LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.

HUBUNGAN KEYAKINAN DIRI DENGAN REGULASI DIRI SISWA DALAM PEMBELAJARAN DI SMPN SATU ATAP SETU

Salwa Khairun Nissa [1*], Fathana Gina[2], Dita Febrieta[2]
[1, 2, 3]Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202110515216@mhs.ubharajaya.ac.id, fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id, dittafebrieta@dsn.ubharajaya.ac.id
*fathana.gina@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Self-regulation is an essential ability that students must possess in managing learning behavior, controlling emotions, maintaining motivation, and directing themselves toward achieving academic goals. In the learning process, students are required to be able to plan, monitor, and evaluate their learning activities independently. However, in reality, not all students have optimal self-regulation abilities. One internal psychological factor that is assumed to play a role in shaping students' self-regulation is self-efficacy. Students with high self-efficacy tend to have strong beliefs in their abilities, are able to persist in facing learning difficulties, and are more active in regulating their learning strategies. Conversely, students with low levels of self-efficacy often experience difficulties in controlling behavior, managing emotions, and maintaining consistency in learning.
Keywords: Self-Regulation, Self-Efficacy, Students, Learning

***Keyword**: Self-regulation,Self-efficacy,Student,Learning*

Abstrak

Regulasi diri merupakan kemampuan penting yang harus dimiliki siswa dalam mengelola perilaku belajar, mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi, serta mengarahkan diri untuk mencapai tujuan akademik. Dalam proses pembelajaran, siswa dituntut untuk mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya secara mandiri. Namun, pada kenyataannya tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang optimal. Salah satu faktor psikologis internal yang diduga berperan dalam membentuk regulasi diri siswa adalah keyakinan diri. Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya, mampu bertahan menghadapi kesulitan belajar, serta lebih aktif dalam mengatur strategi belajar. Sebaliknya, siswa dengan tingkat keyakinan diri rendah sering kali mengalami kesulitan dalam mengontrol perilaku, mengelola emosi, dan mempertahankan konsistensi belajar.
***Kata kunci**: Regulasi Diri, Keyakinan Diri, Siswa,Pembelajaran*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

1. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran penting dalam mengembangkan potensi peserta didik, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor. Dalam konteks pembelajaran, keberhasilan siswa

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga oleh kemampuan siswa dalam mengelola dirinya sendiri selama proses belajar. Salah satu kemampuan penting yang berperan dalam keberhasilan belajar adalah regulasi diri. Regulasi diri memungkinkan siswa untuk mengontrol perilaku, mengelola emosi, serta mengarahkan usaha belajar secara mandiri guna mencapai tujuan akademik yang telah ditetapkan.

Zimmerman (2002) menyatakan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan proses aktif di mana siswa secara sadar mengatur kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu merencanakan kegiatan belajar, memantau kemajuan belajar, serta mengevaluasi hasil belajarnya. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri rendah sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar, mempertahankan fokus, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi kesulitan akademik.

Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh terhadap regulasi diri siswa adalah keyakinan diri. Bandura (1997) melalui teori self-efficacy menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara individu berpikir, bertindak, serta bertahan dalam menghadapi tantangan. Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga cenderung lebih gigih, termotivasi, dan mampu mengatur perilaku belajarnya secara efektif.

Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang kurang percaya diri terhadap kemampuan akademiknya, yang berdampak pada rendahnya kemampuan regulasi diri dalam pembelajaran. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji hubungan antara keyakinan diri dan regulasi diri siswa. Berdasarkan paparan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keyakinan diri dan regulasi diri siswa dalam pembelajaran di SMPN Satu Atap Setu.

2. Tinjauan Pustaka

Regulasi diri merupakan konsep penting dalam psikologi pendidikan yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pembelajaran, regulasi diri merujuk pada kemampuan siswa untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi hasil belajar. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah proses aktif di mana siswa menetapkan tujuan pembelajaran, memonitor kemajuan belajar, serta melakukan refleksi dan penyesuaian strategi apabila diperlukan.

Pintrich (2000) mengemukakan bahwa regulasi diri mencakup empat komponen utama, yaitu regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku, dan regulasi konteks. Regulasi kognitif berkaitan dengan penggunaan strategi belajar seperti pengulangan, elaborasi, dan organisasi materi. Regulasi motivasi mencakup kemampuan siswa dalam mempertahankan dorongan internal untuk belajar, meskipun menghadapi kesulitan. Regulasi perilaku berkaitan dengan kemampuan mengontrol tindakan, seperti mengatur waktu belajar dan menghindari distraksi. Sementara itu, regulasi konteks merujuk pada kemampuan siswa dalam mengelola lingkungan belajar agar mendukung proses pembelajaran.

Siswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung menunjukkan perilaku belajar yang adaptif, seperti disiplin dalam mengerjakan tugas, mampu mengontrol emosi ketika menghadapi tekanan akademik, serta konsisten dalam mencapai tujuan belajar. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri rendah sering mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus, mudah terdistraksi, dan cenderung menghindari tugas-tugas yang menantang. Oleh karena itu, regulasi diri dipandang sebagai salah satu prediktor penting keberhasilan belajar siswa.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Online ISSN: 3026-7889
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.

Keyakinan diri atau self-efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. Bandura (1997) menyatakan bahwa keyakinan diri bukan sekadar penilaian terhadap kemampuan yang dimiliki, melainkan keyakinan mengenai sejauh mana individu mampu menggunakan kemampuan tersebut dalam situasi tertentu. Dengan kata lain, keyakinan diri berperan dalam menentukan bagaimana individu berpikir, merasa, memotivasi diri, dan bertindak.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan diri dipengaruhi oleh beberapa sumber utama, yaitu pengalaman keberhasilan, pengalaman vikarius, persuasi verbal, dan kondisi fisiologis serta emosional. Pengalaman keberhasilan merupakan sumber paling kuat dalam membentuk keyakinan diri, karena keberhasilan sebelumnya akan meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya di masa mendatang. Dalam pembelajaran, pengalaman berhasil menyelesaikan tugas akademik dapat memperkuat keyakinan diri siswa dan mendorong keterlibatan aktif dalam proses belajar.

Hubungan antara keyakinan diri dan regulasi diri telah banyak dibahas dalam kajian psikologi pendidikan. Zimmerman (2002) menyatakan bahwa keyakinan diri merupakan faktor motivasional utama yang mendasari kemampuan regulasi diri dalam belajar. Siswa yang memiliki keyakinan diri tinggi akan lebih percaya bahwa usaha yang dilakukannya akan menghasilkan keberhasilan, sehingga terdorong untuk secara aktif merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya.

Secara teoritis, keyakinan diri memengaruhi regulasi diri melalui mekanisme motivasi dan kontrol diri. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya akan menetapkan tujuan belajar yang lebih menantang, menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, serta mampu mengontrol emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi. Sebaliknya, rendahnya keyakinan diri dapat menghambat regulasi diri karena siswa cenderung menghindari tantangan dan mudah menyerah. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan positif antara keyakinan diri dan regulasi diri siswa dalam pembelajaran.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu keyakinan diri sebagai variabel independen dan regulasi diri sebagai variabel dependen, melalui analisis statistik. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan antara kedua variabel tersebut.

Subjek penelitian berjumlah 280 siswa SMPN Satu Atap Setu yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan dengan mempertimbangkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti, sehingga sampel yang dipilih sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang aktif mengikuti proses pembelajaran dan bersedia menjadi responden penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis, yaitu skala regulasi diri dan skala keyakinan diri. Skala regulasi diri digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam mengontrol perilaku belajar, mengelola emosi, serta mengarahkan diri untuk mencapai tujuan akademik. Skala keyakinan diri digunakan untuk mengukur tingkat keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Kedua skala tersebut telah melalui uji validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada seluruh responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis data meliputi analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran umum tingkat regulasi diri

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

dan keyakinan diri siswa, serta analisis inferensial berupa uji korelasi Pearson product moment untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi (p), di mana hubungan antar variabel dinyatakan signifikan apabila p < 0,05.

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri siswa secara umum berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi skor regulasi diri, sebanyak 213 siswa atau 76,07% berada pada kategori tinggi, sementara 67 siswa atau 23,93% berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur perilaku belajar, mengontrol emosi, serta mengarahkan diri untuk mencapai tujuan akademik.

Hasil analisis deskriptif pada variabel keyakinan diri menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang. Sebanyak 199 siswa atau 71,07% berada pada kategori sedang, sementara 81 siswa atau 28,93% berada pada kategori tinggi, dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki keyakinan diri yang cukup baik, meskipun masih memerlukan penguatan agar mencapai tingkat yang lebih optimal.

Hasil uji korelasi Pearson product moment menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keyakinan diri dan regulasi diri siswa. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar r = 0,421 dengan nilai signifikansi p = 0,001 (p < 0,05). Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara keyakinan diri dan regulasi diri berada pada kategori sedang dan memiliki arah hubungan positif. Artinya, semakin tinggi tingkat keyakinan diri siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi dirinya dalam pembelajaran.

