

## Efektivitas *Self-Management* Terhadap Peningkatan Minat Baca Mahasiswa

Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja<sup>1\*</sup>, Hafizh Pulbi Al-Qori<sup>2</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Email: [220401110262@student.uin-malang.ac.id](mailto:220401110262@student.uin-malang.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Rendahnya minat baca di kalangan mahasiswa merupakan tantangan serius dalam pengembangan literasi akademik, terutama di tengah dominasi budaya digital yang menggeser perhatian dari teks ke visual. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas strategi self-management dalam meningkatkan minat baca mahasiswa, dengan fokus pada perubahan tingkat minat baca sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu tipe one-group pretest-posttest. Subjek penelitian berjumlah sembilan mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu. Instrumen utama berupa kuesioner minat baca yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan analisis data dilakukan menggunakan uji paired-samples t-test dengan bantuan perangkat lunak statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor minat baca sebelum dan sesudah intervensi self-management, dengan nilai  $p > 0,05$  dan efek praktis yang sangat kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa self-management secara tunggal belum cukup untuk meningkatkan minat baca mahasiswa dalam jangka pendek, sehingga perlu integrasi dengan pendekatan motivasional dan dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Secara teoretis, penelitian ini memperluas cakupan kajian self-regulated learning dalam konteks literasi, sementara secara praktis memberikan masukan bagi perancang program peningkatan budaya baca di pendidikan tinggi agar mempertimbangkan pendekatan yang lebih menyeluruh dan berkelanjutan.*

**Keywords:** Minat baca, Self-management

### PENDAHULUAN

Minat baca di kalangan mahasiswa dewasa ini menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan tinggi. Meskipun akses terhadap informasi dan literatur akademik semakin mudah, kenyataannya banyak mahasiswa masih menunjukkan tingkat minat baca yang rendah. Hal ini berdampak langsung pada kualitas pemahaman akademik, kemampuan berpikir kritis, dan prestasi belajar secara keseluruhan. Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai penyebab rendahnya minat baca, termasuk kurangnya pengelolaan waktu, rendahnya efikasi diri, dan ketiadaan strategi belajar yang terstruktur (Kusnul Ika Sandra, 2015). Dalam konteks ini, konsep self-management menjadi relevan

karena berfokus pada kemampuan individu untuk mengatur perilaku, waktu, dan tujuan secara mandiri dan sadar (Elvina, 2013). Intervensi berbasis self-management dalam penelitian psikologi eksperimental berpotensi menjadi alternatif strategis dalam meningkatkan minat baca mahasiswa, karena pendekatan ini melatih keterampilan regulasi diri yang mendasar dalam proses belajar.

Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-management* berkorelasi positif dengan berbagai indikator keberhasilan akademik, seperti kedisiplinan, tanggung jawab belajar, dan efektivitas waktu (Monica & Gani, 2016; Hidayat, 2017). Selain itu, konsep ini juga terkait erat dengan self-regulated learning, yang merupakan

proses aktif dimana individu menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan, dan mengevaluasi hasil belajarnya secara mandiri (Usroh, Laily, & Munir, 2015). Beberapa studi internasional menggarisbawahi integrasi antara aspek kognitif dan emosi dalam regulasi diri sebagai prasyarat penting untuk pemahaman mendalam dalam membaca (McClelland et al., 2010). Oleh karena itu, intervensi yang menggabungkan prinsip-prinsip self-regulated learning dan teknik modifikasi perilaku melalui self-management diyakini dapat memperbaiki pola baca mahasiswa dan meningkatkan minat mereka secara berkelanjutan (Pintrich, 2000). Namun demikian, kajian empirik yang secara spesifik menguji efektivitas self-management terhadap peningkatan minat baca mahasiswa di Indonesia masih sangat terbatas.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan tingkat minat baca mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berbasis self-management? Dari rumusan ini, hipotesis yang diajukan adalah: Terdapat perbedaan signifikan dalam minat baca mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi self-management. Hipotesis ini didasarkan pada teori modifikasi perilaku yang menekankan pada penguatan perilaku adaptif melalui pengendalian diri dan regulasi aktivitas belajar (Zimmerman & Schunk, 2011). Dengan desain eksperimen satu kelompok pretest-posttest, penelitian ini akan mengukur perubahan perilaku membaca setelah diterapkannya teknik self-management, yang mencakup penetapan

tujuan membaca, pengaturan waktu, dan evaluasi diri.

