

DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA PERANTAU

Oleh :

Ana Fitria¹

Elfia Afifah Rahma²

Dewi Khurun Aini^{3*}

*Corresponding Author: 2207016110@student.walisongo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and peer social support in migrant students at UIN Walisongo. The research method used is quantitative correlation with analysis using Pearson correlation. The instruments used include peer social support and self-regulated learning scales. The research sample was taken using purposive sampling method involving 128 subjects. The results showed a positive relationship between peer social support and self-regulated learning in migrant students at UIN Walisongo. It can be concluded that the higher the social support of peers, the higher the ability of self-regulated learning in migrant students.

Keywords: Peer Social Support, Self-regulated learning, Migrant Students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara *self-regulated learning* dan dukungan sosial dari teman sebaya pada mahasiswa perantau di UIN Walisongo. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif koresional dengan analisis menggunakan korelasi *Pearson*. Instrumen yang digunakan meliputi skala dukungan sosial teman sebaya dan *self-regulated learning*. Sampel penelitian diambil menggunakan metode *purposive sampling* dengan melibatkan 128 subjek. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dari teman sebaya dan *self-regulated learning* pada mahasiswa perantau di UIN Walisongo. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin tinggi pula kemampuan *self-regulated learning* mahasiswa perantau tersebut.

Kata kunci: Dukungan Sosial teman sebaya, *Self-Regulated Learning*, Mahasiswa Perantau

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalankan pendidikan di sebuah universitas. Pendidikan pada perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan belajar mandiri yang efektif, dan *self-regulated learning* bisa menjadi kunci utama untuk mencapai kesuksesan akademik bagi mahasiswa (Liana Puspita & Rustika, 2018). Model pembelajaran pada bangku perkuliahan membuat mahasiswa harus mampu secara mandiri dalam proses belajar, termasuk dalam kemampuan merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi pembelajaran mereka sendiri (Rachmaningtyas & Khoirunnisa, 2022). *Self-regulated learning* dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan belajar, mengelola stress, dan menemukan strategi belajar yang efektif untuk menghadapi tugas-tugas akademik yang kompleks (Masrifah & Hendriani, 2022).

¹ Ana Fitria, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2207016110@student.walisongo.ac.id

² Elfia Afifah Rahma, Universitas Islam Negeri Walisongo, 2207016123@student.walisongo.ac.id

³ Dewi Khurun Aini, Universitas Islam Negeri Walisongo, dewi_khurun@walisongo.ac.id

Mahasiswa perantau merupakan orang yang pergi ke daerah lain untuk mencari ilmu dan belajar di sebuah universitas agar mencapai gelar tertentu seperti sarjana, diplomat, magister, dll (Hasibuan dkk., 2018). Banyak dari mereka yang merasakan tekanan dan kesulitan beradaptasi dikarenakan perbedaan lingkungan dengan lingkungan sekolah sebelumnya, baik dari segi proses belajar, teman sebaya dari berbagai pulau, relasi dengan dosen, dan peraturan dari lingkungannya (Widodo & Purwanto, 2022).

Self-regulated learning yaitu suatu strategi belajar yang dilangsungkan mahasiswa dipandu melalui proses belajar dan berpikir supaya memiliki motivasi dalam belajar dan berpengaruh pada cara belajarnya (Zimmerman, 2002). Menurut (Ayu & Meutia, 2020) *self-regulated learning* ialah aktivitas seseorang saat belajar dengan aktif untuk menata metode pembelajarannya diawali dari membuat rencana, mengendalikan, dan mempertimbangkan sendiri dengan teratur sehingga bisa menggapai visi dari pembelajaran yang diterapkan dengan beragam rencana baik *behavioral*, kognitif, dan motivasional. Selain itu Schunk (2012) *self-regulated learning* adalah suatu cara kognitif yang menjalankan informasi, menggabungkan pengetahuan dan menyalin informasi yang didapat. *Self-regulated learning* merupakan cara dalam bertanggungjawab dalam mengendalikan jalan pembelajarannya dengan mandiri.

