

HUDAN LIN-NAAS

Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora

Volume: 5, No. 1, Januari – Juni 2024

ISSN: 2775-1198 (p), (2775-2755 (e)

<http://ejournal.idia.ac.id/index.php/hudanlinnaas/index>

Teknik Self Managament Mengatasi Kesulitan Mengatur Waktu Belajar Siswa Menengah Atas Melalui Pendekatan Behavioral

Karima Wulan¹, Zainiyah², Nailis Sa'adah³, Hasanatun Nadiyah⁴

^{1,2,3} Universitas Al-Amien Preduan

^{1*} Karimawulan05022003@gmail.com, ²zainulkhair89@gmail.com,
³nailissaadah143@gmail.com, ⁴nadiyahdah98@gmail.com

Abstrak

Studi ini akan membahas tentang teknik manajemen diri dari kesulitan dalam mengelola waktu belajar siswa MA Mabdaul Falah Pamekasan melalui pendekatan perilaku. Kesulitan dalam mengelola waktu belajar seperti rendahnya tanggung jawab tugas, mengelola waktu yang salah, sehingga siswa tidak tepat waktu selama masuk kelas, terlambat untuk mengumpulkan tugas dan lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu siswa mengelola waktu belajar mereka, belajar mengelola waktu untuk memulihkan tingkat perkembangan mereka dalam kegiatan belajar. Metode penelitian yang digunakan adalah deskripsi penelitian kualitatif. Pengumpulan data melalui wawancara dan observasi terhadap siswa MA Mabdaul Falah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan adanya teknik *self-managament* untuk mengelola waktu belajar karena strategi ini dapat mengubah perilaku siswa. Siswa dapat memperlakukan waktu mereka dan mengelola perilaku mereka mengarah ke hal-hal yang lebih positif.

Kata Kunci: Kesulitan Mengatur Waktu Belajar, Self Managament, behavioral

Abstract:

This study will discuss self-management techniques for students struggling with time management at MA Mabdaul Falah Pamekasan through a behavioral

approach. Difficulties in managing time include low responsibility for assignments, poor time management, and students being late to class. The purpose of this study is to help students manage their time and learn to manage it to improve their learning progress. The research method used is descriptive qualitative research. Data were collected through interviews and observations of MA Mabdaul Falah students. The results of this study indicate that self-management techniques for managing time can change student behavior. Students can manage their time and manage their behavior, leading to more positive outcomes.

Keywords: Difficulty Managing Time, Self-Management

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya untuk mengubah perilaku yang tidak pantas dalam perilaku yang diinginkan sesuai dengan nilai dan standar yang berlaku, setiap anak harus berpendidikan yang sehat untuk mencapai perkembangan intelektual yang sempurna. Pendidikan adalah kinerja pengetahuan, nilai, dan keterampilan pendidik untuk siswa. Jadi pendidikan adalah kegiatan proses mendidik. Pendidikan adalah upaya sadar dan disengaja untuk mengubah perilaku manusia dalam kelompok dan individu menjadi orang dewasa dengan mengajar dan pelatihan (Sugihartono, 2007). Oleh karena itu, penting untuk mengelola waktu belajar siswa untuk memperlakukan waktu dengan baik.

Waktu adalah uang, nilai-nilai saat dibandingkan dengan uang. Waktu adalah roda yang terus berputar, tidak pernah kembali, selalu berbalik dan tidak bisa berhenti sejenak. Waktu adalah kekuatan yang sangat berharga yang kita miliki. Waktu tidak dapat disimpan di mana pun, dan tidak dapat dibeli dengan apa pun. Waktu adalah harta yang tak tergantikan dan harus diperlakukan dengan jelas. Misalkan waktu hilang, lalu menghancurkan hidup kita.

