

## PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA SANTRIWATI

### *THE EFFECT OF SELF-EFFICACY TO WOMEN STUDENT'S SELF-REGULATED LEARNING*

Adhelia Rochmatika<sup>1</sup>, Nur Eva<sup>2</sup> & Farah Farida Tantiani<sup>3</sup>

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

dhelia354@gmail.com

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-efficacy and self-regulated learning on women students. This research is quantitative research and used simple regression statistical analytic method with a descriptive design. The population of this study was 128 women students. Data retrieval is done by simple random sampling technique. There were 83 students as research subjects. There are two instruments used in this study to collect data, the scale of self-efficacy has reliability of 0.979 and the self-regulated scale has reliability of 0.894. The results of this study show that (1) most women students have high self-efficacy, (2) most women students have high self-regulated learning (3) there is a significant effect between self-efficacy on self-regulated learning on women students ( $F = 35,654$ ,  $R^2 = 0.306$ ,  $p < 0.05$ ). So self-efficacy gives an effect of 30.6% on self-regulated learning, while the remaining 69.4% is used by other variables that are not approved, such as, the social environment. The implication of this research is to maintain self-efficacy by increasing the strengths of women students in to solve self-regulated learning problems*

**Keywords:** *self-efficacy, self-regulated learning, women students*

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) gambaran *self-efficacy* santriwati (2) gambaran *self-regulated learning* santriwati (3) gambaran pengaruh *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning* pada santriwati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan deskriptif dan analisis statistik regresi sederhana. Populasi penelitian ini berjumlah 128 santri, dan pengambilan data menggunakan teknik *simple random sampling*. Kemudian didapatkan 83 santri sebagai subjek penelitian. Terdapat dua instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu (a) skala *self-efficacy* dengan reliabilitas 0.979 (b) skala *self-regulated* dengan reliabilitas 0.894. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) sebagian besar santriwati memiliki *self-efficacy* tinggi, (2) sebagian besar santriwati memiliki *self-regulated learning* tinggi (3) ada pengaruh yang signifikan *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning* pada santriwati ( $F = 35.654$ ,  $R^2 = 0.306$ ,  $p < 0.05$ ). Jadi *self-efficacy* memberikan pengaruh sebesar 30.6% terhadap *self-regulated learning*, sedangkan sisa 69.4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti, seperti, lingkungan sosial. Implikasi dari penelitian ini adalah mempertahankan *self-efficacy* pada santriwati dengan mengoptimalkan kelebihan yang dimiliki santriwati dalam menyelesaikan berbagai persoalan *self-regulated learning*.

**Kata kunci:** *self-efficacy, self-regulated learning, santriwati*

## PENDAHULUAN

Menjadi seorang mahasiswa sekaligus menjadi seorang santri merupakan dua peran yang berbeda. Individu harus memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya untuk dapat melaksanakan dua peran yang dijalani secara maksimal. Apabila individu tidak mampu mengatur dirinya dalam menjalani peran ganda, maka akan memunculkan suatu konflik. Greenhauss & Beeutell ( dalam Carlson, dkk, 2000) mengungkapkan tiga klasifikasi konflik peran yakni; (1) *time based conflict*, konflik yang muncul karena waktu yang digunakan untuk memenuhi satu peran dapat mengurangi waktu untuk memenuhi kebutuhan peran lainnya; (2) *strain based conflict*, konflik peran karena tekanan dari salah satu peran mempengaruhi kinerja lainnya; (3) *behavior based conflict*, konflik peran karena adanya ketidaksesuaian antara pola perilaku dengan tujuan yang diinginkan dari peran ganda tersebut.

Beberapa santriwati yang berperan ganda yang tidak bisa dijalani dengan maksimal. Hal ini sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 22 sampai 29 November 2018 terhadap sepuluh santriwati. Mereka mengungkapkan bahwa kurang bisa mengatur waktu sehingga menyebabkan terjadinya penundaan dalam mengerjakan tugas (prokrastinasi). Tujuh diantara mereka juga memiliki nilai IPK yang kurang dari 2.75 dan nilai hasil belajar yang dibawah rata-rata. Hal ini dikarenakan mereka kurang mampu mengatur diri atau dengan kata lain mereka memiliki *self-regulated learning* yang rendah.

