



Jurnal Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Gambaran Regulasi Diri pada Siswa SMA dalam Mencegah Penggunaan Zat Adiktif

Description of Self-Regulation in High School Students in Preventing the Use of Addictive Substances

Rini Julistia^(1*), Zurratul Muna⁽²⁾ & Yara Andita Anastasya⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh, Indonesia

Disubmit: 02 Januari 2024; Diproses: 03 Januari 2024; Diaccept: 04 Januari 2024; Dipublish: 12 Januari 2024

*Corresponding author: rini.julistia@unimal.ac.id

Abstrak

Zat adiktif merupakan zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesadaran, hilang rasa hingga ketergantungan. Regulasi diri merujuk pada pemikiran, perasaan, tindakan yang terencana dan beradaptasi secara terus menerus untuk mencapai tujuan pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran regulasi diri pada siswa SMA dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Sampel dalam penelitian ini adalah 290 siswa yang berdomisili di kota Lhokseumawe. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis teknik *cluster sampling*. Analisis data yang menggunakan metode deskriptif persentase menunjukkan bahwa Siswa SMA kota Lhokseumawe memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi yaitu sebanyak 123 siswa (42%). Artinya siswa SMA kota Lhokseumawe dapat menetapkan tujuan, menyusun strategi serta mampu melakukan evaluasi. Selanjutnya terdapat 167 siswa (58%) yang memiliki regulasi diri yang rendah dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe memiliki tingkat regulasi diri yang rendah terhadap penggunaan zat adiktif dan jika dilihat dari fase regulasi diri, fase yang paling rendah adalah *fase performance*, dimana siswa belum mampu mengontrol perilakunya sesuai dengan strategi yang telah disusun pada *fase forethought*.

Kata Kunci: Regulasi Diri; Siswa SMA; Zat Adiktif .

Abstract

Addictive substances are substances or drugs derived from plants or non-plants, both synthetic and semisynthetic, which can cause decreased consciousness, loss of taste and dependence. Self-regulation refers to thoughts, feelings, actions that are planned and adapt continuously to achieve personal goals. This study aims to see the description of self-regulation in high school students in preventing the use of addictive substances. The sample in this study was 290 students who live in the Lhokseumawe City. This study used a probability sampling technique with a cluster sampling technique. Data analysis using descriptive percentage method showed that Lhokseumawe City high school students had high self-regulation as many as 123 students (42%). This means that Lhokseumawe high school students can set goals, develop strategies and are able to carry out evaluations. Furthermore, there are 167 students (58%) who have low self-regulation in preventing the use of addictive substances. Based on these results, it can be concluded that most high school students in Lhokseumawe City have a low level of self-regulation against the use of addictive substances and when viewed from the self-regulation phase, the lowest phase is the performance phase, where students have not been able to control their behavior in accordance with the strategy. which have been prepared in the forethought phase.

Keywords: Addictive Substance; High School Students; Self Regulation.

How to Cite: Julistia, R., Muna, Z. & Anastasya, Y. A. (2024), Gambaran Regulasi Diri pada Siswa SMA dalam Mencegah Penggunaan Zat Adiktif, *Jurnal Islamika Granada*, 4 (2): 90-96.

PENDAHULUAN

Saat ini salah satu masalah yang sering muncul di tengah kehidupan remaja ialah penyalahgunaan zat adiktif. Zat adiktif ialah zat atau obat yang berasal dari tanaman atau bukan tanaman, baik sintesis maupun semisintesis yang dapat menyebabkan terjadinya penurunan kesadaran, hilang rasa hingga ketergantungan (Perwitasari, 2016). Penyalahgunaan zat adiktif umumnya terjadi karena adanya rasa ingin tahu yang tinggi, yang kemudian menjadi kebiasaan. Selain itu, penyalahgunaan zat adiktif pada diri seseorang juga bisa dipicu oleh masalah dalam hidupnya atau pengaruh teman.

