawful purposes. Articles on Journal of MISTER have been previewed and authenticated by the Authors before sending for publication. The Journal, Chief Editor, and the editorial board are not entitled or liable to either justify or responsible for inaccurate and misleading data if any. It is the sole responsibility of the Author concerned.



ISSN 3032-7105

ISSN 3032-601X



9

773032

710001

9

773032

601002

Pelatihan untuk Mengetahui Apakah *Self-Regulated Learning* dapat Meningkatkan Akademik *Self-Efficacy*

Intan Denata^{1*}, Tesa Anggraini², Rafika Febrilla³
Universitas Negeri Padang^{1,2,3}

*Email Korespondensi: intandenata13@gmail.com

Diterima: 14-10-2025

| Disetujui: 24-10-2025

| Diterbitkan: 26-10-2025

ABSTRACT

Low self-confidence among students regarding their academic abilities has an impact on suboptimal learning outcomes. This problem is related to students' weak ability to regulate their own learning process, or self-regulated learning (SRL). The purpose of this study was to determine whether self-regulated learning training could improve students' academic self-efficacy. This study used an experimental method with a pretest-posttest design. The research subjects were 30 students from Campus V Bukittinggi who were selected using simple random sampling. The instruments used were the self-regulated learning scale and the self-efficacy scale, with data analysis using a paired sample t-test through the SPSS program. The results showed a significant difference between the pretest and posttest scores in the aspects of knowledge, attitude, and independent learning behavior ($t = 10.67$; $p < 0.05$), which means that self-regulated learning training is effective in improving students' academic self-efficacy. In conclusion, the ability to regulate oneself in learning plays an important role in building individual academic confidence. The implications of this study emphasize the importance of implementing self-regulated learning training in educational environments to improve students' learning competence and academic confidence.

Keywords: *self-regulated learning; academic self-efficacy; students; independent learning; psychological training;*

ABSTRAK

Rendahnya keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, yang berdampak pada kurang optimalnya hasil belajar. Masalah ini berkaitan dengan lemahnya kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajar secara mandiri atau *self-regulated learning* (SRL). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *self-regulated learning* dapat meningkatkan akademik *self-efficacy* mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah 30 mahasiswa Kampus V Bukittinggi yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *self-regulated learning* dan skala *self-efficacy*, dengan analisis data menggunakan uji-t sampel berpasangan melalui program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku belajar mandiri ($t = 10,67$; $p < 0,05$), yang berarti pelatihan *self-regulated learning* efektif meningkatkan akademik *self-efficacy* mahasiswa. Kesimpulannya, kemampuan mengatur diri dalam belajar berperan penting dalam membangun keyakinan akademik individu. Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya penerapan pelatihan *self-regulated learning* di lingkungan pendidikan untuk meningkatkan kompetensi belajar dan kepercayaan diri akademik mahasiswa.

Katakunci: *Self-regulated learning; efikasi diri akademik; mahasiswa; pembelajaran mandiri; pelatihan psikologi;*

PENDAHULUAN

Keyakinan diri, atau yang dikenal sebagai *self-efficacy*, merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu atau menghadapi situasi-situasi spesifik, serta keyakinan bahwa individu tersebut akan mencapai keberhasilan dalam upaya tersebut, sebagaimana dikemukakan oleh Ghufroon dan Risnawita S (2010). Lebih lanjut, keyakinan seseorang mengenai kemampuan dirinya untuk menjalani proses pembelajaran dapat diinterpretasikan sebagai *self-efficacy* akademik. Menurut Wijaya dan Pratitis (2012), *self-efficacy* akademik merupakan keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang didasarkan pada kesadaran akan pentingnya pendidikan, nilai-nilai yang terkait, serta ekspektasi terhadap hasil yang diantisipasi dari proses pembelajaran.