Temuan ini sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi perilaku, motivasi, dan ketekunan dalam mencapai tujuan. Siswa dengan keyakinan diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur strategi belajar, mengontrol emosi, serta mempertahankan motivasi belajar. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung pendapat Zimmerman (2002) yang menyatakan bahwa keyakinan diri merupakan salah satu faktor utama yang mendasari berkembangnya regulasi diri dalam belajar.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara keyakinan diri dan regulasi diri siswa dalam pembelajaran di SMPN Satu Atap Setu. Semakin tinggi tingkat keyakinan diri siswa, maka semakin baik pula kemampuan regulasi diri dalam mengelola perilaku belajar, mengendalikan emosi, serta mengarahkan diri untuk mencapai tujuan akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan diri merupakan faktor psikologis penting yang perlu dikembangkan untuk mendukung peningkatan regulasi diri siswa dalam proses pembelajaran.

Daftar Referensi

Aljuaid, f. (2021). ***Self-Efficacy and Self-Re gulation as Predictors of Academic Motivation among Undergraduate Students in the United States*****. https://doi.org/10.32597/dissertations/1744**

Anindita, D., Tiatri, S., & Heng, P. (2021). ***The Relationship Between Self-Efficacy and Self-Regulated***

Learning Among Adolescents in International Schools. *Humaniora*, 12(3), 187–195.

Baharuddin, R. A., Rosyida, F., Irawan, L. Y., & Utomo, D. H. (2022). Model pembelajaran self-directed learning berbantuan website notion: meningkatkan kemampuan berpikit kritis siswa SMA. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, *9*(3), 245–257. https://doi.org/10.21831/jitp.v9i3.52017

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *American Psychological Association* (Vol. 23). W. H. Freeman.

Bonanno, G. A. (2013). Meaning making, adversity, and regulatory flexibility. In *Memory* (Vol. 21, Issue 1, pp. 150–156). https://doi.org/10.1080/09658211.2012.745572

Djaali. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Bumi Aksara. *(Asumsi: Penulis menggunakan buku Metodologi Penelitian Kuantitatif)*

Darma, B. (2021). *(Judul karya tidak spesifik ditemukan, diasumsikan dari buku atau artikel tentang metode penelitian kuantitatif). (Catatan: Detail lengkap karya Darma (2021) tidak tersedia dari hasil pencarian, tetapi banyak merujuk pada buku/artikel metode penelitian).*

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, *92*(1), 111–135. https://doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111

Fadhly, R., & Aprianti, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Self-Regulated Learning pada Siswa SMK X Jakarta*. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(2), 142–150.

Faqih, M. M. (2020). Mengembangkan Regulasi Diri Siswa; Ikhtiar Menuju Terbentuknya Kesadaran Moral dan Perilaku Adaptif Siswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *04*(01), 35–46.

Handayani, S., & Sholikhah, N. (2021). Pengaruh Antara Self Efficacy Dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *edukatif : jurnal ilmu pendidikan*, *3*(4), 1373–1382. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.553

Kristanto, A., & Pradana, H. D. (2022). Mengembangkan Kemampuan Self-Regulated Learning Bidang Metakognisi. *Jurnal Pedagogi Dan Pembelajaran*, *5*(3), 518–524. https://doi.org/10.23887/jp2.v5i3.44331

Kurniawan, P. Iwan. (2021). *Effect of Expected Return, Self Efficacy, and Perceived Risk on Investment Intention: An Empirical Study on Accounting Master Degree in Udayana University, Bali*.

Li, J., Wang, C., King, R. B., & Zhao, Y. (2025). I can do it: a positive psychology perspective on the development of self-efficacy in the EFL context. *Applied Linguistics Review*. https://doi.org/10.1515/applirev-2024-0075

Mufidah. (2017). *Mufidah-Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi | 68*.