Menurut Zimmerman (1989) aspek- aspek *self-regulated learning* terdiri atas tiga aspek utama yaitu perilaku, motivasi, dan kognisi. Aspek kognisi ini mengacu pada pengetahuan dan kesadaran diri mahasiswa dalam memfokuskan cara berpikir pada pembelajaran. Aspek motivasi ini mahasiswa diharapkan mampu dalam berusaha untuk menggerakkan cara belajarnya, memantapkan diri agar bisa mengerjakan tugas, mempunyai keyakinan diri terhadap keberhasilan serta ketertarikan pada tugas yang tinggi. Pada aspek perilaku mahasiswa membuat, dan mewujudkan lingkungan yang menunjang cara belajarnya yang secara aktif menimba bimbingan serta informasi yang mampu memberikan penguatan diri selama proses belajar.

Menurut Zimmerman (1990) terdapat 3 faktor yang berpengaruh pada *self-regulated learning* antara lain : faktor *person*, faktor *behaviour*, dan faktor *environment*. Yang dimaksud dari faktor individu ini berkaitan dengan keyakinan diri sendiri dalam menyelesaikan suatu tugas. Faktor perilaku berkaitan dengan mengamati diri pada mahasiswa terhadap evaluasi diri dan respon diri. Sedangkan pada faktor lingkungan berupa lingkungan sosial dan fisik seperti keluarga, kampus, pertemanan dan lain sebagainya.

Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, menghargai, dan kasih sayang dari orang lain kepada individu (Oktariani dkk., 2020). Sedangkan Kurniawan & Eva (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dikenal sebagai suatu tindakan yang membuat orang lain merasa ada sebuah kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang selalu tersedia. Hal ini hampir serupa dengan pendapat Salmon & Santi (2021) bahwa dukungan sosial merupakan seseorang yang merasakan kenyamanan dari orang lain yang dapat membantu dalam menghadapi tekanan secara fisik maupun psikologis. Dari pandangan tersebut diartikan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah kepedulian dan kenyamanan dari seseorang pada individu agar mampu menghadapi sebuah tekanan fisik dan psikologis.

Menurut LaRocco (1980) dukungan sosial memiliki empat aspek, seperti: dukungan penghargaan, emosional, instrumental, dan informatif. Dukungan instrumental membantu mahasiswa merasakan fasilitas yang sesuai dan memuaskan, dukungan informatif akan membantu mahasiswa merasakan adanya perhatian dari lingkungan sekitar, dukungan emosional akan membantu meningkatkan kepercayaan diri, dan

dukungan penghargaan akan membantu mahasiswa memperoleh dorongan yang tinggi sehingga bisa meningkatkan motivasi dalam diri mahasiswa (Putri, 2021).

Dari segi faktornya, dukungan sosial ini bisa dipengaruhi oleh dua faktor yaitu teman sebaya dan lingkungan (Sungkowardani dkk., 2022). Teman sebaya adalah teman separtaran atau seumuran. Dalam pergaulan mahasiswa memilih teman sebaya yang sefrekuensi atau terdapat kesamaan baik dalam prestasi akademik, kegiatan, dan gaya berperilaku. Teman sebaya dapat menjadi pengaruh gaya berpikir dan dapat memberikan sebuah pandangan yang tidak diperoleh dari orang tua (Smith., 2014).

Dukungan sosial teman sebaya dimaknai dengan sebuah dukungan dari teman segenerasi yang bisa membantu temannya dalam mengatasi masalah. Teman sebaya atau separtaran memberikan rasa kepedulian dan kasih sayang kepada temannya, sehingga teman tersebut memiliki rasa dihargai dan disayangi (Hartati dkk., 2022). *Self-regulated learning* adalah proses pengaktifan dan pengendalian perasaan, perilaku, dan kognisi secara terstruktur berfokus mencapai tujuan utama. Dalam hal ini dukungan sosial dapat membantu memaksimalkan kemampuan *self-regulated learning* terutama pada mahasiswa perantau.