Rendahnya *self-regulated learning* pada beberapa santriwati tersebut selain ditunjukkan dari kurang mampu mengatur diri, mereka juga tidak pernah mengulang materi yang telah diajarkan. Mereka mengaku hanya belajar ketika di dalam kelas dan ketika menjelang ujian. Mereka tidak mempunyai jadwal belajar yang rutin. Selain itu mereka juga kurang memiliki motivasi dalam belajar. Mereka mengaku terlalu lelah untuk belajar setelah pulang kuliah, yang kemudian dilanjutkan dengan mengaji. Jadi jika waktu senggang, mereka lebih memilih untuk istirahat.

Zimmerman (1998) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* adalah kemampuan aktif individu secara metakognisi, motivasional, dan perilaku dalam proses pembelajaran. Secara metakognisi, individu mampu mengatur dirinya untuk mengatur, merencanakan, melakukan *self-teaching*, *self-monitoring*, dan mengevaluasi tahap-tahap dalam belajar. Secara motivasional, individu menganggap diri sendiri sebagai yang berkompeten,

mempunyai otonom dan efikasi diri. Secara perilaku, individu mampu memilih, membentuk, dan menciptakan lingkungannya untuk belajar yang optimal. *Self-regulated learning* menekankan pada pentingnya tanggung jawab dalam mengontrol pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh.

Rendahnya *self-regulated learning* akan berdampak prokrastinasi akademik. Wolters (2003), menemukan bahwa prokrastinasi itu terjadi disebabkan rendah dan kurangnya kemampuan dalam belajar berdasar regulasi diri dan tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Berdasarkan hasil penelitian Gunawita dkk (2008), yang meneliti mengenai prokrastinasi pada kalangan mahasiswa, prokrastinator cenderung memiliki prestasi akademik yang rendah serta cenderung terlambat lulus kuliah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* menurut Zimmerman & Schunk (dalam Santrock, 2009) adalah *self-efficacy*. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Li & Juan (2018) yang mengungkapkan ada pengaruh secara langsung *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning*. Bandura (1997) mengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan menurut Santrock (2007) *self-efficacy* adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya. Bandura (dalam Santrock, 2007) mengatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh besar terhadap *self-regulated learning*.

Bandura (1997) mengemukakan beberapa dimensi dari *self-efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*. *Magnitude* berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dilakukan. *Generality* berkaitan dengan bidang tugas, seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas. *Strength* berkaitan dengan kuat lemahnya keyakinan seorang individu.

Santriwati yang terdapat di pondok pesantren tersebut merupakan seorang mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, sehingga para santriwati membutuhkan *self-efficacy* guna meningkatkan kemampuan dalam meregulasi diri agar dampak buruk dari rendahnya *self-regulated learning* mampu diatasi. Selain itu, santriwati diharapkan mencapai visi dari pondok pesantren mahasiswa Baitul Jannah, yaitu "mubaligh dua tahun, sarjana empat tahun". Maka dari itu, peneliti tertarik mengambil judul "*Pengaruh Self-efficacy Terhadap Self-regulated Learning Pada Santriwati*".

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan regresi sederhana. Penelitian ini menggunakan dua variabel, yakni satu variabel dependen dan satu variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* dan variabel independen adalah *self-efficacy*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri PPM Baitul Jannah yang berjumlah 128 santri. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yakni 1) skala *self-regulated learning* yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Wolters (1998). Skala *self-regulated learning* memiliki 42 aitem dengan nilai reliabilitas sebesar 0.894. 2) Skala *self-efficacy* yang dibuat oleh peneliti sendiri berdasarkan teori Bandura (dalam Azqiyink, 2015). Skala *self-efficacy* memiliki 24 aitem valid dengan nilai reliabilitas 0.979.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif menggunakan pengkategorisasian tinggi dan rendah dengan mengkonversikan skor subjek ke dalam skor Z. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana karena kedua variabel berskala interval yang terdiri dari satu variabel dependen dan satu variabel independen. Analisis ini menggunakan kriteria pengujian jika ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) berarti *self-efficacy* dapat mempengaruhi *self-regulated learning*.