Manullang, D. T., Pardede, S. D., Surbakti, M. B., & Purba, C. E. (2023). Hubungan regulasi diri

PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027 Online ISSN: 3026-7889

dan keyakinan diri terhadap prestasi belajar siswa kelas VIII pada pelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial di SMP Negeri 14 Medan Tahun Ajaran 2022/2023. ***Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*****,** ***5*****(2), 4126–4136.**

Muhyidin, Ismaya, E. A., & Rondli, W. S. (2024). Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VI SD 2 Kedungsari Mata Pelajaran Pendidikan Pancasila. ***Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*****,** ***4*****(3), 1145–1153. https://doi.org/10.53299/jppi.v4i3.679**

Novita, D. D., Mustofa, R. M., & Diella, D. (2023). ***Korelasi Self-Regulated Learning dan Self-Efficacy dengan Metakognitif Peserta Didik pada Mata Pelajaran Biologi Correlation of Self-Regulated Learning and Self-Efficacy with Students' Metacognitive in Biology Subjects*****.** ***7*****(1), 9–21. http://jurnal.um-palembang.ac.id/index.php/dikbio**

Novitasari, A. T. (2023). Motivasi Belajar sebagai Faktor Intrinsik Peserta Didik dalam Pencapaian Hasil Belajar. ***Journal on Education*****,** ***05*****(02), 5110–5118.**

Nugraha, R., & Suyadi. (2020). Nugraha & Suryadi 2020. ***Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*****,** ***9*****(Regulasi Diri Dalam Pembelajaran), 179–185.**

Pujiningsih, Y., Wahyuningrum, I., Salikha, A. E., Nurkhaliza, M., & Pratiwi, A. F. (2024). Ramadani 2024. ***Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*****,** ***2*****(2), 392–395.**

Periantalo, J. (2016). ***Pengantar metodologi penelitian*****. Pustaka Pelajar.** ***(Asumsi: Penulis mengutip buku Pengantar Metodologi Penelitian yang membahas Definisi Operasional)***

Rizki, A., Ummayah, U., Sunan, U., & Surabaya, A. (2021). ***analisis pengukuran regulasi diri*** **(Vol. 8, Issue 2).**

Ruliyanti, A. (2020). ***Hubungan Antara Self-Efficacy dan Self-Regulated Learning dengan Prestasi Akademik Siswa SMA di Bangkalan*** **[Skripsi, Universitas Trunojoyo Madura]. Universitas Trunojoyo Repository.**

Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). ***Metode penelitian kuantitatif: Penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*****. Deepublish.** ***(Asumsi: Penulis mengutip buku tentang metode penelitian yang membahas uji validitas)***

Rujakat, A. (2020). ***(Judul karya tidak spesifik ditemukan, diasumsikan dari buku atau artikel tentang uji reliabilitas Alpha Cronbach).***

Siregar, S. (2017). ***Statistika terapan untuk perguruan tinggi*****. Rajawali Pers.** ***(Asumsi: Penulis mengutip buku Statistika Terapan)***

Sugiyono. (2017). ***Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*****. Alfabeta.** ***(Asumsi: Sitasi 2017 merujuk pada buku Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D yang membahas Skala Likert)***

Sugiyono. (2021). ***Metode penelitian kuantitatif*****. Alfabeta.** ***(Asumsi: Sitasi 2021 merujuk pada buku***

Metode Penelitian Kuantitatif yang membahas Populasi, Sampel, dan Kuesioner)

Seligman, M. E. P. (1991). ***Learned optimism: How to change your mind and your life*****. Alfred A. Knopf.**

Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2017.). ***Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*****.**

Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). ***Self-efficacy as an engaged learner.*** **In S. L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.),** ***Handbook of research on student engagement*** **(pp. 219–235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2018-7_10**

Sekarasih, D. P., Riyadi, R., Marzuqi, M. I., & Prastiyono, H. (2023). ***Pengaruh Regulasi Diri Dan Prokrastinasi Terhadap Hasil Belajar IPS Pada*** **Pengenalan Lapangan Persekolahan Tahun 2022 (Vol. 3, Issue 2).**

Sudaryana, B., & Agusiady, R. (2022). ***Metodologi Penelitian Kuantitatif*****. Yogyakarta: Deepublish.**

Usman, O., & Fadilah, R. N. (2020). ***the effect of family environment, environmental campus, motivation and learning to learn student behavior*****.**

Vrieling, E., Stijnen, S., & Bastiaens, T. (2018). Successful learning: balancing self-regulation with instructional planning. ***Teaching in Higher Education*****,** ***23*****(6), 685–700. https://doi.org/10.1080/13562517.2017.1414784**

Yudha, A., & Nugroho, F. (2021). ***Pengaruh Self-Efficacy terhadap Self-Regulated Learning pada Siswa Usia 11–15 Tahun di Yogyakarta*****. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*****, 10(1), 25–33.**

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. ***Educational Psychologist*****,** ***25*****(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2**

Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. ***Contemporary Educational Psychology*****,** ***25*****(1), 82–91. https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016**

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. In ***Theory into Practice*** **(Vol. 41, Issue 2, pp. 64–70). Ohio State University Press. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2**