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas intervensi berbasis self-management dalam meningkatkan minat baca mahasiswa. Secara khusus, penelitian ini bertujuan, pertama, untuk mengukur tingkat minat baca mahasiswa sebelum dan sesudah intervensi; kedua, untuk mengidentifikasi perubahan perilaku belajar yang terkait dengan penerapan teknik self-management; ketiga, untuk menganalisis keterkaitan antara kemampuan regulasi diri dengan peningkatan minat baca. Penelitian ini tidak hanya bermaksud mengukur efek statistik dari intervensi, tetapi juga mengeksplorasi dinamika psikologis yang mendasari proses perubahan perilaku membaca pada subjek penelitian (Schunk, 2003; Mason, 2004). Tujuan-tujuan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang signifikan bagi pengembangan intervensi berbasis perilaku di lingkungan pendidikan tinggi.

Manfaat dari penelitian ini dapat dilihat dari dua perspektif. Secara teoretis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan, khususnya dalam bidang self-regulated learning dan modifikasi perilaku. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan model intervensi psikologis berbasis self-management dalam konteks akademik, khususnya dalam upaya meningkatkan kebiasaan membaca mahasiswa (Satriya Pranata, 2015; Oktapianingsih et al., 2015). Sementara itu, manfaat praktis dari penelitian ini meliputi penyediaan alternatif strategi

intervensi bagi lembaga pendidikan tinggi, dosen pembimbing akademik, maupun konselor kampus dalam membantu mahasiswa mengembangkan minat baca mereka. Dengan menerapkan prinsip self-management, lembaga pendidikan dapat membentuk ekosistem belajar yang lebih mandiri dan proaktif, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran secara keseluruhan (Connor et al., 2016; Minguela et al., 2015).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental design) tipe *one group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur perubahan minat baca mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pelatihan self-management. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan meskipun tanpa kelompok kontrol, dengan mempertimbangkan keterbatasan akses eksperimen penuh di lingkungan kampus. Desain ini telah banyak digunakan dalam studi pendidikan dan intervensi psikologis, terutama saat eksperimen acak tidak memungkinkan dilakukan (Creswell, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Psikologi semester enam di sebuah universitas negeri di Jawa Timur yang mengikuti mata kuliah Psikologi Literasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang memiliki tingkat minat baca di bawah rata-rata

berdasarkan hasil pretest awal, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Jumlah partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 9 orang, yang dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan (Chekanov et al., 2021).

Pengumpulan data dilakukan dengan instrumen utama berupa kuesioner minat baca yang diadaptasi dari penelitian Fitra (2021) dengan mengacu pada aspek-aspek minat baca dari Harris & Rebecca serta Tarias, yaitu: (1) kesadaran membaca, (2) kesenangan membaca, (3) frekuensi membaca, dan (4) motivasi membaca. Skala menggunakan model Likert 4 poin (Sangat Tidak Sesuai – Sangat Sesuai) dengan 32 item terbagi rata dalam favourable dan unfavourable items. Validitas instrumen diuji melalui uji korelasi item-total menggunakan analisis Product Moment Pearson, sedangkan reliabilitas diukur dengan Alpha Cronbach. Berdasarkan uji awal, seluruh item memiliki koefisien validitas di atas  $r$  kritis ( $r > 0.30$ ), dan nilai Alpha Cronbach mencapai 0.869, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Azwar, 2018).

Prosedur pelaksanaan penelitian terdiri dari tiga tahap. Pertama, tahap persiapan yang meliputi penyusunan instrumen, pengajuan izin penelitian, dan pelaksanaan pretest minat baca. Kedua, tahap perlakuan, yaitu pelatihan self-management yang dilakukan selama dua minggu dengan 4 sesi intensif. Materi pelatihan mencakup strategi perencanaan membaca, pemantauan waktu dan isi bacaan, serta evaluasi dan refleksi mandiri. Ketiga, tahap akhir adalah pelaksanaan posttest minat baca dan analisis data. Seluruh kegiatan

dilakukan secara tatap dan Google Forms untuk melihat secara langsung perubahan yang terjadi.