## HASIL PENELITIAN

Uji coba dilakukan kepada 43 orang santri di PPM Baitul Jannah. Adapun hasil uji validitas dan reliabilitas yang telah diperoleh peneliti yaitu; a) Skala *self-regulated learning* ditemukan 42 aitem yang valid dengan koefisien reliabilitas 0.894 dan b) Skala *self efficacy* ditemukan 24 aitem valid dengan koefisien reliabilitas 0.979.

### 1. Hasil Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian mengenai variabel *self-regulated learning* dan *self-efficacy* menggunakan perhitungan statistik deskriptif. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi Data**

| Variabel                       | N  | Min   | Max    | Mean   | SD    |
|--------------------------------|----|-------|--------|--------|-------|
| <i>Self-regulated learning</i> | 83 | 91.00 | 140.00 | 117.97 | 11.11 |
| <i>Self-efficacy</i>           | 83 | 53.00 | 77.00  | 64.19  | 5.63  |

Data hasil penelitian variabel *self-regulated learning* dan *self-efficacy* dikategorisasikan perhitungan statistik dengan rumus skor Z. Hasil kategorisasi tingkat *self-regulated learning* santri PPM Baitul Jannah di Malang dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Klasifikasi Data Skor Z Self-Regulated Learning**

| Rentang Skor | Kategori | Jumlah | Persentase |
|--------------|----------|--------|------------|
| $Z > 0$      | Tinggi   | 55     | 66%        |
| $Z < 0$      | Rendah   | 28     | 34 %       |

Berdasarkan tabel 2 diatas diketahui dari 83 responden, ada sejumlah 55 responden yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi dengan persentase sebesar 66% dan 28 responden memiliki *self-regulated learning* yang rendah dengan persentase sebesar 34%.

**Tabel 3. Klasifikasi Data Skor Z Self-Efficacy**

| Rentang Skor | Kategori | Jumlah | Persentase |
|--------------|----------|--------|------------|
| $Z > 0$      | Tinggi   | 42     | 51 %       |
| $Z \leq 0$   | Rendah   | 41     | 49 %       |

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui dari 83 responden, ada 42 responden yang memiliki yang memiliki *self-efficacy* tinggi dengan persentase sebesar 51% dan 41 responden memiliki *self-efficacy* rendah dengan persentase sebesar 49%.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

**Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Sederhana**

| Variabel  | R     | R <sup>2</sup> | F      | p value |
|---|-------|----------------|--------|---------|
| Pengaruh <i>self-efficacy</i> terhadap <i>self-regulated learning</i> | 0.553 | 0.306          | 35.654 | 0.000   |

Berdasarkan tabel 4, maka didapatkan hasil yaitu nilai  $F_{hitung}$  sebesar 35,654. Karena nilai  $F_{hitung} 35,654 > F_{tabel} = 3,96$ , maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji F dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima atau dengan kata lain *self-efficacy*

secara simultan berpengaruh terhadap *self-regulated learning*. Diketahui juga nilai *p value* atau nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana lebih kecil < dari probabilitas 0,05 mengandung arti bahwa H0 ditolak dan H1 diterima, yang berarti bahwa “terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning*”. Selanjutnya diketahui nilai koefisien determinasi ( $R^2 = 0,306$ ) yang berarti pengaruh *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning* sebesar 30,6% sedangkan sisa 69,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

**Tabel 5. Konstanta dan Koefisien Regresi**

| Variabel  | a      | b     |
|---|--------|-------|
| Pengaruh <i>self-efficacy</i> terhadap <i>self-regulated learning</i> | 47.951 | 1.091 |

Pada tabel 5 dapat dilihat bahwa konstanta atau nilai a adalah 47,951 dan koefisien regresi dalam penelitian atau nilai b adalah 1,091. 1) konstanta sebesar 47,951 mempunyai arti bahwa jika tidak terdapat *self-efficacy* maka nilai konsistensi *self-regulated learning* adalah sebesar 47,951 dan b) koefisien regresi variabel *self-efficacy* (X) sebesar 1,091 yang artinya ketika *self-efficacy* meningkat satuan, maka *self-regulated learning* dapat diprediksi meningkat sebesar 1,091.

