
PENGARUH *SELF EFFICACY* DAN *POSITIVE AFFECT* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING*

Nurbowo Budi Utomo

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Email: nurbowobudiutomo70@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 15 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional model regresi berganda. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 dengan jumlah 167 siswa. Skala yang digunakan adalah skala perilaku *self-regulated learning*, *self efficacy* dan *positive affect*. Analisis data dengan analisis deskriptif dan pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1). Analisis deskripsi untuk perilaku *self-regulated learning*, *self efficacy* dan *positive affect* berkategori sedang dan tinggi. 2) Terdapat pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning* Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh positif antara *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*.

Kata Kunci: Self-Regulated Learning, Self Efficacy, Positive Affect.

Abstract:

This study aims to effect of self efficacy and positive affect on self-regulated learning. This research was conducted in SMP Negeri 15 Yogyakarta. This Study uses correlational quantitative approach of multiple regression model. Subjects in this study were students of grades 8 with a total of 167 students. Scale uses are self-regulated learning, effect of self efficacy and positive affect scale. Data analysis Hypothesis Test The result of the study showed that 1). Analisis description for self-regulated learning, effect of self efficacy and positive affect in the medium and high categories. 2) There are effect of self efficacy and positive affect on self-regulated learning. The Conclusion, there are effect of self efficacy and positive affect on self-regulated learning.

Keywords: Self-Regulated Learning, Self Efficacy, Positive Affect.

PENDAHULUAN

Pembelajaran abad 21 membawa konsekuensi pada peserta didik di tingkat SMP, di mana mereka harus berhadapan dengan banyaknya materi pelajaran yang mesti dikuasai dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat. Lebih detail digambarkan kecemasan tertinggi yang mungkin dihadapi oleh anak SMP disebabkan oleh banyaknya beban pelajaran yang mereka hadapi, seperti banyaknya catatan pelajaran yang harus mereka kuasai, banyaknya pekerjaan rumah (PR) yang mestinya mereka selesaikan, beban pikiran mereka dalam menghadapi ulangan harian, ulangan kenaikan kelas, ujian, les, try out, dan kegiatan kegiatan lain yang sangat menyita pikiran, perasaan dan waktu bermain mereka, hal ini sering memicu

permasalahan dalam kegiatan belajar mengajar seperti adanya berbagai bentuk penyimpangan perilaku peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar misalnya: tidak mengerjakan tugas, tidak menyimak pelajaran, tidak memiliki jadwal belajar yang teratur, tidak siap ketika ada ulangan, tidak memiliki sumber belajar yang cukup, malas belajar, lebih suka bermain dari pada belajar, lebih suka menyontek dari pada mengandalkan kemampuan sendiri, sering membolos pelajaran, atau sering tidak masuk sekolah dengan alasan yang dibuat-buat dan bentuk-bentuk penyimpangan lainnya. Menurut Manab (2016), segala bentuk penyimpangan yang terjadi kemungkinan merupakan dampak dari kurangnya kemampuan regulasi diri yang baik.

Regulasi diri merupakan proses kepribadian untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita - cita (Bauer & Baumeister, 2011). Dari sumber ini dapat dijelaskan bahwa regulasi diri berkaitan dengan apa yang dipilih individu untuk dilakukan dan bagaimana mereka berusaha mencapai tujuan mereka. Menurut Bandy & Moore, (2010) regulasi diri penting bagi anak karena anak perlu belajar cara mengendalikan diri misalnya ketika dalam kelas dapat tenang dan mengangkat tangan ketika izin atau bicara, ataupun mengendalikan kemarahan. Dengan demikian regulasi diri memiliki manfaat penting untuk pembelajaran dan pencapaian tujuan pendidikan sehingga dapat dikembangkan dan ditingkatkan dengan pengajaran yang tepat dan memberikan dukungan pada peserta didik.

Hasil pengamatan di SMP Negeri 15 Yogyakarta yang berlokasi di jalan Tegal Lemputangan nomor 61 Yogyakarta, dimana kegiatan pengamatan dilakukan sendiri oleh peneliti dan wawancara dengan 3 guru mata pelajaran yang mengajar di kelas 8 dan 1 guru bimbingan konseling yang mengampu kelas 8, menunjukkan bahwa banyak ditemui kasus tentang rendahnya *self-regulated learning* pada peserta didik kelas 8, yang ditandai dengan beberapa perilaku negatif seperti : Kurang memahami kemampuan dan kebutuhan mereka sendiri dalam belajar, tidak memiliki tujuan belajar yang pasti, tidak memiliki jadwal belajar yang teratur, tidak berpikir dan bertindak secara strategis dalam menyelesaikan masalah belajarnya, tidak belajar dari konsekuensi, kurang memiliki fleksibilitas dalam belajar. Kondisi ini sangat mempengaruhi terhadap prestasi belajar mereka yang cenderung rendah, di bawah kemampuan yang seharusnya dapat mereka capai jika mereka memiliki *self-regulated learning* yang mapan.