Individu harus percaya bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas-tugas akademisnya, sehingga individu melakukan tindakan yang meningkatkan *self-efficacy*-nya. Berdasarkan pendapat Ghufroon dan Risnawita. S (2010), individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi meyakini bahwa mereka mampu melakukan tindakan untuk mempengaruhi peristiwa di sekitar mereka, sedangkan individu dengan *self-efficacy* rendah merasa tidak dapat melakukan apa pun terhadap lingkungan mereka.

Menurut pandangan Siswoyo (2007), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang tengah menempuh pendidikan di jenjang tinggi, baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta, atau pada lembaga pendidikan lainnya yang sederajat dengan tingkat tersebut. Para mahasiswa umumnya dikarakterisasi oleh kecerdasan yang tinggi, kemampuan berpikir yang kuat, serta keahlian dalam menyusun rencana aksi. Sifat berpikir kritis, disertai dengan kemampuan untuk bertindak secara cepat dan akurat, merupakan ciri khas yang lazim dimiliki oleh setiap mahasiswa, di mana kedua aspek tersebut saling memperkuat satu sama lain.

Menurut pandangan Nicol dan Macfarlane-Dick (2006), pembelajaran yang diatur sendiri, atau *self-regulated learning*, dapat dipahami sebagai suatu proses yang aktif dan konstruktif, di mana peserta didik menetapkan sasaran pembelajaran mereka sendiri, kemudian berusaha memantau, mengelola, dan mengontrol aspek-aspek kognitif, motivasi, serta perilaku mereka agar selaras dengan sasaran tersebut dan kondisi lingkungan sekitar. Sejalan dengan uraian Zimmerman (1989), secara keseluruhan, konsep *self-regulated learning* ini biasanya dijabarkan melalui berbagai tingkatan atau derajat yang melibatkan kegiatan terkait metakognisi, motivasi, dan perilaku siswa selama proses belajar.

Orang-orang secara mandiri memulai dan berusaha keras untuk mendapatkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka inginkan, alih-alih bergantung pada guru, orang tua, atau pihak lainnya. Kesimpulannya, pembelajaran yang diatur sendiri merupakan usaha yang aktif dan mandiri dari siswa dalam proses belajar mereka. Ini dilakukan dengan cara memantau, mengatur, dan mengendalikan pikiran, motivasi, dan perilaku yang diarahkan pada pencapaian tujuan belajar. Dimensi pembelajaran yang diatur sendiri mendorong individu untuk mengembangkan kemampuan dalam mengelola proses belajar mereka dengan baik.

Pengaturan diri dalam proses pembelajaran dikenal sebagai pembelajaran yang diatur sendiri (*self-regulated learning*). Berdasarkan pemaparan Slavin (2011), pembelajaran yang teratur oleh diri sendiri adalah "siswa yang memiliki pemahaman mengenai strategi pembelajaran yang efisien serta cara dan waktu untuk menerapkannya." Selanjutnya, Santrock (2010) menjelaskan bahwa "pembelajaran regulasi diri adalah proses mengembangkan dan mengawasi pikiran, perasaan, serta perilaku diri untuk mencapai suatu tujuan." Dengan demikian, pembelajaran yang teratur oleh diri sendiri merupakan kemampuan seseorang

untuk mengelola strategi dan mengontrol diri dalam proses belajar agar dapat menciptakan suasana belajar yang efektif serta mencapai tujuan yang telah ditentukan.

Ketika peserta didik mampu meningkatkan keterampilan pembelajaran yang teratur secara mandiri, maka target yang telah ditentukan dapat tercapai. Menurut Susanto (2006), penentuan tujuan dapat berupa pengaturan hasil belajar yang ingin diperoleh oleh seorang individu. Latipah (2010) menyatakan bahwa melalui pembelajaran yang diatur sendiri, individu dapat menguasai cara mengelola proses belajar mereka dan mampu meningkatkan hasil belajar yang mereka capai. Dengan demikian, kemampuan pembelajaran yang diatur sendiri oleh individu dapat memengaruhi hasil dari proses belajarnya.