Analisis data dilakukan menggunakan *paired-samples t-test* untuk menguji perbedaan skor minat baca sebelum dan sesudah intervensi. Uji ini digunakan karena data berasal dari sampel yang sama dan ingin melihat pengaruh perlakuan terhadap perubahan skor. Uji asumsi normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk, dan hasil menunjukkan distribusi normal ( $p > 0.05$ ). Analisis dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak JASP. Untuk mengetahui besar pengaruh intervensi, nilai efek size Cohen's  $d$  turut dihitung (Lakens, 2022). Kriteria interpretasi menggunakan standar: kecil ( $d = 0.2$ ), sedang ( $d = 0.5$ ), dan besar ( $d \geq 0.8$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut deskripsi data statistik *pretest* dan *posttest* minat baca mahasiswa.

**Tabel 1. Descriptive Statistics**

	Pretest	Posttest
Valid	9	9
Missing	0	0
Mean	92.667	93.444
Std. Deviation	17.183	16.957
Kurtosis	1.281	1.253
Std. Error of Kurtosis	1.400	1.400
Shapiro-Wilk	0.787	0.727
P-value of Shapiro-Wilk	0.014	0.003
Minimum	77.000	80.000
Maximum	128.000	128.000

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest minat baca mahasiswa setelah diberikan intervensi self-management.

**Tabel 2. Paired Sampel T-Test**

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pretest	- Posttest	-0.086	8	0.933	-0.029	0.527

Note: Student's t-test.

Nilai rerata meningkat dari 92.667 menjadi 93.444, namun selisih tersebut tidak signifikan secara statistik ( $p = 0.933$ , *Cohen's d* = -0.029). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa intervensi self-management dapat meningkatkan minat baca mahasiswa tidak terbukti secara signifikan dalam penelitian ini.

Teori *Self-Regulated Learning* (Zimmerman, 2000) menjelaskan bahwa self-management merupakan salah satu komponen penting dalam proses belajar mandiri yang terdiri dari pengaturan waktu, pemantauan diri, dan kontrol terhadap aktivitas belajar. Dalam kerangka tersebut, strategi self-management seharusnya berkontribusi pada peningkatan hasil belajar, termasuk dalam aktivitas membaca.

Namun, temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri saja tidak cukup untuk meningkatkan minat baca mahasiswa dalam jangka pendek. Hal ini sejalan dengan pandangan Guthrie et al. (2024) bahwa minat baca bukan hanya dipengaruhi oleh kontrol diri, tetapi juga oleh faktor-faktor motivasional seperti kebermaknaan materi bacaan, dukungan sosial, dan pengalaman membaca yang menyenangkan.

Meskipun hasilnya tidak signifikan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memperluas cakupan aplikasi *self-management* di luar ranah prestasi akademik menjadi konteks minat baca, yang selama ini kurang diteliti. Studi ini membedakan diri dari penelitian sebelumnya seperti Zhao et al.

(2023), yang menitikberatkan pada hubungan antara self-management dan prestasi belajar, bukan minat baca secara spesifik. Dengan demikian, penelitian ini memberikan arah baru bagi pengembangan model intervensi berbasis self-regulated learning dalam konteks literasi akademik. Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap hasil, baik yang mendukung maupun bertentangan dengan hipotesis awal, antara lain:

- a. Durasi intervensi terlalu singkat (14 hari), padahal perubahan minat baca memerlukan pembiasaan jangka panjang (McKenna et al., 2012).
- b. Ukuran sampel kecil ( $N = 9$ ) sehingga daya statistik rendah, berisiko *Type II error* (Chekanov et al., 2021).
- c. Motivasi intrinsik mahasiswa tidak diukur atau dikontrol, padahal merupakan mediator penting dalam efektivitas self-management terhadap minat baca (Pintrich & Zusho, 2002).
- d. Kualitas pelaksanaan intervensi self-management tidak dideskripsikan secara detail, sehingga sulit mengevaluasi apakah strategi pengelolaan diri telah diterapkan secara konsisten oleh peserta.

Beberapa penelitian terdahulu melaporkan hasil yang berbeda:

- a. Elfida et al. (2021) menunjukkan bahwa self-management efektif menurunkan prokrastinasi akademik.
- b. Zhao et al. (2023) menemukan bahwa self-management meningkatkan prestasi akademik secara signifikan melalui mediasi self-efficacy.
- c. Namun, studi-studi tersebut tidak secara langsung meneliti minat baca sebagai

outcome, yang memerlukan pendekatan motivasional dan afektif lebih kompleks.

