SELF-REGULATED LEARNING SEBAGAI STRATEGI BELAJAR SISWA SEKOLAH DASAR

Maxsel Koro¹, Ery Tri Djamika², M. Ramli²

¹Program Studi Pendidikan Dasar Pascasarjana Universitas Negeri Malang/

²Pascasarjana Universitas Negeri Malang

E-mail: Maxselkoro18@gmail.com

ABSTRAK

Pembelajaran konstruktivistik saat ini memang menuntut siswa untuk mengkonstruksi pengetahuan secara mandiri. Hal ini membuat siswa harus mampu untuk belajar secara mandiri tanpa mengharapkan pengetahuan dari guru semata. Kemandirian belajar bagi siswa SD sangatlah sulit dilakukan secara instan untuk itu perlu adanya bimbingan ekstra dari guru dan orang tua guna mencapai hal tersebut. Salah satu cara yang dapat menunjang siswa agar dapat belajar secara mandiri yakni dengan meningkatkan kemampuan self-regulated learning dalam diri siswa.

Self-regulated learning merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh siswa dalam mengontrol kognisi, perilaku, dan perasaan secara sistematis untuk mencapai tujuan belajar. Strategi self-regulated learning mencakup evaluasi diri, pengorganisasian dan transformasi, penetapan dan perencanaan tujuan, pencarian informasi, pencarian dokumen dan monitoring, pembangunan lingkungan, konsekuensi diri, pelatihan dan penghafalan, mencari bantuan sosial, dan pemeriksaan laporan. Dalam makalah ini akan dideskripsikan tentang Pengertian, karakteristik, komponen, faktor yang mempengaruhi, fase-fase, proses, dan strategi self-regulated learning di Sekolah Dasar.

Kata kunci: *Self-regulated learning, strategi belajar, siswa SD*

PENDAHULUAN

Dewasa ini, siswa dituntut agar mampu untuk mengkonstruksi pengalaman belajar mereka sendiri tanpa bergantung kepada informasi yang diberikan oleh guru. Pembelajaran yang berbasis pada pendekatan konstruktivistik ini memang cukup efektif dalam menjawab kebutuhan belajar siswa. Namun hal tersebut memaksa siswa untuk terus melakukan eksplorasi terhadap materi pelajaran yang didapatkan dari guru. Bentuk-bentuk eksplorasi tersebut bisa melalui pengamatan lingkungan, pencarian informasi dari berbagai sumber, sampai dengan pencarian informasi melalui bantuan orang lain. Hal inilah yang menuntut siswa untuk mampu belajar secara mandiri.

Kemandirian belajar seorang siswa mencakup kemampuan untuk melakukan pengarutan terhadap kognisi, perilaku, serta perasaan secara sistematis dalam mencapai tujuan belajar (Woolfolk, 2004). Istilah lain dari kemandirian belajar yakni *self-regulated learning*; dimana Zimmerman (1997) mengemukakan bahwa *Self-regulated learning* merupakan tindakan prakarsa diri (*self-initiated*) yang meliputi *goal setting* dan usaha-usaha pengaturan untuk mencapai tujuan, pengelolaan waktu, dan pengaturan lingkungan fisik dan sosial.

Kemandirian belajar siswa dapat dikembangkan melalui beberapa level. Zimmerman (Woolfolk, 2004) menyebutkan ada empat level perkembangan *self-regulated learning* yakni: (1). level pengamatan; (2) level persamaan; (3) level kontrol diri; dan (4) level pengaturan diri. Keempat level perkembangan tersebut harus dipahami oleh guru maupun orang tua guna mengembangkan *self-regulated learning* siswa Sekolah Dasar. Melalui pengembangan *self-regulated learning* yang tepat diharapkan dapat membantu siswa untuk mengembangkan strategi belajar yang tepat sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar siswa yang berdampak pada peningkatan prestasi belajar siswa itu sendiri.