Seiring berjalannya waktu jumlah penyalahgunaan zat adiktif di Indonesia terus meningkat dari waktu ke waktu. Menurut data riset Badan Narkotika Nasional (BNN) diprediksi angka prevalensi penyalahgunaan zat adiktif mencapai 5, 1 juta orang pada tahun 2015. Penyalahgunaan zat adiktif dapat terjadi pada semua rentang usia. Akan tetapi, secara umum lebih banyak terjadi pada kalangan remaja hingga dewasa awal. Menurut Pusat data Informasi Kementrian Kesehatan RI, rentang usia yang menggunakan zat adiktif ialah usia 16 hingga 19 tahun mencapai 2.016 kasus. Penyalahgunaan zat yang berlangsung dalam periode waktu yang panjang atau meningkat akan menimbulkan adiksi dan ketergantungan fisiologis serta psikologis. Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi individu terlibat dalam penyalahgunaan zat adiktif yaitu keingintahuan, keinginan diterima dalam suatu kelompok, pengaruh teman sebaya, permasalahan dalam keluarga dan faktor ketersediaan (Rahmadona & Agustin, 2014).

Remaja yang menggunakan zat adiktif mengetahui dampak dari perilakunya tersebut seperti: perubahan dalam sikap, sering membolos sekolah, mudah tersinggung, cepat marah, malas sekolah hingga suka mencuri. berdasar dampak tersebut remaja memiliki tujuan guna tidak mengkomsumsi zat adiktif tersebut. Namun ketika mereka bertemu dengan teman sebayanya, atau adanya masalah dalam dirinya mereka kembali mengkomsumsi zat tersebut. Hal ini dikarenakan individu tidak memiliki disiplin dan regulasi atas dirinya sendiri. Oleh karena individu membutuhkan regulasi diri yang efektif agar terhindar dari penyalahgunaan zat adiktif.

Hal ini sejalan dengan hasil riset yang dilakukan oleh Julistia et al. (2020) yang menunjukkan bahwa 42% remaja SMP kota Lhokseumawe memiliki regulasi diri yang efektif, sedangkan 58% remaja SMP Kota Lhokseumawe memiliki regulasi yang tidak efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Hal ini dikarenakan remaja gagal dalam melaksanakan perencanaan yang sudah disusun pada saat bertemu dengan pasangannya.

Menurut Zimmerman (dalam Boakerts et al., 2000) regulasi diri merujuk pada pemikiran, perasaan, tindakan yang terencana dan beradaptasi secara terus menerus guna mencapai tujuan pribadi. Struktur dari proses regulasi diri digambarkan dalam tiga fase yang bersiklus: *fase forethought* berkaitan dengan proses-proses dan keyakinan-keyakinan yang muncul sebelum/ mendahului usaha guna bertindak dan menentukan tahap-tahap guna mencapai usaha tersebut dalam hal ini ialah terkait dengan penggunaan zat adiktif dimana remajayang menggunakan zat tersebut menyusun tujuan dan strategi agar dapat mencapai tujuannya dalam hal ini ialah tidak menggunakan zat adiktif tersebut.

Selanjutnya *fase performance/volitional control* meliputi proses-proses yang terjadi selama usaha dan berdampak pada perhatian/atensi dan tindakan yang dilakukan. Pada fase ini remaja mulai melaksanakan strategi yang sudah disusun dalam mencapainya tujuannya dengan cara tetap fokus terhadap tujuannya. Sementara fase *self- reflection* meliputi proses yang terjadi setelah suatu usaha dilakukan dan mempengaruhi respon individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada fase ini individu melakukan evaluasi terhadap tujuan dan tindakan yang dilakukan dalam mencapai tujuannya yaitu tidak menggunakan zat adiktif. Ketiga *fase ini bersifat* siklus dimana akan terus berputar hingga tujuan tercapai. Dimana setelah fase *relection* ini dilalui maka akan kembali mempengaruhi fase *forethought*. Mengacu dari pemaparan di atas riset ini bertujuan guna mengetahui gambaran regulasi diri pada siswa SMA dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