Kesadaran waktu dapat dibuktikan dengan melihat seberapa singkat kita. Ini berarti bahwa waktu yang kita miliki hanya sedikit. Ini seperti, aktivitas orang terbatas, yaitu era kehidupan di dunia. Orang harus mengatur waktu mereka dengan baik dan berhati-hati, dan menggunakan serta mengendalikannya. Ini akan lebih baik, jika memperlakukan waktu secara kohoren, dan bukan sebaliknya bahkan diatur saat ini. Karena itu, waktu tidak terbuang secara percuma dan sia-sia. Dengan penuh kesadaran waktu sangat

diperlukan. Adapun kebenaran dibalik waktu yang kita miliki adalah sebagai berikut (Reza, 2010): (1) Waktu sudah ditetapkan dari-Nya. (a) 60 detik per menit (b) 60 menit per jam (c) 24 jam sehari (d) 86.400 detik per hari. (2) Waktu berlanjut dan tidak pernah berhenti. (3) Waktu tidak bisa lagi dimainkan. (4) Waktu tidak dapat dihemat dan disimpan. (5) Waktu tidak dapat ditambahkan atau dikurangi.

Sulit untuk menyesuaikan waktu studi yang berakhir sebagai perilaku abnormal siswa dengan membagi waktu studi. Ini pasti sulit untuk menyesuaikan pembelajaran karena seseorang yang tidak dapat menempatkan kegiatan belajar mereka adalah kegiatan penting daripada kegiatan lainnya (Hakim, 2018). Siswa yang merasa kesulitan untuk mengelola waktu belajar mereka sering ditandai oleh kegiatan belajar yang tidak dilakukan dengan baik (Parwati, 2018).

Berdasarkan peristiwa di bidang wawancara dengan guru BK di MA Mabdaul Falah Pamekasan, tanggal 15 Februari 2025, sebagian besar siswa kelas X dan XII mengalami kesulitan dalam mengelola waktu belajar, yang ditandai oleh tes yang diberikan. Siswa merasa sulit untuk mengelola waktu belajar karena tidak ada jadwal yang efektif, sulit menentukan mana yang menjadi prioritas utamanya.

Hasil wawancara wali kelas pada tanggal 16 Februari 2025 siswa merasa sulit untuk menyesuaikan waktu belajar yang terkait dengan sekolah untuk hidup mereka dan dipaksa untuk memenuhi kebutuhan karena tuntutan hidup mereka serta dipaksa oleh keadaan menjadikan mereka harus bekerja paruh waktu demi memenuhi kebutuhan sehari-hari. Menurut informasi guru BK dan wali kelas MA Mabdaul Falah Pamekasan pada tanggal 16 Februari 2025 peneliti juga melakukan wawancara singkat dengan salah satu siswa yang mengalami kesulitan menyesuaikan waktu belajar, siswa mengungkapkan faktor-faktor penyebab perilaku kesulitan mengatur waktu belajar dilakukan seperti, ditandai dengan tugas yang diberikan tidak dikerjakan, nilai ulangan menurun yang disebabkan karena pengelolaan waktu yang tidak teratur serta banyak yang menunda-nunda waktu. Selain itu, kesulitan mengatur waktu belajar dikarenakan siswa lebih memilih bekerja dibandingkan ke sekolah karena keadaan merekalah yang

mengharuskan terus bekerja agar terpenuhi kebutuhan hidupnya.

Skinner mengatakan ini konsisten dengan perilaku tindakan yang menunjukkan bahwa perilaku apapun dapat dijelaskan oleh penyebab lingkungan, bukan oleh kekuatan internal yang berfokus pada pengamatan (Muthmainnah, 2021). Bsebagai bagian dari kesulitan dalam mengelola waktu belajar diatas, upaya telah dilakukan untuk mengurangi kesulitan dalam mengatur waktu belajar yaitu upaya guru, terutama dengan menegur, nasihat, dan konseling individu.

Dengan masalah tersebut maka diperlukan cara atau teknik diperlukan untuk mengatasi masalah tersebut. Ada banyak teknik yang digunakan dalam mengatasi siswa yang merasa sulit untuk mengatur waktu belajar, termasuk teknik manajemen diri dari metode perilaku.

Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Elviana, yang mengarah pada kesimpulan bahwa penerapan konseling behavioristk dengan teknik manajemen diri dapat digunakan sebagai orientasi alternatif dan layanan konseling dalam menbagi waktu dan mengubah perilaku yang lebih baik (Elviana, 2022). Selain itu, penelitian ini dilakukan oleh Karim, menurut hasil penelitiannya, menunjukkan bahwa pemberian perlakuan berupa penerapan konseling kelompok *self management* yang diberikan pada 6 orang siswa kelas X-MIA 4 SMAN 3 Sidoarjo yang mengalami kesulitan dalam mengelolah waktu belajar, yang bertujuan untuk membantu siswa yang mengalami kesulitan mengelolah waktu belajar, menjadi lebih mudah lagi dalam mengelolah waktu belajarnya serta meningkatkan kesadaran pentingnya belajar (Karim, 2019). Penelitian lain dilakukan oleh Yuniarti, menurut hasil penelitiannya, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknik manajemen diri dalam konseling kelompok memiliki dampak signifikan pada kemampuan untuk mengelola waktu belajar siswa XI di SMP Negeri 24 Surabaya.

Berdasarkan uraian di atas, teknik manajemen diri membantu mengatasi kesulitan dalam mengelola waktu belajar siswa, sehinggann para peneliti tertarik pada implementasi judul penelitian dengan judul “ Teknik *Self Managment* Mengatasi Kesulitan Mengatur Waktu Belajar Siswa MA Mabdaul Falah Pamekasan melalui pendekatan Behavioral”.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan penelitian dengan judul “Teknik *Self-Managament* Mengatasi Kesulitan Mengatur Waktu Belajar Siswa Menengah Atas Mabdaul Falah Pamekasan Melalui Pendekatan Behavioral” menggunakan metode penelitian yaitu metode kualitatif dengan jenis studi kasus. Alat pengumpulan data yang digunakan yakni observasi, wawancara, dan dokumentasi. Menurut Sugiyono “Metode kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alami” (Sugiyono. 2017). Dalam menyusul jurnal ini metode penelitian mengumpulkan data penulis menggunakan sebagai berikut: Data Sekunder: Data sekunder yang diperoleh dari artikel, serta data internet yang berkaitan dengan analisis data tersebut. Data Primer: Penulis akan menjelaskan dengan sesuai yang sudah ada melalui wawancara kepada konseli tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini untuk menganalisis efektivitas metode behavioral dalam meningkatkan self management siswa dalam mengatur waktu belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perubahan dalam kesulitan siswa dalam mengelola waktu belajar sebelum dan sesudah intervensi.

Sebelum menerima intervensi, beberapa siswa telah mengalami kesulitan besar dalam mengelola waktu belajar mereka, dengan persentase hingga 50%. Siswa dalam daftar ini cenderung mengalami kesulitan dalam mempersiapkan jadwal belajar, menunda tugas akademik, serta tuntutan untuk bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari yang membuat siswa kurang optimal saat mengatur waktu dengan baik. Setelah menerima intervensi dalam bentuk teknik manajemen diri dengan pendekatan behavioral, jumlah siswa yang memiliki kesulitan tinggi berkurang menjadi 20%, ini menunjukkan bahwa hasil intervensi memiliki efek positif.

Selain itu, siswa memiliki 40% dalam daftar kesulitan sedang setelah melakukan

intervensi, meningkat dari 30% sebelum intervensi. Ini menunjukkan bahwa bahkan ketika siswa memiliki pemahaman tentang teknik *self management*, masih diperlukan untuk membuat mereka lebih konsisten ketika menerapkan strategi. Sementara itu, jumlah siswa dalam kesulitan rendah meningkat dari 5% menjadi 25%, yang berarti meningkatkan kemampuan untuk mengelola waktu belajar secara efektif pemantauan intervensi.