PEMBAHASAN

Pengertian *self-regulated learning*

Zimmerman (Chularut & DeBecker, 2004) menyatakan bahwa *self-regulated learning* membentuk tiga aspek yakni metakognitif, motivasi, dan perilaku yang aktif dalam belajar. Selanjutnya Bandura & Schunk (Chularut & DeBecker, 2004) menekankan pada pandangan teori sosial kognitif dimana *self-regulation* didasari pada tujuan, observasi diri, keputusan diri, dan reaksi diri. Sedangkan menurut Montalvo (2004) *self-regulated learning* merupakan suatu proses aktif dan konstruktif dimana siswa menetapkan tujuan belajarnya dan berusaha untuk memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual diri.

Zimmerman (1998) berpandangan bahwa *self-regulated* siswa merupakan kesatuan *personality* yang tergantung pada dimensi kunci psikologi seperti motivasi, metode, dan waktu untuk mencapai tujuan belajarnya. Lebih lanjut Zimmerman (1998) mendeskripsikan *self-regulated learning* sebagai berikut: (1). Menetapkan tujuan (*goal setting*) merupakan proses perencanaan untuk mencapai tujuan belajar atau sub tujuan dan rencana untuk mengurutkan prioritas, menentukan waktu, dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang terkait dengan tujuan tersebut. Menetapkan tujuan ini mengacu pada hasil; (2). Strategi tugas (*task strategies*) merupakan upaya menganalisis tugas dan mengidentifikasi spesifik, metode menguntungkan untuk belajar; (3). Pencitraan (*imagery*) merupakan upaya siswa dalam mempersiapkan atau membayangkan kesuksesan dan kegagalan yang akan diterima selama proses belajar untuk menghindari kecemasan kinerja dan memotivasi diri untuk terus belajar; (4). Instruksi mandiri (*self instruction*) merupakan proses memotivasi diri selama proses pembelajaran. Bentuk motivasi ini dapat berupa instruksi diri yang bersifat membangun; (5). Pengaturan waktu (*time management*) merupakan pengaturan penggunaan waktu dalam proses belajar; (6). Pemantauan diri (*self monitoring*) merupakan proses mengamati kinerja diri melalui pencatatan hasil kerja atau belajar; (7). Evaluasi diri (*self evaluation*) merupakan proses penilaian kualitas kerja, pemahaman terhadap lingkungan kerja, dan usaha dalam kaitan dengan tuntutan belajar; (8). Konsekuensi diri (*self consequences*) merupakan upaya siswa dalam mempersiapkan dan melakukan konsekuensi untuk kesuksesan dan kegagalan; (9). Penataan lingkungan (*environmental structuring*) merupakan upaya siswa dalam mengatur lingkungan belajar agar lebih nyaman, baik itu lingkungan fisik maupun sosial; (10). Mencari

bantuan (*help seeking*) merupakan upaya mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari berbagai sumber lain.

Proses regulasi diri, dimulai dari membuat daftar apa yang menjadi tujuan saat belajar, membuat rencana, serta melakukan evaluasi. Strategi regulasi diri memuat kegiatan sebagai berikut: evaluasi diri, pengaturan diri dan mentraformasi, menentukan tujuan dan rancangan, mencari informasi, mencatat dan memonitoring, menata lingkungan, membuat konsekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari bantuan sosial, dan mereview catatan.

Mengacu pada hal di atas, maka dapat disimpulkan bawah *self-regulated learning* merupakan suatu bentuk kedarasan dalam diri siswa untuk bertindak dalam memecahkan masalah pembelajaran guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam tingkat Sekolah Dasar, *self-regulated learning* dapat dikembangkan melalui pembiasaan-pembiasaan pola belajar yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa yang dapat dilakukan baik di sekolah oleh guru dan kepala sekolah serta di rumah oleh orang tua; sehingga dapat menumbuhkan sikap kesadaran dalam diri siswa untuk melakukan pengaturan diri dalam proses belajar.