METODE

Metode riset yang dilakukan dalam riset ini ialah metode deskriptif ialah riset yang dilakukan terhadap variabel mandiri, yaitu tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain yang bertujuan guna menggambarkan keadaan atau suatu fenomena. Adapun partisipan yang digunakan dalam riset ini ialah siswa Sekolah Menengah Atas dalam mencegah penggunaan zat adiktif berjumlah 290 siswa, serta yang berdomisili di kota Lhokseumawe.

Instrumen yang digunakan dalam riset ini menggunakan alat ukur berupa kuisisioner yang disusun berdasar teori regulasi diri menurut Zimmerman & Schunk (2001). Variabel yang diukur dalam riset ini yaitu regulasi diri dalam mencegah penggunaan zat adiktif pada siswa Sekolah Menengah Atas yang di susun berdasar tiga fase dalam regulasi diri yaitu, *forethought*, *performance* dan *self-reflection* yang masing-masing dari fase tersebut terdiri dari kategori dan sub kategori.

Penelitian ini dimulai dengan mencari permasalahan yang terjadi dengan wawancara dan suvei mini. Proses pengambilan data dilakukan terhadap siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe yang ditentukan melalui teknik pengambilan sampel yaitu *cluster sampling*. Selanjutnya peneliti membagikan skala pengukuran (*questioner*) kepada responden, dan meminta responden guna menjawab pernyataan yang tersedia yang sesuai dengan kondisi yang dialami responden. Selanjutnya, peneliti analisis terhadap data yang diperoleh melalui alat ukur menyusun pembahasan terhadap hasil pengolahan data berdasar teori yang digunakan dan diakhiri dengan evaluasi dari hasil penelitian.

Analisis data dalam riset ini ialah analisis univariat, analisis univariat ialah teknik terhadap satu variabel secara mandiri, tiap variabel dianalisis tanpa dikatkan dengan variabel lainnya. Variabel yang akan di analisis dalam riset ini ialah regulasi diri dalam mencegah penggunaan zat adiktif pada siswa Sekolah Menengah Atas. Variabel ini akan dianalisis menggunakan SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil riset yang telah dilaksanakan diperoleh hasil bahwa Siswa SMA kota Lhokseumawe memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi yaitu sebanyak 123 siswa (42%). Artinya siswa SMA kota Lhokseumawe dapat menetapkan tujuan, menyusun strategi serta mampu melakukan evaluasi. Selanjutnya terdapat 167 siswa (58%) yang memiliki regulasi diri yang rendah dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Hasil riset juga menunjukkan bahwa dari ketiga aspek regulasi diri terlihat fase *performance* berada dalam kategori rendah, dimana mereka belum mampu mengontrol dirinya dengan tetap fokus dalam melaksanakan strategi-strategi yang telah disusun dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Sebagai contoh individu menolak ajakan temannya guna menggunakan zat adiktif, meskipun temannya memaksanya guna menggunakan zat tersebut. Selanjutnya individu juga belum mampu melakukan monitoring terhadap hasil dan dampak yang diperoleh dari tindakan yang ia lakukan.