## DISKUSI

### 1. Gambaran *Self-Regulated learning* pada Santriwati

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari variabel *self-regulated learning* bahwa santriwati yang memiliki *self-regulated learning* kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan santri yang mempunyai *self-regulated learning* kategori rendah. Hal ini dapat dilihat presentasi santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi sebesar 66%, sedangkan santri yang memiliki *self-regulated learning* rendah sebesar 34%.

*Self-regulated learning* merupakan strategi belajar yang dilakukan individu untuk mengatur proses belajar. *Self-regulated learning* memiliki tiga aspek yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku (Wolters, 2003). Individu yang mempunyai peran ganda seperti para santriwati harus mempunyai *self-regulated learning* yang tinggi agar tidak memunculkan konflik peran yang dapat menghambat individu dalam memenuhi peran gandanya.

Santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi, berarti santri tersebut memiliki kemampuan adaptasi dan mampu mengubah kognisi mereka melalui strategi belajar. Seperti sering mengulang materi pembelajaran, membuat strategi belajar yang mudah dipahami sesuai kemampuan santri tersebut, mempunyai perencanaan dan tujuan belajar yang baik. Selain itu, motivasi yang dimiliki santri juga tinggi, tidak mudah menyerah ketika mengerjakan tugas yang sulit, mengubah strategi belajar ketika hasil belajar kurang memuaskan, dan mempunyai kebutuhan didalam hidupnya yang berkaitan dengan materi yang ada. Santri yang memiliki *self-regulated learning* tinggi juga mampu meregulasi perilakunya untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Seperti mempunyai usaha dalam menyelesaikan tugas, membuat dan mematuhi jadwal belajar yang telah dibuat, dan mencari bantuan ketika menemui kendala.

Sedangkan santri yang memiliki *self-regulated learning* rendah, berarti kurang mampu beradaptasi dan mengubah kognisi mereka melalui strategi, seperti jarang mengulang materi pembelajaran, merasa sudah cukup dengan informasi materi yang telah dimiliki, sehingga tidak menggali lebih dalam tentang materi yang sedang atau telah dipelajari, serta kurang memiliki minat dalam hal mencatat atau membuat bagan tentang materi untuk memudahkan belajar. Selain itu, hal yang membuat santri memiliki *self-regulated learning* rendah adalah kurangnya motivasi individu yang dimiliki. Kurangnya motivasi individu yang dimiliki seperti tidak bersemangat dalam mengerjakan tugas yang sulit, tidak melakukan usaha yang lebih baik ketika mendapatkan hasil yang jelek, merasa tidak memiliki kebutuhan didalam hidup tentang materi yang dipelajari, dan mudah tergoda dengan gangguan luar ketika sedang mengerjakan tugas atau sedang belajar. Sehingga individu tidak maksimal didalam belajar. Selain motivasi individu rendah, hal yang membuat santri memiliki *self-regulated learning* rendah adalah perilaku individu. Individu kurang mampu meregulasi perilakunya, seperti kurang memiliki usaha dalam menyelesaikan tugas, kurang mampu mengatur pembelajaran mereka, seperti melanggar jadwal belajar yang telah dibuat, dan tidak mencari bantuan ketika merasa kesulitan.

Tinggi atau rendahnya *self-regulated learning* yang dialami santriwati diatas dipengaruhi oleh beberapa faktor. Zimmerman (1989) berpendapat bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu individu, perilaku, dan lingkungan.

## 2. Gambaran *Self-efficacy* pada Santriwati

Berdasarkan analisis deskriptif *self-efficacy* bahwa santriwati yang memiliki *self-efficacy* kategori tinggi lebih banyak dibandingkan dengan santri yang memiliki *self-efficacy* kategori rendah. Hal ini dapat dilihat dari presentase santri yang memiliki *self-efficacy* tinggi sebesar 51%, sedangkan santri yang memiliki *self-efficacy* rendah sebesar 49%. *Self-efficacy* adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu untuk melakukan suatu tindakan guna mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* mempunyai tiga aspek, yaitu tingkat kesulitan (*magnitude*), kemampuan pengembangan diri (*generality*), dan ketahanan menghadapi tugas (*strength*) Bandura (dalam Azqiyink, 2015).