Karakteristik *self-regulated learning*

Menurut Zimmerman (2002) *self-regulated learner* dicirikan oleh partisipasi aktif siswa dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku. Selanjutnya Zimmerman (1998) mengemukakan karakteristik yang berhubungan dengan *self-regulated learning* pada diri siswa sama dengan karakteristik yang berhubungan dengan performan yang tinggi serta kecakapan belajar yang tinggi (*high capacity student*) dan sebaliknya performan yang rendah atau ketidakmampuan dalam belajar (*learning disabilities*).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Corno (Zimmerman, 1989) terdapat perbedaan karakteristik siswa yang memiliki *self-regulated learning* dan yang tidak memiliki *self-regulated learning* yakni: (1). Mereka *familiar* dengan dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*); (2). Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*); (3). Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar); (4). Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan; (5). Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja).

Berdasarkan hal di atas, maka dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa yang memiliki *self-regulated learning self-regulated learning* yang tinggi yakni

siswa yang melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, siswa percaya bahwa proses belajar merupakan proses proses proaktif serta memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan dapat meningkatkan kualitas belajar mereka sendiri.

Komponen *self-regulated learning*

Self-regulated learning merupakan kemampuan dalam mengontrol dan memonitor proses belajar diri yang dilakukan oleh siswa itu sendiri. Pengaturan dalam belajar memiliki komponen-komponen seperti motivasi, metakognitif, strategi belajar, serta pengetahuan awal (*prior knowledge*). Motivasi membantu siswa dalam mengambil usaha yang diperlukan untuk memantau dan mengontrol proses belajarnya. Kemampuan metakognitif merupakan berpikir tentang belajar (*thinking about thinking*) yang mana membantu siswa untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan (Reed & Giessler, 1995). Metakognitif memberikan kemampuan kepada siswa untuk memilih strategi belajar yang tepat bagi mereka.

Strategi belajar merupakan aktifitas mental yang digunakan oleh siswa dalam belajar untuk membantu siswa agar dapat memperoleh, mengorganisasi, atau mengingat pengetahuan baru yang lebih efisien. Weinstein dan MacDonald (1986) mengemukakan kategori strategi belajar sebagai berikut: (1). Tambahan pengetahuan (*knowledge acquisition*) seperti analogis, yang membantu siswa mengorganisasi pengetahuan baru dan mengintegrasikannya dengan pengetahuan sebelumnya; (2). Monitoring menyeluruh (seperti praktek, yang membantu siswa mengetahui kapan mereka harus atau tidak belajar); (3). Strategi belajar aktif (seperti mencatat tugas, yang memungkinkan siswa membangun pengetahuan secara aktif dan partisipatori); (4). Strategi yang mendukung (seperti mengorganisasi meja yang akan menjadikan belajar kondusif).

Selanjutnya Corno and Mandinach (1983) membagi komponen-komponen dalam *self-regulated learning* dalam dua kategori penting yakni: (1). proses pemerolehan informasi yang meliputi menerima dan mengikuti proses informasi dan memonitoring; (2). proses transformasi atas kemampuan memilih, menghubungkan serta merencanakan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-regulated learning*

Zimmerman (Woolfolk, 2004) mengemukakan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-regulated learning* dalam diri siswa yakni: (1). Pengaruh sumber sosial: Berkaitan dengan informasi mengenai akademik yang di peroleh dari teman sebaya; (2). Pengaruh lingkungan: Berkaitan dengan orang tua dan lingkungannya, sehingga siswa dapat menetapkan rencana dan tujuan akademiknya secara maksimal; (3). Pengaruh personal atau diri sendiri: Berkaitan dengan diri siswa yang berperan untuk mengaktifkan motivasi bagi dirinya sendiri guna mencapai tujuan belajarnya.