Tahap berikutnya yang dilakukan ialah penulisan pembahasan. Pembahasan yang berisi tentang kajian hasil riset dengan teori sebelumnya yang mendukung hasil riset serta jurnal terkait. Selanjutnya dapat menggambarkan regulasi diri siswa SMA di kota Lhokseumawe dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Tabel 4.1 Profil gambaran Regulasi Diri Efektif dalam mencegah Penggunaan Zat Adiktif

	Fase Regulasi Diri			Jumlah Responden	Persentase
	Forethought	Performance	Self-Reflection		
Profil T	Efektif	Efektif	Efektif	123 orang	42%

Masa remaja ialah periode transisi biologis, psikologis, dan sosial seseorang. Pada usia remaja, individu juga mulai tertarik pada seks dan memiliki kemampuan yang secara biologis guna memiliki keturunan. Selain itu juga pada masa remaja, remaja mulai bijak, lebih berpengalaman, dan lebih mampu guna membuat suatu keputusan. Pada usia remaja, individu akan mulai menyadari dirinya, tidak bergantung, dan fokus terhadap masa depan, guna bekerja, menikah, dan memiliki kendali atas dirinya serta memilih (Steinberg, 2014).

Proses pencegahan dengan cara meregulasi diri ini dapat dilakukan melalui tiga fase dari regulasi diri yaitu, *forethought phase*, *performance phase*, dan *self-reflection* (Zimmerman, dalam Boakerts et al., 2000). Melalui tiga proses tersebut juga dapat diperoleh gambaran regulasi diri siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Regulasi diri dalam mencegah perilaku penggunaan zat adiktif pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe dalam mencegah penggunaan zat adiktif dalam riset ini terbagi menjadi dua kategori, diantaranya ialah regulasi diri efektif dalam mencegah penggunaan zat adiktif, dan regulasi diri tidak efektif dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Efektif atau tidak efektifnya regulasi diri yang dimiliki oleh seseorang sangat bergantung kepada proses atau fase dari regulasi diri itu sendiri.

Menurut Zimmerman (dalam Boakerts et al., 2000) adapun struktur dari proses regulasi diri digambarkan kedalam tiga fase yang bersiklus yaitu: Pertama, *forethought phase* ialah proses yang mempengaruhi atau mendahului upaya dan usaha guna bertindak dan menentukan strategi/cara guna mencapai usaha tersebut atau dengan kata lain individu membuat suatu perencanaan dalam mencapai tujuan-tujuannya. Di dalam *forethought phase* terdiri dari dua kategori yaitu *task analysis* dan *self-motivation*

belief. Kedua, *Performance phase* ialah proses yang terjadi selama usaha itu berlangsung dan pengaruhnya terhadap persiapan yang telah disusun dan tindakan yang ia lakukan. Fase *performance* memiliki dua kategori *self-control* dan *self-observation*. Ketiga, *Self-reflection* ialah proses yang terjadi setelah suatu usaha ia lakukan dan mempengaruhi reaksi individu terhadap pengalamannya tersebut *fase self-reflection* memiliki dua kategori *self-judgment* dan *self-reaction*. Berikut ini akan dijelaskan bagaimana gambaran tingkat regulasi diri siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Berdasar hasil riset pada table 4.1 terdapat 123 orang (42%) yang memiliki tingkat regulasi diri yang efektif dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Individu yang memiliki tingkat regulasi diri yang efektif memiliki fase *forethought* efektif, fase *performance* efektif dan fase *self-reflection* efektif. Hal ini menggambarkan bahwa individu dapat mengatur dirinya dalam mencapai tujuan. Tujuan yang ditetapkan ialah mencegah penggunaan zat adiktif atau disebut sebagai tujuan jangka panjang (*goal distal*). Dalam mencapai tujuan jangka panjang, individu menentukan tujuan jangka pendek (*goal proximal*), seperti menghindari bertemu dengan teman-teman yang mengajak menggunakan zat adiktif sebagai upaya pencegahan. Dalam mencapai tujuan tersebut, maka individu menyusun strategi-strategi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan (*strategic planning*).