Menurut Zimmerman (1990), orang yang menggunakan cara belajar yang mereka atur sendiri biasanya lebih sadar tentang hasil kerja mereka dan bisa merencanakan seberapa jauh mereka ingin maju berdasarkan performa belajar yang sudah mereka tetapkan. Karena itu, siswa yang berhasil mendapatkan nilai bagus biasanya punya kemampuan mengatur diri sendiri yang kuat saat belajar, karena mereka bisa sampai ke target yang sudah mereka susun. Sebaliknya, siswa yang prestasinya kurang cenderung punya kemampuan *self-regulated learning* yang lemah. Hal ini cocok dengan apa yang dikatakan Zimmerman (1990), yaitu bahwa orang-orang dengan hasil belajar yang jelek umumnya kurang semangat untuk mengelola diri mereka sendiri dalam proses belajar (*self-regulated learning*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Marantika (2015) mengenai pembelajaran mandiri di siswa SMA, ternyata aspek kognitif dari pembelajaran yang diatur sendiri di kalangan mereka dinilai kurang memuaskan. Kemudian, studi Alfina (2014) yang meneliti kaitan antara pembelajaran teratur secara mandiri dengan penundaan akademik pada siswa akselerasi, menunjukkan bahwa siswa akselerasi punya tingkat pembelajaran teratur secara mandiri yang rendah, dengan skornya mencapai 41,70%. Nah, tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengecek apakah pembelajaran yang teratur oleh diri sendiri bisa bikin keyakinan diri akademik mahasiswa di Universitas Negeri Padang Kampus V Bukittinggi jadi lebih baik. Jadi, pertanyaannya, apakah pelatihan tentang pembelajaran yang teratur bisa tingkatkan keyakinan diri mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 30 mahasiswa yang terdaftar di Kampus V Universitas Negeri Padang Bukittinggi sebagai subjek utama. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah pengundian acak sederhana untuk memastikan representativitas. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang dirancang dalam format angket dengan opsi pilihan ganda, memungkinkan responden untuk mengekspresikan pandangan mereka secara tepat. Setelah penyusunan selesai, angket tersebut akan didistribusikan kepada subjek. Analisis data dalam penelitian ini meliputi penerapan statistik inferensial dengan uji-t, yang difasilitasi oleh perangkat lunak SPSS. Instrumen yang digunakan adalah Skala Pengukuran Pembelajaran Mandiri yang Teratur. Selain itu, analisis dilakukan dengan memanfaatkan rumus persentase untuk menghitung proporsi, serta untuk mengidentifikasi variasi dalam *self-regulated learning* antara mahasiswa yang mencapai hasil belajar tinggi dan mereka yang memiliki hasil belajar rendah, dengan menerapkan rumus uji-t melalui bantuan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian Data memenuhi kriteria uji normalitas dan uji homogenitas varian sehingga dapat dilanjutkan dengan uji t sampel berpasangan menguji perbedaan skor pretest dan skor posttest peserta. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap dan perilaku belajar mandiri. Tabel 1 menjelaskan hasil skor peserta di pengetahuan belajar mandiri, SRSS, dan daftar periksa perilaku belajar mandiri.

Tabel 1. Results of Participants' Score in Self-Regulated Learning

Aspect	condition	M	SD
Self-regulated learning strategy knowledge	Pretest	4.20	2.44
	Posttest	11.50	1.65
Self-regulated learning strategy scale (SRSS)	Pretest	69.40	2.95
	Posttest	77.40	8.79
Self-regulated learning behavior checklist	Pretest	34.40	8.42
	Posttest	62.10	12.34