Hasil penelitian dalam arah yang sama dengan teori behaviorial yang menunjukkan bahwa perubahan perilaku dapat dilakukan melalui pembiasaan dan pemberian penghargaan secara positif. Dalam penelitian ini, teknik manajemen diri yang diterapkan seperti menciptakan jadwal pelajaran, penggunaan *self reward*, serta monitoring diri. Strategi penerapan dapat membantu siswa melatih kebiasaan belajar untuk menjadi lebih terkontrol dan disiplin.

Selain itu, hasil penelitian ini sebelumnya telah mendukung penelitian sebelumnya bahwa pendekatan behaviorial sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan manajemen waktu. Menurut Bandura, pembelajaran berdasarkan perilaku memungkinkan individu untuk mengembangkan keterampilan manajemen diri melalui penghargaan yang positif dan modeling. Berdasarkan penelitian ini, siswa dapat menerapkan *self management* dengan baik yang membuat mereka meningkatkan kemampuan dalam mengatur waktu belajar.

Namun, bahkan jika intervensi yang telah dilakukan untuk hasil yang positif, masih ada beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Beberapa siswa masih dalam kesulitan sedang, menunjukkan bahwa pendekatan ini selalu membutuhkan adaptasi tambahan untuk beradaptasi dengan perbedaan pribadi dalam pembelajaran. Selain itu, faktor-faktor eksternal seperti lingkungan keluarga dan tekanan belajar juga dapat mempengaruhi efektivitas penerapan *self management*.

Oleh karena itu, penelitian ini mengkonfirmasi bahwa pendekatan behaviorial dalam manajemen diri dapat membantu siswa dalam mengelola kesulitan mengatur waktu belajar. Keberlanjutan strategi ini tergantung pada disiplin dan motivasi individu untuk

menerapkan teknik yang telah dipelajari. Oleh karena itu, diperlukan lebih lanjut untuk mendukung siswa untuk tetap konsisten dalam menerapkan strategi *self management* untuk mencapai hasil pembelajaran yang lebih efektif.

Waktu untuk dirawat dan disesuaikan. Jika kita bisa mengatur waktu dengan baik berarti kita juga menperlakukan hidup dengan baik. Ketika kita menentukan pada saat yang sama, kita mengelola diri kita sendiri, berpikir, emosi dan kita akan mengatur kehidupan. Parameter waktu dapat belajar dari sesuatu yang menghabiskan waktu yang kita habiskan dan pelajari dari orang lain.

Upaya seseorang yang menghabiskan waktu yang efektif yang sesuai dengan keinginan mereka salah satunya dipengaruhi oleh *self management* (pengelolaan diri) yang dimiliki oleh masing-masing individu. *Self management* merupakan upaya seseorang untuk merencanakan, memusatkan perhatian, dan mengevaluasi kegiatan yang dilakukan (Knowles, MS. 2003). Berikan bimbingan kepada seseorang ketika mereka membuat keputusan dan membuat pilihan mereka dan menetapkan cara yang baik untuk mencapai tujuan yang diperlukan untuk kekuatan psikologis. *Self managment* termasuk, monitoring, penghargaan yang positif, kontrak atau kesepakatan dengan diri sendiri, dan menguasai rangsangan (Singgih. 2004). Basis manajemen diri adalah teknik konseling behavior yang perilakunya masing-masing orang adalah hasil dari proses pembelajaran untuk menanggapi rangsangan lingkungan mereka yang berbeda. Keseluruhan perilaku seseorang itu merupakan hasil dari proses belajar dalam merespon terhadap berbagai stimulus dari lingkungannya (Suwanto, 2016).

Selain itu, *self management* adalah salah satu teknik dalam konseling behavior, yang meneliti perilaku manusia untuk mengubah perilaku yang tidak pantas dengan beradaptasi. *Self management* adalah jembatan untuk menyesuaikan perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik *self management* keberhasilan konseling ada pada diri klien. Konselor bertindak sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi klien.