Setelah menetapkan tujuan, menyusun strategi dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan sesuai dengan kemampuan yang ia miliki, maka individu bisa memotivasi dirinya dalam melaksanakan langkah-langkah yang telah disusun dalam mencapai tujuannya (*self-motivation belief*). Individu bisa memotivasi dirinya ketika individu yakin terhadap kemampuannya yang dimilikinya (*self-efficacy*) bahwa ia dapat melaksanakan strategi dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Setelah individu menyusun strategi dalam mencapai tujuannya, maka hal yang dilakukan individu selanjutnya ialah melaksanakan strategi tersebut (fase *performance*). Pada saat individu melaksanakan strategi dalam mengatur diri guna mencegah penggunaan zat adiktif, individu mengontrol dirinya dengan cara fokus terhadap strategi yang sedang ia lakukan dalam mencapai tujuannya seperti pada fase *forethought*. Pada fase *performance* ia menolak ajakan temannya guna berkumpul bersama. Hal ini dikarenakan individu mengontrol dirinya dengan berfokus pada strategi yang telah disusun dalam mencapai tujuannya.

Setelah individu melaksanakan tindakannya dalam mencegah penggunaan zat adiktif, individu yang memiliki regulasi diri yang efektif akan melakukan monitoring (*self-observation*) terhadap proses pelaksanaan strategi tersebut. Misalnya individu menyadari ketika bertemu dengan teman-teman osis maka ia akan terhindar menggunakan zat adiktif. berdasar hasil monitoring atau pengamatan tersebut, individu yang memiliki regulasi diri yang efektif, akan melakukan evaluasi (*self-evaluation*) terhadap hasil pencapaian. Evaluasi ini melibatkan informasi yang kegagalan atau keberhasilan yang diperoleh di karenakan kemampuan yang ia miliki atau karena usaha yang ia lakukan belum optimal (*causal attribution*). berdasar hasil evaluasi tersebut, maka individu memperoleh informasi baru terkait dengan proses yang dilakukan dalam

penggunaan zat adiktif yang mengarahkan individu guna menyusun kembali berbagai alternatif strategi secara adaptif dalam mengembangkan regulasi diri guna mencegah penggunaan zat adiktif yang diperoleh dari pelaksanaan monitoring yang dikaitkan dengan standar tertentu. Selain melakukan evaluasi terhadap tindakanya, individu juga melakukan penilaian terhadap hasil yang diperoleh mengembangkan regulasi diri guna mencegah perilaku seksual pranikah.

Selain terdapat individu yang memiliki regulasi diri yang efektif, juga terdapat individu-individu yang memiliki regulasi diri yang tidak efektif dalam mencegah perilaku seksual pranikah. Seperti yang terlihat pada tabel 4.2 yang menjelaskan gambaran regulasi tidak efektif dalam mencegah penggunaan zat adiktif. Dari tabel tersebut terlihat, meskipun hanya salah satu fase dari regulasi diri tidak efektif, maka individu-individu tersebut termasuk dalam kategori regulasi diri yang tidak efektif. Hal ini dapat dilihat, pertama, jika fase *forethought* efektif, fase *performance* efektif, namun fase *self reflection* tidak efektif. Hal ini menggambarkan bahwa individu sudah bisa menentukan tujuan dalam jangka panjang secara spesifik yaitu mencegah penggunaan zat adiktif. Selain bisa menentukan tujuan jangka panjang individu juga bisa menentukan tujuan jangka pendek. Tujuan jangka pendek ini disusun (*goal proximal*) guna memperoleh tujuan jangka panjang yang telah ditetapkan oleh individu, selain itu tujuan jangka pendek ini disusun karena lebih mudah dicapai oleh individu. Ketika individu bisa mencapai tujuan jangka pendek maka ia akan bersemangat guna memperoleh tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman & Schunk, 2001).

Setelah menetapkan tujuan, menyusun strategi dan yakin bisa memotivasi dirinya dalam upaya pencegahan zat adiktif, maka pada fase *performance* individu juga bisa mengontrol dirinya dengan tetap fokus dalam melaksanakan strategi-strategi yang telah disusun. Meskipun individu bisa menetapkan tujuan, menyusun strategi, memotivasi diri, mengontrol diri dan bisa melakukan monitoring terhadap upaya yang dilakukan dalam mencegah penggunaan zat adiktif.