Apabila mahasiswa perantau merasakan adanya dukungan sosial yang tinggi, maka mahasiswa akan merasakan berbagai manfaat, seperti: meningkatnya kesejahteraan psikologis, memelihara kesehatan fisik, mengurangi stress, mengembangkan harga diri, lebih mengenal identitas diri, dan dapat meningkatkan produktivitas sehari-hari sehingga bisa membantu mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang optimal (Febrianto dkk., 2023). Sedangkan mahasiswa perantau kurang mendapatkan dukungan sosial di lingkungan kampus, maka ia akan merasakan kurangnya kepedulian, kasih sayang, dan perhatian, hal ini bisa menurunkan motivasi dan kontrol diri pada diri mahasiswa sehingga *self-regulated learning*nya juga akan ikut menurun (Nastiti & Cahyani, 2022).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Destiasari dkk., (2019). Dapat ditarik kesimpulan bahwa ditemukan adanya pengaruh positif dari *self-regulated learning* akan hasil belajar siswa, semakin meningkat *self-regulated learning* juga akan semakin bagus pada hasil belajar yang didapatkan. Oktariani dkk., (2020) menghasilkan dukungan sosial teman sebaya memberi (kontribusi) pada meningkatnya *self-regulated learning*. Dukungan sosial membantu mahasiswa memiliki perasaan nyaman baik secara emosional maupun psikis, sehingga akan membantu individu untuk mengembangkan motivasi dan percaya diri dalam belajar secara aktif dan mandiri. Yuzarion dkk., (2023) menghasilkan dukungan dari orangtua dan teman sebaya dapat membantu siswa mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi. Orang tua dapat memberikan dukungan berupa finansial maupun informasi, sedangkan teman sebaya bisa memberi dukungan berupa pengaruh yang baik sehingga murid memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan pembelajarannya sendiri.

Berdasarkan diskusi sebelumnya, riset ini dilakukan untuk mengungkap apakah terdapat korelasi antara dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya dan *self regulated learning* mahasiswa perantau di UIN Walisongo. Hipotesis penelitian ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning* mahasiswa perantau di UIN Walisongo. Studi ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman tentang pentingnya dukungan sosial dari teman sebaya dalam mengembangkan *self regulated learning*. Selain itu, harapannya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian-penelitian berikutnya dalam bidang ini.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan jenis kuantitatif korelasional. Variabel yang diteliti mencakup *self-regulated learning* (Y) dan dukungan sosial dari teman sebaya (X). Metode yang digunakan untuk memilih sampel adalah *purposive sampling*, mahasiswa dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu seperti aktif di UIN Walisongo yang berusia 18-25 tahun. Untuk menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan software G-Power dengan power ($1-\beta$ err prob) 0,80, yang menunjukkan bahwa jumlah minimal sampel adalah 34 mahasiswa.

Alat pengumpulan data meliputi skala *self-regulated learning* yang diadaptasi dari penelitian Kusnah (2023). yang mencakup aspek kognisi, motivasi, dan perilaku. Skala ini terdiri dari 22 *item* dan memiliki reliabilitas sebesar 0,836. Sementara itu, skala dukungan sosial dari teman sebaya diadopsi dari Saputro & Sugiarti (2021) yang memperhitungkan aspek seperti dukungan instrumental, emosional, penghargaan, dan informasi. Skala ini terdiri dari 43 item dan reliabilitasnya mencapai 0,944. Setelah data terkumpul, peneliti akan melakukan uji asumsi dan hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson* dengan *software SPSS* versi 26 untuk *Windows*.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 128 peserta. Pada variabel dukungan sosial dari teman sebaya, ditemukan nilai terkecil 106, nilai terbesar 195, rata-rata nilai 156,48, dan variasi data 16,015. Sedangkan untuk variabel *self-regulated learning*, ditemukan nilai terkecil 58, nilai terbesar 110, rata-rata nilai 82,98, dan variasi data 9,447.

Peneliti melakukan analisis uji asumsi dengan hasil dari uji normalitas ditunjukkan signifikansi *unstandardized residual* sebesar 0,200 ($> 0,05$). Maknanya data tentang dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning* berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji linearitas dalam penelitian ini diperoleh signifikansi sebesar 0,389 ($> 0,05$). Maknanya data tentang dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning* bersifat linier. Data memenuhi uji asumsi.