Santrock (2007), berpendapat bahwa Perkembangan *self-regulated learning* dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya *modelling* dan *self efficacy*". *Self efficacy* adalah keyakinan seseorang

akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi masalah. *Self efficacy* dapat mempengaruhi siswa dalam memilih suatu tugas, usahanya, ketekunannya dan prestasinya. Selanjutnya dalam jurnalnya Tice, Baumeister, Shmueli & Muraven (2010) yang mengambil tema penelitian “ Tice Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion” menyimpulkan bahwa Positive affect (Apek positif) membantu memperbaiki self-regulation. Apek positif adalah salah satu aspek pengalaman yang menyenangkan dan positif. Apek positif akan menjadi energi bagi peserta didik untuk meregulasi diri, sehingga aktif dalam proses belajarnya, Apek positif menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi tertentu yang efektif dalam memproses informasi.

Berdasar uraian tersebut dapat dimaknai bahwa *self-regulated learning* di pengaruhi oleh banyak faktor diantaranya *self efficacy* dan *positive affect*, untuk itulah dalam penelitian ini masalah di fokuskan pada pengaruh *self efficacy* dan *positive affect* terhadap *self-regulated learning*.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Regulasi Diri Belajar

Baumeister, Galliot, DeWall & Oaten (2006) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitoring perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Dias & Castillo (2014) berpendapat bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan, regulasi diri bisa diatur agar menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai cita – cita yang diinginkan. Menurut Santrock (2007) *self regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan atau memonitoring diri sendiri baik secara pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dalam proses belajar. Dari berbagai sumber di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa regulasi diri belajar (*self-regulated learning*) adalah : Upaya mengubah fungsi tubuh untuk di arahkan pada kegiatan belajar, upaya mengelola emosi yang kuat, upaya untuk fokus dan perhatian dalam belajar, upaya merespon lingkungan belajar secara tepat dan upaya untuk mencapai tujuan belajar dengan mengatur pikiran dan perilaku.

Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (2006) , self-efficacy is concerned with people's beliefs in their capabilities to produce given attainments . Jadi menurut Bandura efikasi diri berkaitan dengan kepercayaan orang pada kemampuan mereka untuk menghasilkan pencapaian yang diberikan. Sejalan dengan pendapat ini Baron & Byrne (2004) menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, mencapai tujuan atau mengatasi masalah. Selanjutnya menurut Myers (2012) yang dimaksud efikasi diri adalah perasaan bahwa dirinya kompeten dan efektif dalam melakukan suatu tugas. Dari 3 pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa efikasi diri merupakan kepercayaan atau keyakinan akan kemampuan atau kompetensi diri dalam mengerjakan tugas dan menghadapi masalah.

Pengertian *Positive Affect*

Pressman and Cohen (2005) We define positive affect as the feelings that reflect a level of pleasurable engagement with the environment such as happiness, joy, excitement, enthusiasm, and contentment. Afek positif menurut Carr (2004) adalah dimensi dimana terdapat perasaan yang nyaman dengan intensitas yang beragam. Milleis (2011) menyampaikan pendapat tentang *Positive affect* sebagai suatu pengalaman yang menyenangkan dan positif. Dari berbagai pendapat yang sudah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa :Afek positif berkaitan dengan perasaan senang dan gembira karena adanya interaksi dengan lingkungan, bercirikan adanya antusiasme dan kepuasan, perasaan nyaman dengan intensitas yang beragam, berkenaan dengan situasi yang menyenangkan dan dapat ditingkatkan melalui berbagai aktifitas, merupakan bagian dari kesejahteraan subyektif serta suatu pengalaman yang menyenangkan dan positif.

METODE PENELITIAN**Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah : Variabel terikat yakni *self regulated learning*, variabel bebas 1 yaitu *self efficacy* dan variabel bebas 2 adalah *positive affect*.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas 8 SMP Negeri 15 Yogyakarta tahun pelajaran yang berjumlah 320 siswa, sampel yang akan di ambil dalam peselitian ini adalah 167 peserta didik.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala, di mana skala disusun berdasarkan skala Likert. Skala di gunakan untuk ke 3 variabel, di susun berdasarkan kajian teori.