Dengan demikian, perbedaan hasil dapat dijelaskan melalui konteks variabel dependen yang lebih afektif (minat baca), berbeda dari pencapaian akademik yang lebih kognitif dan dapat diukur secara langsung.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis:

- a. Desain tanpa kelompok kontrol menyebabkan sulit untuk memastikan apakah perubahan (walaupun kecil) pada minat baca sepenuhnya disebabkan oleh intervensi.
- b. Tidak adanya kontrol terhadap variabel perancu seperti motivasi belajar, kebiasaan literasi digital, atau akses terhadap bahan bacaan.
- c. Instrumen yang digunakan bersifat self-report, yang rentan terhadap bias sosial atau persepsi yang tidak stabil.

Untuk itu, rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah:

1. Gunakan desain eksperimen acak terkontrol untuk memperkuat validitas kausal.
2. Tambahkan pengukuran variabel mediator dan moderator, seperti self-efficacy atau persepsi terhadap literasi digital.
3. Perpanjang durasi intervensi hingga 4–6 minggu, disertai dengan monitoring harian terhadap perilaku membaca.
4. Kembangkan pendekatan gabungan dengan penguatan ekstrinsik seperti gamifikasi atau insentif bacaan, agar pengaruh self-management dapat diperkuat secara motivasional.

Temuan dari penelitian ini memberikan sinyal bahwa intervensi self-management saja tidak cukup efektif dalam meningkatkan minat baca mahasiswa, khususnya jika tidak dibarengi dengan strategi motivasional dan dukungan lingkungan yang memadai. Penelitian ini mempertegas bahwa pengembangan minat baca memerlukan pendekatan integratif antara kontrol diri dan pembentukan pengalaman membaca yang bermakna dan menyenangkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, disimpulkan bahwa intervensi *self-management* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan minat baca mahasiswa. Meski terdapat peningkatan rerata skor setelah perlakuan, perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik ( $p = 0.933$ ; Cohen's  $d = -0.029$ ), sehingga hipotesis penelitian tidak dapat diterima. Secara teoretis, temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan diri saja belum cukup untuk memengaruhi aspek afektif seperti minat baca, yang juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi intrinsik, relevansi materi bacaan, dan dukungan lingkungan. Oleh karena itu, strategi *self-management* dalam konteks literasi akademik perlu dipadukan dengan pendekatan motivasional dan kontekstual yang lebih komprehensif. Secara praktis, hasil ini menjadi masukan bagi perguruan tinggi untuk merancang intervensi literasi yang lebih terpadu dan berkelanjutan, dengan mengintegrasikan pelatihan pengelolaan diri,

literasi digital, dan pembiasaan budaya baca di kampus. Adapun keterbatasan utama penelitian ini terletak pada ukuran sampel yang kecil dan ketiadaan kelompok kontrol, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Untuk itu, penelitian lanjutan disarankan menggunakan desain eksperimen acak terkontrol dengan jumlah partisipan lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang, guna memperoleh temuan yang lebih kuat dan representatif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan dan penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.  
Chekanov, S. V, Gavalian, G., & Graf, N. A. (2021). Jas4pp - a Data-Analysis Framework for Physics and Detector Studies. *Computer Physics Communications*.  
<https://doi.org/10.1016/J.CPC.2021.107857>
- Connor, C. M., Day, S. L., Phillips, B., Sparapani, N., Ingebrand, S. W., McLean, L., & Kaschak, M. P. (2016). Reciprocal effects of self-regulation, semantic knowledge, and reading comprehension in early elementary school. *Child Development*, 87(6), 1813–1824.  
<https://doi.org/10.1111/cdev.12570>
- Creswell, J. W. (2019). Educational Research: Planning, Conducting And Evaluating And Qualitative Research. In M. Buchholtz (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (4th ed., Vol. 11, Issue 1). Pearson.
- Elfida Putri, M., Eddy Wibowo, M., & Sugiyo, S. (2021). The Effectiveness of