Tabel 1 menampilkan hasil uji korelasi *Pearson*, terdapat korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning* dengan nilai signifikansi 0,019 ($< 0,05$). Koefisien korelasi *Pearson* sebesar 0,207. Berdasarkan Nugroho (2005), nilai 0,00-0,20 termasuk dalam kategori sangat lemah, 0,21-0,40 termasuk lemah, 0,41-0,70 termasuk sedang, 0,71-0,90 termasuk kuat, 0,91-0,99 termasuk sangat kuat, dan 1 menunjukkan korelasi sempurna. Hasil korelasi penelitian ini termasuk dalam kategori lemah.

Tabel 1.
Hasil Uji Hipotesis

Correlations			
		SRL	X1
SRL	Pearson Correlation	1	.207*
	Sig. (2-tailed)		.019
	N	128	128
X1	Pearson Correlation	.207*	1
	Sig. (2-tailed)	.019	
	N	128	128

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis, terbukti adanya korelasi yang positif dukungan sosial teman sebaya dan *self regulated learning*. Hipotesis penelitian ini diterima. Mahasiswa perantau di UIN Walisongo memiliki tingkat *self-regulated learning* lebih meningkat apabila mereka menerima dukungan sosial dari teman sebaya yang lebih besar, dan sebaliknya, jika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya lebih kecil, maka *self-regulated learning* akan cenderung kecil. Meskipun terdapat hubungan positif, hasil korelasi pada riset ini berada di kategori lemah, maknanya dukungan sosial teman sebaya bukan faktor utama yang berpengaruh pada *self-regulated learning*. Hasil dari temuan ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Yuzarion dkk., (2023) menghasilkan dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu siswa memiliki *self-regulated learning* secara optimal.

Self-regulated learning menjadi kunci utama bagi mahasiswa guna mencapai kesuksesan. Untuk mencapai kesuksesan itu mahasiswa harus menerapkan *self-regulated learning* pada kehidupan sehari-harinya dengan bantuan dukungan sosial. Dukungan sosial disini berfokus pada dukungan dari teman sebaya. Pada konteks ini dukungan sosial tersebut berperan penting dalam meningkatkan *self-regulated learning*. Salah satu dari penelitian terdahulu oleh Oktariani dkk., (2020) menghasilkan dukungan sosial dari teman sebaya dapat meningkatkan *self-regulated learning*. Penelitian yang dilakukan oleh Kusnah dkk., (2023) dengan hasil *self regulated learning* pada mahasiswa di Kota Makassar akan semakin meningkat jika besar dukungan sosial dari teman sebaya yang didapatkan, demikian juga sebaliknya..

Self-regulated learning adalah proses pengaktifan dan pengendalian perasaan, perilaku, dan kognisi secara terstruktur berfokus mencapai tujuan utama. *Self-regulated learning* dapat membantu dalam mengatasi hambatan belajar, mengelola stress, dan menemukan strategi belajar yang efektif untuk menghadapi tugas-tugas akademik yang kompleks (Masrifah & Hendriani, 2022). Dalam hal ini dukungan sosial teman sebaya dapat meningkatkan *self-regulated learning* yang optimal terutama pada mahasiswa perantau. Dukungan sosial teman sebaya dimaknai sebuah dukungan yang berasal dari teman segenerasi yang bisa membantu temannya dalam mengatasi masalah. (Hartati dkk., 2022). Apabila mahasiswa perantau merasakan adanya dukungan sosial yang tinggi, maka mahasiswa akan merasakan berbagai manfaat, seperti: meningkatnya kesejahteraan psikologis, memelihara kesehatan fisik, mengurangi stress, dan dapat meningkatkan produktivitas sehari-hari (Febrianto dkk., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan riset ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*) dan dukungan sosial teman sebaya. Artinya, apabila dukungan sosial dari teman sebaya yang diperoleh itu besar, maka akan membantu meningkatkan *self regulated learning* mahasiswa perantau di UIN Walisongo. Demikian pula sebaliknya, Apabila tingkat dukungan sosial teman sebaya menurun, maka tingkat *self regulated learning* pada mahasiswa perantau di UIN Walisongo juga menurun.