Pengujian Alat Ukur

Uji Validitas Instrument, adalah uji kesahihan instrument, apakah instrument yang ddigunakan sah atau tidak, valid atau tidak. Untuk uji validitas peneliti menggunakan corrected item –Total Corelation yang di analisis menggunakan SPSS for Windows seri 20.0 Uji reliabilitas digunakan untuk menguji kehandalan atau keterpercayaan instrument sebelum di gunakan untuk penelitian. Untuk uji reliabilitas peneliti menggunakan formula Alpha Croncbach dengan bantuan SPSS For Windows seri 20.0

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adala teknik korelasi dengan 3 variabel. Di lakukan dengan 2 langkah, yakni uji prasyarat analisis dan uji hipotesis. Uji Normalitas, tujuan untuk mengetahui apakah dalam model regresi variable pengganggu atau residual memiliki distribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov Z dari program SPSS 20.0 for windows Uji linearitas dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran nilai dari variable-variabel dalam penelitian ini dapat ditarik garis linear (lurus) yang menunjukkan adanya hubungan linear antara variable-variabel penelitian, sehingga antara variable bebas dan variable tergantung dapat di korelasikan. Uji kolinearitas adalah untuk mengetahui ada atau tidak koleniaritas dan multikoleniaritas antar sesama aspek-aspek variable terhadap variable terikat, sehingga melalui uji multikolinieritas ini dapat membersihkan data dari kemungkinan terjadinya dua atau lebih dari variable bebas yang berasal dari satu konsep yang sama **dan** Uji Hipotesis menggunakan analisis regresi 2 prediktor dan analisis regresi ganda, untuk menguji hubungan

antara variable bebas dan variable tergantung. semua di olah dengan bantuan SPSS For Windows Seri 20.0. HASIL

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil Uji Coba

Hasil Pengisian skala oleh siswa diskor kemudian data uji coba tersebut dianalisis menggunakan SPSS 20.0 for windows. Estimasi koefisien reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Cronbach's Alpha, Variabel dikatakan reliable jika nilai cronbach's alpha > 0,7. Sedangkan skala alat ukur di katakan valid jika nilai r hitung (Corrected Aitem-Total Correlation) > r table. Selengkapnya hasil uji coba skala penelitian dapat dilihat pada paparan berikut: Skala regulasi diri terdiri dari 40 aitem, setelah dilakukan uji reliabilitas ditemukan nilai cronbach's alpha 0,872 , ini artinya semua aitem reliable dan dapat digunakan, karena nilai cronbach's alpha > 0,7. Selanjutnya validitas skala ukur dapat dilihat dengan membandingkan r hitung dengan r table (nilai r tabel dengan n = 64 adalah 0,244). Jika nilai r hitung lebih besar dari 0,244 maka aitem dikatakan valid. jumlah aitem yang valid ada 37 . Selanjutnya aitem yang valid dilakukan penomoran ulang dan digunakan untuk penelitian. Skala efikasi diri berjumlah 36 aitem , dari hasil uji coba dan analisis diperoleh nilai cronbach's alpha 0,840 berarti > 0,7 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur ini reliabel dan dapat digunakan. Selanjutnya validitas skala ukur dapat dilihat dengan membandingkan r hitung dengan r table (nilai r tabel dengan n = 64 adalah 0,244). Jika nilai r hitung lebih besar dari 0,244 maka aitem dikatakan valid, skala efikasi diri tidak ada aitem yang gugur, sehingga skala ini dapat langsung digunakan untuk penelitian. Pada skala afek positif jumlah aitemnya ada 40, setelah dilakukan uji reliabilitas diperoleh nilai *cronbach's alpha* 0,863 berarti > 0,7 sehingga dapat dikatakan bahwa alat ukur ini reliabel dan dapat digunakan. Selanjutnya validitas skala ukur dapat dilihat dengan membandingkan r hitung dengan r table (nilai r tabel dengan n = 64 adalah 0,244). Jika nilai r hitung lebih besar dari 0,244 maka aitem dikatakan valid. Ada 2 aitem yang gugur yakni aitem nomor 16 dan aitem nomor 28, sehingga jumlah aitem valid ada 38, karena semua indicator masih terwakili maka skala ini dapat digunakan untuk penelitian.