Ketiga faktor di atas, tentunya mempengaruhi berbagai tahap-tahap atau fase-fase dalam pengembangan *self-regulated learning* dalam diri siswa. Untuk itu perlu adanya penanaman konsep serta bimbingan yang berkelanjutan dari guru maupun orang tua dalam mengembangkan *self-regulated learning* dalam diri siswa. Witaningsih (2008) dalam penelitiannya menemukan cara yang dapat dilakukan oleh guru dalam meningkatkan kemampuan *self-regulation* yakni melalui *Task Analysis*; dimana (1). guru membuat *task analysis* atau langkah-langkah

pengerjaan soal untuk setiap tugas yang dilakukan siswa; (2) guru menyuruh siswa mengerjakan sendiri tugas sesuai dengan *task analysis*; (3) guru menyuruh siswa mengoreksi kembali apakah langkah-langkah yang dilakukan sudah benar/sesuai dengan langkah yang diajarkan; (4) guru memberikan pekerjaan rumah (PR) sesuai tugas individu; (5) guru mengadakan wawancara kepada siswa yang mengalami kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat proses belajar.

Fase-fase *self-regulated learning*

Pintrich (2000) mengemukakan proses *regulation* dibagi menjadi empat fase yakni perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi diri; keempat fase tersebut tersusun ke dalam empat area yakni kognitif, motivasional/afektif, behavioral, dan konstektual.

Fase pertama, adalah perencanaan, yang mana aktifitas-aktifitas penting di dalamnya seperti penetapan tujuan umum dan tujuan khusus dalam belajar telah direncanakan. Pada fase ini, area kognitif diaktifkan guna mengeksplorasi pengetahuan sebelumnya yang berkaitan dengan materi yang didapat, selain itu proses ini juga mengaktifkan kemampuan metakognitif yang berperan untuk menentukan strategi yang akan digunakan. Selanjutnya area motivasional/afektif diaktifkan guna menggerakkan kepercayaan motivasi seperti *self-efficacy*, tujuan, nilai yang diberikan pada tugas, dan minat siswa serta emosi-emosi lainnya yang aktif saat area afektif ini diaktifkan guna menunjang proses belajar; area behavioral (perilaku) memegang peran dalam perencanaan waktu dan usaha yang dikakukan untuk menyelesaikan tugas-tugas. Sedangkan area konstektual memegang peran dalam pergerakan persepsi siswa yang berhubungan dengan tugas dan konteks kelas.

Fase kedua adalah *monitoring* diri, fase ini membantu siswa untuk sadar terhadap kemampuan kognitif, motivasional/afektif, waktu dan usaha, serta kondisi dan konteks yang ada saat itu. Hal ini terlihat saat siswa sadar bahwa mereka terlalu cepat dalam membaca suatu bacaan sehingga sulit untuk menemukan gagasan pokok dari isi bacaan yang dibaca. Fase ketiga adalah kontrol, fase ini meliputi proses pemilihan dan penerapan strategi pengendalian pikiran yang berkaitan dengan strategi kognitif dan metekognitif, motivasi dan emosi (strategi motivasional dan strategi kontrol emosi) yang efisien dan berhubungan dengan pengaturan waktu dan usaha, kontrol terhadap berbagai tugas yang ada serta kontrol terhadap suasana dan struktur kelas.

Fase keempat adalah refleksi atau evaluasi diri, fase ini meliputi pertimbangan atau keputusan, evaluasi yang berkaitan dengan pelaksanaan belajarnya, melakukan perbandingan dengan kriterian atau standar yang telah ditetapkan atau standar yang diberikan oleh guru, melakukan refleksi berkenaan dengan keberhasilan dan kegagalan yang terjadi selama proses belajar, membuat konsekuensi atas kegagalan yang terjadi serta menentukan langkah perbaikan pada proses belajar selanjutnya.