Uji normalitas yang diterapkan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov menghasilkan nilai signifikansi sebagai berikut: $p = 0,20$ untuk data pengetahuan; $p = 0,01$ untuk SRSS; dan $p = 0,20$ untuk daftar perilaku. Nilai signifikansi dari uji normalitas pada data pengetahuan dan daftar perilaku memenuhi kriteria asumsi normalitas, mengingat nilainya melebihi 0,05. Selain itu, uji Levene untuk homogenitas varians diterapkan pada data tersebut. Hasil uji Levene menunjukkan $p = 0,38$ untuk pengetahuan; $p = 0,009$ untuk SRSS; dan $p = 0,424$ untuk daftar perilaku. Berdasarkan hasil tersebut, data pengetahuan dan daftar perilaku memenuhi standar homogenitas varians karena nilai p di atas 0,05. Namun, data SRSS tidak memenuhi asumsi normalitas maupun homogenitas varians. Akibatnya, uji-t sampel berpasangan digunakan untuk menganalisis data pengetahuan dan daftar perilaku. Sementara itu, uji peringkat bertanda Wilcoxon diterapkan untuk mengevaluasi data skala strategi belajar mandiri.

Hasil penelitian mengindikasikan peningkatan rata-rata skor peserta pada setiap dimensi instrumen yang digunakan. Pada aspek pengetahuan *self-regulated learning*, diperoleh nilai $t = 10,67$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* dalam dimensi pengetahuan. Sementara itu, untuk skala strategi belajar mandiri, hasil menunjukkan nilai $Z = -2,092$ dengan $p = 0,036$ ($p < 0,05$), mengindikasikan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* pada aspek sikap dan diri sendiri. Adapun daftar periksa perilaku belajar yang diatur menunjukkan perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest* dalam aspek keterampilan belajar teregulasi diri, dengan nilai $t = 9,861$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Dörrenbächer-Ulrich et al., (2024) yang menegaskan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai strategi belajar mandiri berkorelasi kuat dengan kemampuan metakognitif peserta dalam mengatur proses belajarnya. Selain itu, temuan penelitian ini juga didukung oleh Brenner et al. (2022) yang menjelaskan bahwa regulasi diri belajar melibatkan interaksi antara pengetahuan, motivasi, dan tindakan strategis yang dapat ditingkatkan melalui pengalaman belajar reflektif. Peningkatan skor pada skala strategi belajar mandiri (SRSS) juga sejalan dengan hasil penelitian Kadioğlu, Uzuntiryaki, dan Çapa Aydın (2011), yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi belajar yang teratur diri dapat meningkatkan efikasi diri dan motivasi intrinsik peserta.

Sementara itu, perubahan signifikan pada daftar periksa perilaku belajar mandiri konsisten dengan hasil studi Erdogan dan Senemoğlu (2016) yang menegaskan bahwa perilaku belajar yang teregulasi diri berkembang ketika individu memiliki kesadaran terhadap proses belajar dan tanggung jawab terhadap hasilnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa pelatihan atau intervensi yang berfokus pada strategi belajar mandiri efektif dalam meningkatkan kompetensi kognitif, afektif, dan perilaku peserta dalam mengatur proses belajar mereka secara mandiri (Sinkkonen et al., 2024).

Secara teoritis, hasil penelitian ini sejalan dengan model *self-regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) dan Nicol & Macfarlane-Dick (2006), yang menjelaskan bahwa SRL merupakan proses aktif dan konstruktif di mana individu menetapkan tujuan belajar, memantau, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta perilaku untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Peningkatan aspek pengetahuan dan perilaku setelah pelatihan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih sadar terhadap strategi belajar efektif dan mampu menerapkannya secara konsisten dalam aktivitas akademik.

Selain itu, hasil ini memperkuat temuan Latipah (2010) yang menyatakan bahwa strategi SRL berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi belajar dan efikasi diri. Latipah menegaskan bahwa siswa yang memiliki kemampuan SRL tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang lebih kuat dan lebih percaya diri terhadap kemampuan akademiknya. Sejalan dengan itu, Susanto (2006) menemukan bahwa pengembangan kemampuan *self-regulation* mampu meningkatkan keberhasilan akademik melalui peningkatan rasa tanggung jawab dan kemampuan mengontrol proses belajar.