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan dengan pengisian 3 alat ukur oleh 167 siswa yang menjadi subyek penelitian, pengambilan data ini dilaksanakan selama 3 hari, yaitu tanggal 28-29 Oktober 2019. Subyek penelitian diambil dari kelas 8C (21 siswa), 8D (21 siswa), 8E (21 siswa), 8F (21 siswa), 8G (21 siswa) 8H (21 siswa), 8G (21 siswa), 8H (21 siswa), 8I (21 siswa) dan 8J (20 siswa).

Uji Hipotesis

Uji F digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel x terhadap y secara serentak/ bersama-sama. Dikatakan ada pengaruh jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau F hitung lebih besar dari F tabel (3,05), hasil uji F diketahui $r ; 112,369$. Berdasarkan hasil di atas diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maka secara bersama-sama variabel self efficacy dan positive affect berpengaruh terhadap self regulated-learning. Selanjutnya Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh secara pasial antara variabel x terhadap y . Dikatakan ada pengaruh jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau t hitung lebih besar dari t tabel (1,960). Berdasarkan hasil diketahui bahwa semua variabel X memiliki nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 sehingga secara parsial (sendiri-sendiri) semua variabel X yaitu self efficacy ($r : 11,770$) dan positive affect ($r : 4,579$) berpengaruh terhadap Y (self regulated). Jadi dari data di atas dapat diartikan ada pengaruh positive affect terhadap self regulated learning, 157a nada pengaruh self efficacy terhadap *self regulated learning*. Berdasarkan analisis sumbangan efektif variable Afek positif terhadap regulasi diri sebesar 11,7 %, kemudian sumbangan efektif efikasi diri terhadap regulasi diri sebesar 46,1 %., yang maknanya variable efikasi diri memberikan sumbangan lebih besar terhadap variable regulasi diri dibandingkan variable afek positif terhadap regulasi diri

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa efikasi diri dengan afek positif secara bersama-sama mempengaruhi regulasi diri belajar pada siswa SMP Negeri 15 Yogyakarta, artinya semakin tinggi efikasi diri dan afek positif akan semakin tinggi pula regulasi diri belajar siswa. Berdasarkan analisis sumbangan efektif variable Afek positif terhadap regulasi diri sebesar 11,7 %, kemudian sumbangan efektif efikasi diri terhadap regulasi diri sebesar 46,1 %., yang maknanya variable efikasi diri memberikan sumbangan lebih besar terhadap variable regulasi diri

dibandingkan variable afek positif terhadap regulasi diri. Cobb (2003) menyatakan bahwa self regulated learning dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah efikasi diri, motivasi dan tujuan (goals), anak efikasi diri yang tinggi mereka yakin memiliki kemampuan untuk berhasil dalam suatu tugas, untuk mengatasi hambatan, dan untuk mencapai tujuan mereka sehingga regulasi dirinya pun meningkat. Sedangkan orang dengan keyakinan efikasi diri rendah meragukan kemampuan mereka untuk berhasil dan tidak percaya bahwa mereka memiliki apa yang diperlukan untuk mencapai tujuan mereka, kondisi inilah yang mempengaruhi rendahnya regulasi diri siswa. selanjutnya Aspinwall (2008) menyatakan bahwa afek positif dapat memainkan peran yang bermanfaat, beragam, dan fleksibel dalam proses Regulasi diri. Afek positif memiliki dampak yang menyenangkan dan menenangkan bagi individu. Hal-hal seperti inilah yang memperkuat proses terbentuknya regulasi diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data dan pembahasan di Bab IV maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

Ada pengaruh positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan afek positif terhadap regulasi diri belajar siswa. Semakin tinggi efikasi diri dan afek positif akan semakin tinggi pula regulasi diri belajar. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri dan afek positif maka semakin rendah pula regulasi diri belajar siswa.

Ada pengaruh positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan regulasi diri belajar sebesar 46,1 %. Semakin tinggi efikasi diri akan semakin tinggi pula regulasi diri belajar. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah pula regulasi diri belajar siswa.

Ada pengaruh positif yang sangat signifikan antara afek positif terhadap regulasi diri belajar siswa sebesar 11,7 %. Semakin tinggi afek positif akan semakin tinggi pula regulasi diri belajar. Sebaliknya semakin afek positif maka semakin rendah pula regulasi diri belajar siswa.