Hasil data di lapangan menunjukkan santri yang memiliki *self-efficacy* tinggi akan memilih tugas dan aktivitas yang diyakini akan berhasil dan menghindari tugas yang diyakini akan gagal, menguasai materi-materi pembelajaran, dan selalu gigih dalam menyelesaikan tugas (Ormrod, 2008). Hasil data diatas diperkuat pernyataan santriwati bahwa mereka akan memilih mengerjakan tugas yang lebih mudah terlebih dahulu atau memilih mengerjakan tugas yang materinya telah santri kuasai. Santri menganggap waktu yang digunakan akan lebih efisien dan tidak berhenti pada tugas yang sulit. Santri juga akan mencari bantuan ketika menghadapi tugas yang sulit, hal ini sebagai bentuk kegigihan santri dalam menghadapi tugas yang sedang dikerjakan. Bandura (1997) menyatakan bahwa *self-efficacy* mampu mempengaruhi pilihan aktivitas individu, usaha individu dan kegigihan individu.

Sedangkan santri yang memiliki *self-efficacy* rendah memilih mengerjakan tugas tidak berdasarkan kemampuannya namun kemaunnya, sehingga dalam mengerjakan tugas santri akan stagnan pada tugas yang sulit. Hal ini diperkuat dengan pernyataan santriwati dengan *self-efficacy* rendah bahwa mereka akan mengerjakan tugas sesuai kemaun dan *moodnya* dan ketika menghadapi tugas yang sulit, santri dengan *self-efficacy* rendah akan meninggalkan tugas tersebut, dan tidak mempunyai usaha untuk menyelesaikan tugas dan memilih jalan pintas, yakni mencotek teman.

Tinggi atau rendahnya *self-efficacy* santri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Bandura (dalam Rustika, 2012) keyakinan individu dapat dibentuk melalui empat sumber informasi, yaitu pengalaman keberhasilan (*mastery experience*), pengalaman orang lain yang diperoleh melalui model sosial (*vicarious experience*),

persuasi sosial (*social persuasion*), serta keadaan fisiologis dan emosional individu yang mengikuti suatu kegiatan (*physiological and emotional states*).

### 3. Pengaruh *Self-efficacy* terhadap *Self-Regulated Learning* pada Santriwati.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning*. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap *self-regulated learning* sebesar 30,6%, sedangkan sisanya 69,4% dipengaruhi oleh variabel lain. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Ishtifa (2011) pada penelitian tentang pengaruh *self-efficacy* dan kecemasan akademis terhadap *self-regulated learning* diantara 200 mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta, dilaporkan bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan *self-regulated learning*. *Self-efficacy* berpengaruh sebesar 23,1% terhadap *self-regulated learning*. Pernyataan tersebut juga didukung dengan penelitian Jagad dan Riza (2018) yang menemukan bahwa ada pengaruh *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning* sebesar 73,3%, sisanya sebesar 26,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Data tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin tinggi *self regulated learning* yang dimilikinya. Kemudian Li & Juan (2018) dalam penelitiannya juga mengungkapkan ada pengaruh secara langsung *self-efficacy* terhadap *selfregulated learning* sebesar 43% sisanya dipengaruhi oleh *intrinsic value*, *utility value*, dan *cost*.

Zimmerman (1989) berpendapat bahwa *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu individu, perilaku, dan lingkungan. Individu merupakan salah satu faktor penting dalam *self-regulated learning*. Salah satu bagian dari faktor individu adalah *self-efficacy*. Para ahli teori sosial kognitif berpendapat bahwa *self-efficacy* merupakan variabel kunci dalam *self-regulated learning* (Bandura dalam Zimmerman, 1989). *Self-efficacy* sebagai persepsi kemampuan diri dalam mengelola dan melakukan tindakan-tindakan yang penting untuk mencapai tingkat performa keterampilan tugas (Zimmerman, 1989).