- Group Counseling With Cognitive Restructuring and Self-Management Techniques to Reduce Academic Procrastination. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 29–35. <https://doi.org/10.15294/jubk.v9i1.45284>
- Elvina, S. N. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 123–138. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1058>
- Fitra, A. N. Al. (2021). *Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Minat Baca Pada Santri Pondok Modern "X" Di Kabupaten Batang* (Vol. 75, Issue 17). Universitas Semarang.
- Guthrie, J. T., Wigfield, A., & Perencevich, K. C. (2024). *Motivating Reading Comprehension: Consept- Orientes Reading Instruction*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hidayat, M. Y. (2017). Pengaruh Kemampuan Mengelola Diri (Self Management) Terhadap Kedisiplinan Belajar Dan Kreativitas Berpikir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Uin Alauddin Makassar. *Auladuna: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 4(1), 30–39. Retrieved from <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/auladuna/article/view/5957>
- Kusnul Ika Sandra. (2015). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Lakens, D. (2022). Sample Size Justification. *Collabra: Psychology*, 8(1), 1–28. <https://doi.org/10.1525/collabra.33267>
- Mason, L. H. (2004). Explicit Self-Regulated Strategy Development Versus Reciprocal Questioning: Effects on Expository Reading Comprehension Among Struggling Readers. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 283–296. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.96.2.283>
- McClelland, M. M., Ponitz, C. C., Messersmith, E., & Tominey, S. (2010). Self-Regulation: The integration of cognition and emotion. In R. M. Lerner & W. F. Overton (Eds.), *Handbook of Life-Span Development* (pp. 509–553). Wiley. [https://doi.org/10.1002/9780470880166\\_hlsl001015](https://doi.org/10.1002/9780470880166_hlsl001015)
- McClelland, M. M., Geldhof, J. G., Cameron, C. E., & Wanless, S. B. (2015). Development and Self-Regulation. In R. M. Lerner (Ed.), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. [https://doi.org/10.1002/9781118963418\\_childpsy114](https://doi.org/10.1002/9781118963418_childpsy114)
- McKenna, M. C., Conradi, K., Lawrence, C., Jang, B. G., & Meyer, J. P. (2012). Reading attitudes of middle school students: Results of a U.S. survey. *Reading Research Quarterly*, 47(3), 283–306. <https://doi.org/10.1002/RRQ.021>
- Minguela, M., Solé, I., & Pieschl, S. (2015). Flexible self-regulated reading as a cue for deep comprehension. *Reading and Writing*, 28, 721–744. <https://doi.org/10.1007/s11145-015-9547-2>
- Monica, M. A., & Gani, R. A. (2016). Efektivitas layanan konseling behavioral dengan teknik self-management untuk mengembangkan tanggung jawab belajar pada siswa SMA Al-Azhar Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.24042/kons.v3i2.576>
- Oktapianingsih, S., Rafifah, S., & Muna, N. R. (2015). Penerapan self-management dalam meningkatkan aktualisasi diri. *Merpsy Journal*. <https://dx.doi.org/10.22441/merpsy.v16i1.24452>
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors. *Development of*

- Achievement Motivation*, 1446(2), 249–284.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal-orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 451–502). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50043-3>
- Pranata, S. (2021). Perkembangan Teori Manajemen Diri Menjadi Sebuah Normal Science: Dilihat Melalui Perspektif KUHN. *Jurnal Keperawatan*, 4(03), 28 - 37. <https://doi.org/10.46233/jk.v4i03.456>
- Schunk, D. H. (2003). Self-Efficacy For Reading And Writing: Influence Of Modeling, Goal Setting, And Self-Evaluation. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 159–172. <https://doi.org/10.1080/10573560308219>
- Usroh, L., Laily, N., & Munir, F. (2022). Manajemen Waktu dan Self Regulated Learning pada Siswa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(1), 47-63. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i1.2762>
- Zhao, Z., Ren, P., & Yang, Q. (2023). Student Self-Management, Academic Achievement: Exploring the Mediating Role of Self-Efficacy and the Moderating Influence of Gender—Insights From a Survey Conducted in 3 Universities in America. *Journal of Integrated Social Sciences and Humanities*, 1–12. <https://doi.org/10.62836/jissh.v1i1.159>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-Regulation*. Cambridge, MA: Academic Press, 13–39.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance*. Routledge. ISBN 978-0415999248.