Saran

Bagi siswa orang tua dan Guru di sekolah, hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk merancang perbaikan regulasi diri anak. Pihak orang tua, guru dan sekolah dapat memfasilitasi

tumbuhnya regulasi diri dengan memfasilitasi berkembangnya efikasi diri dan afek positif. Fasilitasi berkembangnya efikasi diri dapat dilakukan melalui pendampingan, layanan konseling, dukungan psikologi awal dan sebagainya. Sedangkan fasilitasi berkembangnya afek positif dapat dilakukan dengan menyelenggarakan pembelajaran yang menyenangkan, mengajak siswa rekreasi dan menciptakan lingkungan belajar yang ramah anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). Psikologi Kepribadian . Malang : UMM Press
- Aspinwall, L.G. (2008). Rethinking the Role of Positive Affect in Self-Regulation. *Jurnal : Motivation and Emotion*. 14(6): 23-57
- Astutik, E.W.(2012). Studi Tentang Regulasi Diri Dalam Belajar, Efikasi Diri Dan Prestasi Belajar Matematik Magister Sains Psikologi Program Pasca Sarjana Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal Prediksi Kajian Ilmiah Psikologi*. 2 (1) : 203 – 206
- Bandura, A. (1989). *Social Cognitive Theory*. Greenwich : JAI Press
- Bandura, A. (2006). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. USA : WH Freeman and Company
- Bandura, A. (2008). *Self Efficacy Mechanism in Psikological and Health Promoting Behavior*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandy, T., & Moore, K., A. (2010). Assessing Self - regulation: A Guide for Out of School Time Program Practitioners. *Journal Research to result trends child. Publication* 20 (3) :10 – 23.
- Baron, R.A Byrne, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Edisi kesepuluh jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Bauer, I. & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application*. Second edition. London & New York : The Guilford Press.
- Baumesister, R., F., Galliot, M., DeWall, C., N., & Oaten, M. (2006). Self Regulation and Personality : How Interventions Increase Regulatory Success, and How Depletion Moderates The Effects of Traits on Behavior. *Journal of Personality*. 74 (6) : 1773 – 1802.
- Bronson, M.B. (2000) *Self Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*. New York : Guilford Press

- Carr, A. (2004). *Positive Psychology . The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Daryanto dan Karim. (2018). *Pembelajaran Abad 21*. Yogyakarta : Gava Media
- Dias, P., Castillo, J., A., G. (2014). Self Regulation and tobacco use: Contributes of the confirmatory Factor analysis of the Portuguese version of the short Self - Regulation Questionnaire. *Journal procedia – social and behavioral sciences*. (159). 370 – 374.
- Diener,E. & Scollon,C. (2003). *Subjective Well-being is Desirable, but not the Summum Bonum*. Minneapolis : University of Minnesota.
- Diener, E. (2006). The Subjective Well-being of the Homeless and lessons. *Journal : Social Indicators Research*. 7 (6):185-205
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., & Vorhaus, J. (2009).Self regulated learning: a literature review. London: Centre for Research onthe Wider Benefits of Learning
- Erez,A. & Isen,A.M. (2003). The Influence of Positive Affect on the Components of Expentancy Motivation . *Journal : Journal of Applied Psychology*. 87(6) : 1055-1067.
- Eddington,N. & Shuman,R. (2005). *Subjective Well-being (Happiness)*. California : Continuing Psychology Education Inc.
- Fathiyah, K.N. (2019). *Peran Afek Positif Terhadap Stres Akademik Dengan Dimediasi Koping Proaktif, Orientasi Tujuan Penguasaan Dan Regulasi Emosi Pada Siswa SMP*. Disertasi. Yogyakarta: Fakultas psikologi UGM.
- Feist, J. & Feist, G.J. (2010) *Teori Kepribadian Edisi 7* . Jakarta : Salemba Humanika
- Garrin. Joshua M. (2012) *Self-Efficacy, Self-Determination, and Self-Regulation: TheRole of the Fitness Professional in Social Change Agency*.*Journal of Social Change*. Walden University 6 (1) : 41–54
- Huelsman,T.J. Furr,M. & Nemanick,R.C.Jr. (2003). Measurement of Dispositional affect : Construct Validity and Convergence with a Circumplex Model of Affect. *Journal: Educational and Psychological Measurement*. 63 (4) : 655 – 673
- Khoirunnisa, R.N. (2018). Hubungan antara Efikasi diri dengan Self Regulated Learning pada siswa SMPN X. *Character jurnal penelitian Psikologi* . 5 (3) :1-5