Secara keseluruhan dari penelitian menggambarkan ada pengaruh yang signifikan *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning*. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap *self-regulated learning* sebesar 30,6%, sedangkan sisanya 69,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa secara umum santriwati; 1) memiliki *self-efficacy* yang tinggi, 2) memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, dan 3) ada pengaruh signifikan antara *self-efficacy* terhadap *self-regulated learning* pada santriwati. *Self-efficacy* berpengaruh terhadap *self-regulated learning* sebesar 30,6%, sedangkan 69,4% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan penelitian ini bagi santri hendaknya mampu mempertahankan *self-regulated learning* dengan cara menetapkan tujuan belajar, membuat jadwal belajar, berusaha fokus ketika belajar atau mengerjakan tugas, meningkatkan motivasi, mencari bantuan yang tepat, dan mengevaluasi hasil belajar. Bagi pihak pondok pesantren hendaknya meningkatkan fasilitas pendukung untuk belajar, baik dalam hal kuliah maupun pondok pesantren. Selain itu pondok pesantren hendaknya memberikan seminar mengenai manajemen waktu yang baik, sehingga santri mampu mengatur antara jadwal belajar kuliah dan mondok sehingga permasalahan *self-regulated learning* dapat diminimalisir.

Bagi peneliti selanjutnya, untuk menghindari perbedaan dari hasil observasi awal dengan hasil data penelitian diharapkan jangka waktu antara observasi awal dengan pengambilan data tidak terlalu lama dan dalam proses pengambilan data, peneliti diharapkan menggunakan intruksi yang jelas, baik, dan benar

## DAFTAR RUJUKAN

- Azqiyink. 2015. *Hubungan Efikasi Diri Dengan Kemandirian Belajar Siswa*. Scribd. (Online), (<https://www.scribd.com/doc/269880788/EFIKASI-DIRI-pdf>)
- Bandura, A. 1977. *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. 1997. *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Carlson, D. S., Kacmar, K., K., & Williams L., J. 2000. Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work-Family Conflict. *Journal of Vocational Behaviour*.
- Cazan, A.M. 2012. Enhancing self-regulated learning by learning journals. *Journal Social and Behavioral Sciences*, 33, 413-417.
- Gunawita, V.A.R; Nanik; Lasmono, H.K. 2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima. Indonesia: Indonesian Psychological Journal*, 23 (3).

- Ishtifa, H. 2011. Pengaruh Self-efficacy Dan Kecemasan Akademis Terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Psikologi UIN. Diakses dari <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/1790>
- Jagad, H.K.M & Riza N.K. 2018. Hubungan antara efikasi diri dengan self-regulated learning pada siswa smpn x. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5 (5). (Online) Diakses dari <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26184>
- Li, Sham & Juang Zheng. 2018. The relationship between self-efficacy and self-regulated learning in one-to-one computing environment: the mediated role of task values. *Asia Pacifif Edu Res; REGULAR ARTICLE*. 10 (2). Diakses dari <https://link.springer.com/article/10.1007/s40299-018-0405-2>
- Ormrod, J.E. 2008. *Psikologi Pendidikan Jilid 2 (Edisi ke 6)*. Jakarta: Erlangga
- Rustika, I. M. 2012. Efikasi diri: tinjauan teori albert bandura. *Buletin Psikologi*, 2 (1-2). Diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi/article/view/11945/8799>
- Santrock, J. W. 2009. *Child development*. (12th ed). New York: McGraw Hill Companies
- Santrock, J.W. 2007. *Psikologi Pendidikan (Edisi Kedua)*. Jakarta: Prenada Media Group
- Wolters, C.A., Pintrich, P.R., dan Karabenick, S.A. 2003. *Assesing Academic Self-regulated Learning. Conference on Indicators of Positive Developmen: Child Trends*.
- Woltres, C.A. 1998. Self-regulated learning and college student regulation of motivational. *Journal of Educational Psychology*, 80 (3), 284-290. (Online), Diakses dari <http://psycnet.apa.org/record/1998-02710-004>.
- Zimmerman, B. J. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. The American Psychological Association. *Journal of Educational Psychology*, 81(3).