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan penelitian Marantika (2015) dan Alfina (2014) yang menunjukkan bahwa rendahnya SRL berkorelasi dengan tingginya prokrastinasi akademik dan rendahnya efikasi diri. Setelah diberikan pelatihan SRL, peserta menjadi lebih mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menggunakan strategi kognitif yang sesuai. Hal ini tampak dari peningkatan skor pada aspek perilaku belajar mandiri. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa SRL merupakan salah satu determinan penting dalam membangun *academic self-efficacy*.

Lebih lanjut, hasil ini juga mendukung pandangan Bandura (1997) mengenai teori *self-efficacy*, bahwa pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) merupakan sumber utama dalam pembentukan efikasi diri. Melalui pelatihan SRL, mahasiswa mendapatkan pengalaman langsung dalam mengelola proses belajar, yang kemudian meningkatkan keyakinan mereka terhadap kemampuan diri sendiri untuk berhasil secara akademik. Artinya, SRL tidak hanya membentuk keterampilan belajar yang efektif, tetapi juga memperkuat kepercayaan diri dan ketekunan individu dalam menghadapi tantangan akademik.

Implikasi dari temuan ini penting bagi dunia pendidikan tinggi, terutama dalam konteks pengembangan kompetensi mahasiswa. Peningkatan *self-regulated learning* dapat membantu mahasiswa lebih percaya diri dalam mengatur proses belajarnya, menetapkan target akademik yang realistis, serta lebih mandiri dalam menghadapi tantangan akademik. Bagi lembaga pendidikan, hasil ini menunjukkan perlunya integrasi pelatihan SRL ke dalam kegiatan pembelajaran atau program pengembangan diri mahasiswa agar efikasi diri akademik dapat terus ditingkatkan. Dosen dan tenaga pendidik diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pembelajaran reflektif dan mandiri.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang relatif kecil (30 orang) membuat generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Kedua, tidak adanya kelompok kontrol mengurangi kemampuan untuk memastikan bahwa peningkatan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh pelatihan SRL. Ketiga, variabel intervensi seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat motivasi belajar tidak dikontrol secara ketat sehingga dapat memengaruhi hasil penelitian. Untuk penelitian

selanjutnya, disarankan agar menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol, memperluas jumlah sampel, serta menambahkan pengukuran jangka panjang untuk mengetahui keberlanjutan efek pelatihan SRL terhadap efikasi diri akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* (SRL) secara signifikan meningkatkan *academic self-efficacy* mahasiswa. Peningkatan ini terlihat pada ketiga aspek yang diukur, yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku belajar mandiri. Nilai rata-rata peserta mengalami peningkatan yang bermakna antara pretest dan posttest, dengan hasil uji statistik (t dan Z) menunjukkan perbedaan signifikan pada setiap aspek. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan SRL menjadi lebih memahami strategi belajar yang efektif, memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, dan menunjukkan perilaku belajar yang lebih teratur serta mandiri. Dengan demikian, pelatihan SRL dapat menjadi salah satu intervensi psikologis yang efektif dalam meningkatkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya.

Kontribusi penelitian ini terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, terletak pada bukti empiris bahwa SRL tidak hanya berpengaruh terhadap prestasi belajar, tetapi juga berperan dalam membentuk kepercayaan diri akademik mahasiswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada kemandirian, metakognisi, dan motivasi internal dalam meningkatkan kualitas belajar di perguruan tinggi. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi lembaga pendidikan tinggi dan pendidik agar lebih memperhatikan pelatihan atau pembelajaran berbasis SRL. Dosen dapat menerapkan strategi SRL dalam kegiatan akademik seperti tugas reflektif, perencanaan belajar mandiri, serta pembimbingan berbasis tujuan agar mahasiswa terbiasa mengatur proses belajar mereka. Selain itu, lembaga pendidikan diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan SRL dalam kurikulum pengembangan diri untuk memperkuat efikasi diri akademik mahasiswa secara berkelanjutan.