-
- Kitsantas,A. (2008) Self-Regulation and Ability Predictors of Academic Success During College: A Predictive Validity Study.George Mason University . Journal Of Advanced Academia. 20 (1) : 42–68
- Manab,A. 2016. Memahami Regulasi Diri : Sebuah Tinjauan Konseptual. Malang : UMM
- McCullough, M., E., & Willoughby, B., L., B. (2009). Religion, Self-Regulation, And Self-Control: Associations, Explanations, And Implications. Journal American Psychological Association. 13 (5): 69 –93.
- Marthen, F. (2012). Hubungan antara Efikasi Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Kelas X Program Keahlian Akutansi di SMK Negeri 16 Jakarta . Skripsi (dipublikasikan) Fakultas Ekonomi Universitas negeri Jakarta.
- Mukhid,A. (2008). Strategi Self - Regulated Learning (Perspektif Teoritik). Jurnal Tadrîs. 3 (2) : 223-239
- Mursyidawati,A. (2012) Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar DenganPerilaku Mencari Bantuan Akademik Dalam Pelajaran Matematika Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Kota Semarang.Journal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 12 (2): .24-32
- Milleis,D.N. (2011). Encyclopedia of Child Behavior and Development. USA: University at Albany,
- Myers. D.G. (2012). Psikologi Sosial Jilid 2. Jakarta: Salemba
- Rachmah,D.N. (2015}. Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak.Jurnal Psikologi.42 (1) : 61 – 77
- Lee Duckwortha. Angela . (2011).Self-regulation strategies improve self-discipline in adolescents: benefits of mental contrasting and implementation intentions. Journal Educational Psychology. 31(1) : 17–26
- Ormrod, J. E. (2009). Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Pressman, S.D. & Cohen,S. (2005). Does Positive Affect Influence Health ? . Jurnal : Psychological . 5 (8) : 925-971
- Reivich, K. & Shattle,A. (2002). The Resilienci Factor: 7 Essential Skill for Overcoming life/s Inevitabel Obstacles. New York : Broadway Books

- Snyder,C.R. & Lopez, S.J. (2002). Handbook of positive psychology . New York: Oxford University Press.
- Snyder,C.R. & Lopez, S.J. (2007). Positive Psychology: Scientific and Practical Explorations of Human Strength. California : Sage Publications Inc.
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan. Edisi Kedua. Jakarta : Prenada MediaGroup.
- Shonkoff,J. & Philips, D. (2000) From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development. Whashington DC : National Academies Press
- Soetikno,N. (2014). subjective well-being dan regulasi diri remaja pelaku tindak kekerasan (Studi pada anak pidana di Lembaga Pemasyarakatan Anak Pria - Tangerang). Conference: Temu Ilmiah Nasional APSIFOR V, At Universitas Dhyana Pura – Bali
- Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D . Bandung : Alfabeta
- Yunus,S.N. (2015). Belajar Berdasar Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Di Perguruan Tinggi . Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin . Jurnal Lentera Pendidikan.18(1) : 82-94
- Taylor E. S, Peplau A. L, & Sears O. D. (2009). Psikologi Sosial (Edisi Ke-12). Jakarta: Kencana
- Tice,D.M., Baumeister,R.F., Shmueli,D. & Muraven,M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. Journal of Experimental Social Psychology . 43 (2) : 379–384
- Usher, E. R.(2008).Sources of Middle School Students’Self-Efficacy in Mathematics:A Qualitative Investigation. American Educational Research Journal. 46 (1) :275 –314
- Watson, D., Clark, L.A. & Tellegen, A. (1988). Development of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. Journal of Personality and Social Psychology. 54 (3): 1063- 1070
- Yunus,S.N. (2015). Belajar Berdasar Regulasi Diri Dalam Pembelajaran Di Perguruan Tinggi . Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin . Jurnal Lentera Pendidikan.18(1) : 82-94
- Young, M. R. 2005. The Motivational Effect of the Classroom Environment inFacilitating Self Regulated Learning. Journal of Marketing Education10.(2) :11-77

Ylvisaker, M., & Feeney, T. (2008). Helping children without making them helpless: Facilitating development of executive self regulation in children and adolescents. In V. Anderson, R. Jacobs, & P. J. Anderson (Eds.), *Executive functions and the frontal lobes* New York: Psychology Press.

Zimmerman, B.J. & Clearly, T. (2009): *Motives to Self-Regulate Learning :A Social Cognitive Account*. New York : Taylor and Francis Publisher