Konseling Behavioral adalah teori konseling yang menekankan pada tingkah laku

yang dikendalikan oleh faktor-faktor dari eksternal. Manusia memulai hidup mereka dengan merespon dan berinteraksi dengan lingkungan mereka akan menciptakan model perilaku yang membentuk kepribadian. Teori konseling Behaviorsl memiliki kelebihan dan kekurangan. Keuntungan dari teori konseling behavioral adalah terapi perilaku yang sangat populer dan berkembang pesat. Karena memenuhi prinsip-prinsip yang sederhana, praktis, logis, mudah untuk diterapkan dan dipahami, dapat dibuktikan, membawa apresiasi penghargaan khusus pada kebutuhan anak, serta menekankan perhatian pada perilaku yang positif, sedangkan kekurangan dari teori (Indryaningsih, dkk, 2014).

Manajemen diri adalah kemampuan utama untuk mengelola waktu belajar secara kondusif. Pendekatan behavioral dalam manajemen diri berfokus pada perubahan perilaku melalui penguatan positif, prosedur untuk memodifikasi perilaku, dan pembentukan kebiasaan. Mengelola waktu belajar adalah tantangan bagi siswa, terutama di era digital ini, yang terlalu banyak gangguan. Pendekatan yang efektif untuk mengatasi hal ini adalah untuk mengelola pendekatan behavioral. Manajemen diri mengarah pada keterampilan pribadi untuk mengelola waktu dirinya sendiri dalam mencapai tujuan tertentu, termasuk dalam mengelola waktu belajar.

Manajemen waktu yang buruk seringkali menjadi penghambat utama dalam proses belajar. Banyak siswa merasa sulit untuk mengelola pelajaran yang berdampak pada penurunan motivasi, keterlambatan tugas, dan hasil pelajaran yang kurang optimal. Pendekatan behavioral memberikan solusi dengan menekankan pada perubahan perilaku melalui teknik-teknik *self management*.

Beberapa teknik telah terbukti efektif dalam manajemen diri untuk mengatasi kesulitan waktu belajar siswa MA Mabdaul Falah adalah sebagai berikut:

1. Jadwal pembelajaran yang efektif

Dengan perencanaan yang efektif tetapi selalu disiplin belajar dapat membantu siswa menghindari kebiasaan belajar yang lebih jarang (Bandura, A. 1991).

2. Self Monitoring dan Evaluasi Diri

Self Monitoring dapat membantu siswa memahami model pembelajaran dan mengidentifikasi kebiasaan buruk yang harus dimodifikasi (Zimmerman, B. J. 2002). Dan juga menggunakan jurnal pembelajaran atau aplikasi pencatat waktu untuk mencatat durasi belajar dan efektivitasnya.

Siswa dilatih untuk secara teratur memantau penggunaan waktu mereka secara teratur, mencatat kegiatan pembelajaran, dan mengidentifikasi model yang terhambat atau dukungan produktivitas. Proses penilaian diri ini memungkinkan siswa untuk mengevaluasi proses mereka, menentukan lingkungan harus ditingkatkan, dan menyesuaikan strategi manajemen waktu mereka jika perlu.

3. Pemberian penguatan positif dan hukuman

Pendekatan behavioral menekankan penggunaan penguatan positif untuk memotivasi perilaku yang diinginkan. Dalam konteks manajemen waktu, siswa belajar bagaimana menghargai diri mereka sendiri untuk mencapai tujuan belajar atau kepatuhan terhadap jadwal yang telah ditetapkan.

Memberikan hadiah untuk waktu istirahat atau kegiatan yang menyenangkan setelah menyelesaikan tujuan pembelajaran yang dapat meningkatkan motivasi. Sebaliknya, mengurangi waktu bermain atau mengakses ke media sosial sebagai hukuman yang dapat membantu siswa lebih fokus pada pembelajaran.

4. Pengelolaan gangguan

Teknik *self management* juga memberikan siswa dengan strategi untuk mengelola gangguan umum, seperti gangguan dari media sosial, teman, atau lingkungan belajar tanpa manfaat. Siswa belajar bagaimana mengidentifikasi faktor-faktor yang mengganggu, mengembangkan strategi untuk menghindarinya, dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih terstruktur dan target.