Saran

Penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan *self regulated learning* pada mahasiswa perantau.. Oleh karena itu, peneliti menyarankan agar mahasiswa perantau aktif dalam memperluas jaringan sosial mereka di kampus dan lingkungan tempat tinggal. Selain itu, peneliti berikutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mempengaruhi *self regulated learning*, seperti stres akademik, motivasi belajar, dan faktor lainnya, guna memperoleh wawasan yang lebih luas mengenai *self regulated learning*.

Kepustakaan

- Ayu, A., & Meutia, E. (2020). Meningkatkan Self-regulated learning Pada Mahasiswa Melalui Creative Art: Teori Dan Aplikasi. *Jurnal Islam Hamzah Fansuri*, 3(2).
- Destiasari, R., Warneri, & Syahrudin, H. (2019). Pengaruh Self-regulated learning Terhadap Hasil Belajar Siswa Di Smk. *Khatulistiwa*, 8, 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/>
- Febrianto, P. T., Arianto, F., Kurniawan, D., & Subastian, E. (2023). Pembelajaran Untuk Meningkatkan Self-regulated learning Dan Self Efficacy Dalam Membentuk Profil Pelajar Pancasila. *Siptek: Seminar Nasional Inovasi Dan Pengembangan Teknologi Pendidikan*, 1(1).
- Hartati, J., Achadi, W., & Mirza Naufa, M. (2022). Hubungan Prokrastinasi Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fitk Uin Raden Patah Palembang. *Jurnal Agama Sosisal Dan Budaya*, 5, 2599–2473. <https://doi.org/10.31538/almada.v5i4.2889>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan Antara Amanah Dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101–116.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper*, 152–162.
- Kusnah, O. M., Musawwir, M., & Nurhikmah, N. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Self-regulated learning Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 552–559. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2329>
- Larocco, J. M., House, J. S., & French, J. R. P. (1980). Social Support, Occupational Stress, And Health. *Journal Of Health And Social Behavior*, 21(3), 202–218. <https://doi.org/10.2307/2136616>
- Liana Puspita, S. A., & Rustika, I. M. (2018). Peran Self-regulated learning Dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran

- Universitas Udayana Yang Pernah Menjadi Finalis Bali Pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 1. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2018.V05.I01.P01>
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (Slr) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 5(2), 95–105.
- Nastiti, D., & Cahyani, C. N. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Flow Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Helper: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 39(1), 13–21.
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self-regulated learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.31289/Tabularasa.V2i1.284>
- Putri, M. N. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Self-regulated learning Pada Siswa Kelas Xii Smk Negeri 8 Pontianak Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Rachmaningtyas, A. T., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19 Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 34–45.
- Salmon, A. G., & Santi, D. E. (2021). Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantau Dalam Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi. *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (Senapih)*, 1(1), 128–135.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Kelas X. *Philanthropy: Journal Of Psychology*, 5(1), 59. <https://doi.org/10.26623/Philanthropy.V5i1.3270>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning Theories An Educational Perspective*. Pearson Education, Inc.
- Smith., S. And. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (Eighth Edi). United States Of America.
- Sungkowardani, S., Hamzah, I. F., & Wulandari, D. A. (2022). Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Perantauan Luar Jawa Di Kabupaten Banyumas. *Psimphoni*, 3(2), 75–82.
- Widodo, A., & Purwanto, S. (2022). *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Perantau Di Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuzarion, Prasetya, A. F., & Alfaiz. (2023). Kontribusi Dukungan Orangtua Dan Dukungan Teman Terhadap Self-regulated learning Di Slta A B Yogyakarta. *Psyche 165 Journal*, 294–303. <https://doi.org/10.35134/Jpsy165.V16i4.293>
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View Of Self-Regulated Academic Learning. *Journal Of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming A Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/S15430421tip4102_2