Meskipun demikian, studi ini mengalami beberapa keterbatasan utama, seperti ukuran sampel yang terbatas dan absennya kelompok kontrol, yang membuat temuan sulit untuk digeneralisasikan ke populasi yang lebih luas. Selain itu, variabel confounding seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat motivasi tidak dikelola secara menyeluruh. Dengan demikian, penelitian mendatang sebaiknya menerapkan rancangan eksperimental yang mencakup kelompok kontrol serta sampel yang lebih besar, sambil menyertakan evaluasi lanjutan seperti tes *follow-up* untuk mengukur ketahanan dampak pelatihan SRL dalam periode waktu yang panjang. Para peneliti juga bisa memperkaya analisis dengan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan, misalnya dukungan sosial, pengaturan emosi, atau konteks lingkungan pembelajaran, yang kemungkinan besar memengaruhi keterkaitan antara SRL dan efikasi diri akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. 2014. "Hubungan Self Regulated Learning dengan Prokratinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi (SMA N 1 Samarinda)". *E-jurnal Psikologi*. 2(2), 227-237
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Brenner, C. A., et al. (2022). *Self-regulated learning, self-determination theory and teacher candidates: A*

- framework for promoting metacognition, motivation and strategic action. *Smart Learning Environments*. <https://doi.org/10.1186/s40561-021-00184-5>
- Dörrenbächer-Ulrich, L., Sparfeldt, J. R., & Perels, F. (2024). *Knowing how to learn: Development and validation of the Strategy Knowledge Test for Self-Regulated Learning (SKT-SRL) for college students. Metacognition and Learning*, 19(1), 1–45. <https://doi.org/10.1007/s11409-024-09379-w>
- Erdogan, T., & Senemoğlu, N. (2016). *Development and validation of a scale on self-regulation in learning (SSRL). SpringerPlus*, 5, 1686. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3367-y>
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar Ruzz Media Latipah, E. 2010. “Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis”. *Jurnal Psikologi*. 37(1), 110-129.
- Kadioğlu, C., Uzuntiryaki, E., & Çapa-Aydın, Y. (2011). *Development of Self-Regulatory Strategies Scale (SRSS). Egitim ve Bilim (Education and Science)*, 36(160), 11–23.
- Latipah, E. (2010). Strategi Self-Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110-129.
- Marantika, M. 2015. “Self Regulated Learning Siswa SMA dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”. Skripsi tidak diterbitkan. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang
- Nicol, David. J dan Macfarlane-Dick, Debra. 2006. Formative Assessment and SelfRegulated Learning: A Model and Seven Principles of Good Feedback Practice. *Studies in Higher Education*. 23 (1): 199-218.
- Panadero, E. (2017). *A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>.
- Santrock, J.W. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Edisi kedua. Diterjemahkan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana
- Sinkkonen, M., Lintula, M., & Silander, T. (2024). *Review of the concept “Self-regulated Learning”: Defined, measures and context. ERIC Institute of Education Sciences*. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1415007.pdf>
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers
- Slavin, R. E. 2011. *Psikologi Pendidikan: Teori dan Praktik*. Edisi Kesembilan. Jilid 2. Diterjemahkan oleh Marianto Samosir. Jakarta: Indeks
- Susanto, H. 2006. “Mengembangkan Kemampuan Self Regulation Untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa”. *Jurnal Pendidikan Penabur*. 7(V), 64-71
- Wijaya, I.P., & Pratitis, N.T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*. 1(1). 40-52.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>
- Zimmerman, B.J. 1990. “Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview”. *Educational Psychologist*. 25(1), 3-17
- Zimmerman, Barry J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*. 81 (3): 329-339.