Proses *self-regulated learning*

Proses-proses yang berkaitan dengan pengaktifan dan pemanfaatan kognisi, afeksi, dan perilaku yang tertata secara sistemasi untuk mencapai tujuan belajar merupakan bagian dalam *self-regulated learning* (Zimmerman, 1990). Bandura (1986) dalam teori sosial kognitif mengartikan *self-regulation* sebagai tiga sub-proses yang meliputi observasi diri (*self-observation*), keputusan diri (*self-*

judgement), dan reaksi diri (*self-reaction*). Sebagai bagian dari suatu proses ketiga sub-proses tersebut saling berhubungan dan mempengaruhi. (1). Observasi diri merupakan proses pengamatan diri selama proses belajar yang berkaitan dengan perilakunya terhadap tujuan belajar yang telah direncanakan atau terhadap standar dari guru maupun teman lain melalui pemodelan sosial; (2). Keputusan diri (*self-judgment*) merupakan proses perbandingan performan diri saat ini dengan tujuan-tujuan belajar. Terdapat dua faktor penting dalam *self-regulation* yakni keputusan (*decision*) membandingkan perkembangan diri dalam standar sosial atau standar internal (tujuan personal). Antara tujuan personal dan tujuan normatif (eksternal) memberikan sumbangan pengetahuan berharga pada diri atau perbandingan internal (Bandura, 1991).

Setelah siswa membuat keputusan diri yang berkaitan dengan pencapaian tujuan, siswa akan menghubungkan (atribusi) keberhasilan atau kegagalannya dengan penerapan strategi, keberuntungan, kemampuan, dan usaha. Atribusi merupakan proses keputusan diri yang menghubungkan proses monitoring dan penggunaan strategi dalam belajar; (3). Reaksi diri (*self-reaction*) merupakan kemampuan melakukan refleksi diri (*self-reflect*) atau evaluasi diri yang berkaitan dengan dampak yang dihasilkan setelah proses belajar. Proses reaksi diri ini meliputi respon diri terhadap hasil pencapaian tujuan belajar dan mempersiapkan berbagai konsekuensi terhadap keberhasilan atau kegagalan serta melakukan perbaikan pada proses belajar selanjutnya.

Strategi *Self-regulated Learning*

Self-regulated learning merupakan suatu komponen integral atau faktor internal dalam proses belajar. Fungsi dari *self-regulated learning* sendiri yakni membantu siswa melatih strategi pengaturan diri dalam belajar baik yang berkaitan dengan proses belajar di sekolah maupun proses penyelesaian tugas atau pekerjaan rumah. Penggunaan strategi *self-regulated learning* juga dapat membantu siswa untuk mengurangi kecemasan dalam belajar serta dapat meningkatkan efikasi diri yang secara langsung berhubungan dengan pencapaian tujuan belajar dan peningkatan prestasi siswa. Secara umum strategi *self-regulated learning* dibagi menjadi dua kategori yakni strategi kognitif dan strategi metakognitif. Strategi kognitif merupakan strategi yang memfokuskan pada pemerolehan informasi seperti latihan (*seherseal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi (*organization*). Sedangkan strategi metakognitif merupakan strategi yang berkaitan dengan kemampuan berpikir tentang berpikir; dimana berkaitan dengan perilaku siswa selama proses belajar. Kedua strategi ini dapat digunakan oleh siswa agar dapat mengontrol perhatian, kecemasan, serta afeksinya selama proses belajar.

Higgins (2000) mengemukakan tiga proses umum dalam proses *self-regulation* yakni perencanaan, monitoring, dan pengaturan. Perencanaan mencakup kegiatan merancang tujuan (*goal setting*) dan analisis belajar. Perencanaan ini membantu siswa untuk menggerakkan atau melengkapi berbagai aspek pengetahuan awal yang sesuai dengan materi sehingga mempermudah dalam proses pengoronasian dan pemahaman terhadap materi yang ada. Monitoring merupakan proses pengawasan terhadap proses belajar yang berkaitan dengan pemerolehan informasi yang dihubungkan dengan pengetahuan sebelumnya. Proses Pengaturan mengarah pada penalaran yang lebih baik (*fine tuning*) dan penyesuaian diri (*self adjument*) yang berlangsung secara terus menerus terhadap proses kognitif

seseorang. Proses pengaturan digunakan untuk meningkatkan performan melalui proses pengecekan dan pengkoreksian perilaku yang dihasilkan selama proses belajarnya.