Namun pada fase *self-reflection* bisa melakukan evaluasi terhadap usaha, strategi, dan tindakan yang ia lakukan dalam upaya mencegah penggunaan zat adiktif. Hal ini dikarenakan individu belum melibatkan informasi yang ia peroleh dari pelaksanaan monitoring yang kemudian ia kaitkan dengan standar tertentu. Selain belum bisa melakukan evaluasi, individu yang memiliki *self-reflection* tidak efektif juga belum bisa melakukan penilaian terhadap tindakannya dan hasil yang telah diperolehnya seperti individu menilai bahwa hasil yang diperoleh saat ini dalam mencegah penggunaan zat adiktif dikarenakan usaha yang dimiliki individu atau dikarenakan kemampuan yang ia miliki. Sehingga individu yang memiliki regulasi diri yang tidak efektif akan memberikan penilaian atau atribut terhadap keberhasilan atau kegagalannya dalam mencapai tujuan pada hal-hal yang tidak bisa ia kendalikan seperti kapasitas kemampuannya.

Setelah melakukan evaluasi dan pemberian atribut, individu menilai hasil yang diperolehnya seperti apakah ia puas atau tidak terhadap hasil dan tindakan yang ia lakukan dalam mencegah penggunaan zat adiktif. berdasar hasil evaluasi tersebut membuat individu akan kembali menetapkan tujuan yang ingin capai pada proses

selanjutnya. Regulasi diri yang tidak efektif selain berasal dari salah satu fase yang tidak efektif, juga bisa terjadi ketika individu memiliki dua fase regulasi diri yang tidak efektif.

SIMPULAN

Berdasar hasil temuan dari riset mengenai regulasi diri guna mencegah penggunaan zat adiktif pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Lhokseumawe memiliki tingkat regulasi diri yang rendah terhadap penggunaan zat adiktif serta jika dilihat dari fase regulasi diri, fase yang paling rendah ialah *fase performance*, dimana siswa belum mampu mengontrol perilakunya sesuai dengan strategi yang telah disusun pada fase *forethought*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Malikussaleh terutama LPPM Universitas Malikussaleh yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materil hingga terlaksananya riset ini dengan sukses, terimakasih pula kepada siswa Sekolah Menengah Atas yang berdomisili di kota Lhokseumawe yang telah bersedia menjadi partisipan, serta kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan ikut terlibat sehingga sukses terlaksananya riset ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, S. (2012). Dampak Narkotika pada Psikologi dan Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Health and Sport*, 5(2).
- Boakerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2000). *Handbook of Self Regulation*. Academic Press.
- Hawari, D. (2006). *Penyalahgunaan Dan Ketergantungan NAPZA (Narkotika, Alkohol, Zat Adiktif)*. FKUI: Jakarta.
- Julistia, R., Iskandar, Z., & Purboningsih, E. R. (2020). An Intervention to Improve Self-regulation in Preventing Premarital Sexual Behavior among Students in Lhokseumawe. 75–81. <https://doi.org/10.5220/0009437800750081>
- Nurlia, R. (2019). Penyalahgunaan Narkotika di Yayasan Rumah Tenjo Laut. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1 (1), 1-10.
- Perwitasari, A. D. (2016). *Proses Regulasi Diri Mantan Pecandu Narkotika Yang Bekerja Sebagai Konselor Adiksi*. Universitas Sanata Dharma.
- Prisaria, N., & Suharto, S. (2012). Hubungan Pengetahuan Dan Lingkungan Sosial Terhadap Tindakan Pencegahan Penyalahgunaan Napza Pada Siswa Sma Negeri 1 Jepara. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1),
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Zimmerman, B. J. (2002). *Becoming a Self Regulation Learning : An Overview*. UK: Routledge.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2001). *Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*, 2nd ed. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.