5. Strategi mengatur waktu menggunakan teknik pomodoro

Teknik ini yang membagi waktu belajar menjadi interval 25 hingga 30 menit dengan istirahat 5 menit, telah terbukti efektif dalam meningkatkan fokus pada pembelajaran dan juga membantu siswa yang mudah kehilangan perhatian akibat sesi

belajar yang terlalu panjang tanpa berhenti.

Pemberian konseling dengan teknik *self management* untuk siswa bermanfaat karena dengan adanya kegiatan ini, siswa akan diarahkan dapat menemukan solusi untuk masalah yang mereka hadapi. Hal tersebut sejalan oleh penelitian yang mengatakan bahwa dengan teknik *self management* dapat mengurangi kesulitan dalam mengelola waktu belajar siswa.

Kesimpulan

Self management melalui pendekatan behavioral merupakan strategi yang efektif dalam membantu siswa MA Mabdaul Falah mengatasi kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Teknik seperti perencanaan jadwal, self monitoring, dan pemberian penghargaan positif dapat meningkatkan disiplin belajar siswa. Dengan menerapkan strategi ini secara konsisten, siswa dapat mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, yang berdampak positif pada prestasi akademik mereka.

Self management melibatkan pemantauan diri, penguatan yang positif, kontrak dan perjanjian dengan diri sendiri dan penguasaan terhadap rangsangan. *Self management* atau pengelolaan diri adalah strategi mengubah perilaku yang bertujuan untuk mengarahkan perilaku seseorang dengan suatu teknik *self management* berkenaan dengan kesadaran dan keterampilan untuk mengatur keadaan sekitarnya yang mempengaruhi tingkah laku individu.

Saran yang dapat peneliti sampaikan manfaatkan waktumu sebaik mungkin, mulailah mengelola waktu dengan baik agar tidak terjadi kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Dengan tersusunnya jurnal ini, harap bisa memberikan wawasan yang lebih luas tentang teknik *self management* mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar siswa MA Mabdaul Falah Pamekasan melalui pendekatan behavioral, serta dapat memberikan arahan yang lebih baik. Semoga yang membaca dan memahami bisa merasa puas atas karya tulis ini.

Referensi

- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Self-Regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Elviana, T., Zamroni, E., & Raharjo, S. (2022). Mengatasi Kesulitan Membagi Waktu Antara Belajar Organisasi Melalui Konseling Behavioristi Teknik *Self Managament*. *Muria Research Guidance and Counseling Journal.*, 1(2), 123-129.
- Guarsa, D. Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hakim. (2018). *Belajar secara efektif*. Jakarta: Puspaswara.
- Halimatus Sa'diyah, dkk. (2016). Penerapan Teknik Self Managament Untuk Mereduksi Agresifitas Remaja, *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Volume 6 No. 2, 67-7.
- Insan Suwarto. (2016). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Managament Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* Volume 1 Nomer 1. Page 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370.
- J.J Reza. (2010). *Manage Your Time For Success*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Karim, A. O A. (2019). Penerapan Konseling Kelompok *Self Managament* untuk Mengatasi Kesulitan Mengelola Waktu Belajar Siswa Kelas X-MIA SMAN 3 Sidoarjo. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling Unesa*.
- Knowles, MS. (2003). *Self Directing Learning: A guide for learner and teachers*. Chicago: Follet Publishing Company.
- Muthmainnah, L. (2021). Problem dalam Asumsi Psikologi Behavioris (Sebuah Telaah Filsafat Ilmu). *Jurnal Filsafat.*, 27(2).
- Ni Luh Putu Indryaningsih, dkk. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Managament Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* Volume: 2 No 1.
- Parwati, N. N., Suryawan, I. P. P & Apsari, R. A. (2018). *Belajar dan Pembelajaran*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugihartono, Et.Al,. (2007). *Psikologi Pendidikan*, UNY Press Jogjakarta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R &D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64-70