PENUTUP

Self-regulated learning merupakan kemampuan yang dalam diri seseorang untuk melakukan perencanaan, monitoring, pengontrolan, dan evaluasi diri dari segi kognitif, afektif, perilaku, dan proses-proses kontekstual. Komponen-komponen *self-regulated learning* meliputi: motivasi, metakognitif, strategi belajar, serta pengetahuan awal (*prior knowledge*). Proses *regulation* dibagi menjadi empat fase yakni perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi diri. Dalam teori sosial kognitif mengartikan *self-regulation* sebagai tiga sub-proses yang meliputi observasi diri (*self-observation*), keputusan diri (*self-judgement*), dan reaksi diri (*self-reaction*).

Pengembangan *self-regulated learning* di Sekolah Dasar perlu melihat faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* dan fase/tahap pengembangan *self-regulated learning* yang mencakup perencanaan, monitoring diri, kontrol, dan evaluasi. Strategi *self-regulated learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori yakni strategi kognitif dan strategi metakognitif. Dimana setiap strategi ini dijalankan menggunakan empat tahap meliputi perencanaan, monitoring, kontrol, dan evaluasi diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, .A.(1977).*Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall Publishers
- Bandura, A. (1986).*Social Foundations of Thought and Action: a Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice-Hall
- Bandura, A.(1991).Social Cognitive Theory of Self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 50
- Chularut, P., & DeBacker, T.K.(2004). The influence of concept mapping on achievement, self-regulation, and self-efficacy in students of English as a second language. *Contemporary Educational Psychology*. Vol. 29
- Dimiyati & Mudjiono.2015. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Higgins, B.A.(2000).*An Analysis of the Effects of Integrated Instruction of Metacognitive and Study Skills Upon the Self-Efficacy and Achievement of Male and female Students*. Masters Thesis: Miami University
- Montalvo, F.T., & Torres, M.C.G.(2004). Self-regulated Learning: Current and Future Direction. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol.II, No.1
- Pintrich, R.P. (2000).*The Role of Goal Orientation*. *Journal of Education Psychology*. Vol.92.[online]<https://www.researchgate.net>. diakses 03 April 2017

- Reed, W.M., & Giessler, S.F.(1995).Prior Computer-Related Experiences and Hypermedia Metacognition: *Computer in Human Behavior*, vol. 11. [online] <https://eric.ed.gov/?id=EJ516569>. Diakses 02 April 2017.
- Weinstein, C. E., & Macdonald, J. D.(1986).Why does a school psychologist need to know about learning strategies? *Journal of School Psychology*, vol.24. [online] <http://www.sciencedirect.com/science/article>.diakses 02 April 2017.
- Witaningsih.(2008).*Pengembangan Self-regulated Learning Melalui Mata Matematika Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sumpalsari I Kota Malang*. [online] <http://karya-ilmiah.um.ac.id>. diakses 03 April 2017
- Woolfolk, A. (2005). *Educational psychology. Active learning edition*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H.(1989).*Self-regulated learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. New York: Springer Verlag.
- Zimmerman, B.J.(1990).Self-regulated learning and Achievement: The Emergence of a Social Cognitive Perspective. *Educational Psychology Review*. Vol.2
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H.(1998).*Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice*: New York: Guilford
- Zimmerman, B.J.(2002).Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory into practice*, vol. 41. [online] <http://www.tandfonline.com/>. Diakses 02 April 2017