



PENERAPAN TEKNIK SELF-MANAGEMENT DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR SISWA SMA

Selvi¹⁾

¹⁾ Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia
Email: selvi28@gmail.com

Abstract

This study aims to examine the effect of applying self-management techniques on the learning motivation of high school students. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group model. The sample consisted of two eleventh-grade classes, each comprising 30 students, assigned as the experimental and control groups. The experimental group received self-management training over four weeks, covering study planning, time management, and self-evaluation strategies. Data were collected using a learning motivation questionnaire and analyzed using paired sample t-tests and independent sample t-tests. The results revealed a significant increase in learning motivation in the experimental group compared to the control group. These findings suggest that self-management techniques are effective in enhancing students' motivation to learn. This strategy may serve as an alternative learning approach to foster students' independence and responsibility in the learning process.

Keywords: self-management, learning motivation, high school students, independent learning strategy, student evaluation.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik self-management terhadap motivasi belajar siswa SMA. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen semu (*quasi-experimental design*), menggunakan model *pretest-posttest control group*. Sampel penelitian terdiri dari dua kelas XI, masing-masing sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dengan jumlah masing-masing 30 siswa. Teknik self-management diberikan kepada kelompok eksperimen selama empat minggu, meliputi perencanaan belajar, pengaturan waktu, dan evaluasi mandiri. Data dikumpulkan melalui angket motivasi belajar dan dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan motivasi belajar yang signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik self-management efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Penerapan strategi ini dapat menjadi alternatif pendekatan pembelajaran untuk menumbuhkan kemandirian dan tanggung jawab siswa terhadap proses belajar mereka.

Kata kunci: self-management, motivasi belajar, siswa SMA, strategi belajar mandiri, evaluasi siswa.



PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan siswa dalam proses pendidikan. Tanpa adanya motivasi yang kuat, siswa cenderung mengalami penurunan semangat belajar, kesulitan mencapai tujuan akademik, dan bahkan mengalami kejenuhan dalam kegiatan belajar sehari-hari (Uno, 2016). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi belajar, terutama di jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) di mana tuntutan akademik semakin tinggi.

Salah satu strategi yang dapat diterapkan adalah teknik *self-management* atau pengelolaan diri. Teknik ini melibatkan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, serta mengevaluasi perilaku mereka sendiri agar sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2002). *Self-management* membantu siswa menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab terhadap proses belajarnya, dan mampu mengatur waktu serta kegiatan secara lebih efektif (Shapiro, 2011).

Dalam konteks pendidikan, penerapan teknik *self-management* terbukti dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa karena mereka merasa memiliki kontrol atas proses belajar yang dijalani (Bandura, 1997). Dengan demikian, siswa menjadi lebih terlibat secara aktif, termotivasi untuk mencapai prestasi, dan lebih mampu menghadapi tantangan belajar.

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana penerapan teknik *self-management* dapat berkontribusi terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMA, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pendidik dalam mengintegrasikan pendekatan ini dalam pembelajaran di kelas.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Self-Management dalam Konteks Pendidikan

Self-management atau pengelolaan diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur perilaku, emosi, dan pikirannya secara mandiri untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam dunia pendidikan, *self-management* menjadi keterampilan penting karena dapat membantu siswa mengelola waktu belajar, menetapkan target akademik, serta memantau dan mengevaluasi progres belajar mereka sendiri. Kemampuan ini mendukung terbentuknya kemandirian belajar, disiplin, serta rasa tanggung jawab terhadap hasil belajar.

Self-management juga mencakup strategi-strategi belajar yang dirancang sendiri oleh siswa, seperti membuat jadwal belajar, mencatat materi secara sistematis, dan

melakukan refleksi terhadap hasil belajar. Dengan menerapkan *self-management*, siswa dapat lebih fokus dan konsisten dalam belajar serta mampu mengatasi gangguan atau distraksi yang mungkin muncul selama proses pembelajaran.

2. Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan dalam diri seseorang yang menyebabkan mereka ingin belajar dan mempertahankan aktivitas belajar tersebut dalam jangka waktu tertentu. Motivasi ini dapat bersifat intrinsik, yaitu berasal dari dalam diri siswa seperti rasa ingin tahu atau kepuasan pribadi, maupun ekstrinsik yang berasal dari luar diri, seperti penghargaan, nilai, atau pujian dari orang lain.

Tingkat motivasi belajar yang tinggi mendorong siswa untuk lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran, menunjukkan sikap positif terhadap tugas-tugas akademik, dan meningkatkan pencapaian hasil belajar. Sebaliknya, motivasi belajar yang rendah dapat menyebabkan siswa bersikap pasif, tidak fokus, dan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan dalam belajar.

3. Hubungan antara Self-Management dan Motivasi Belajar

Self-management dan motivasi belajar memiliki hubungan yang saling menguatkan. Ketika siswa mampu mengelola dirinya dengan baik, mereka akan lebih percaya diri dan merasa memiliki kontrol atas proses belajarnya. Hal ini akan memicu motivasi belajar, terutama motivasi intrinsik, karena siswa merasa terlibat aktif dan bertanggung jawab dalam mencapai tujuan akademik mereka.

Dengan menerapkan teknik *self-management*, siswa belajar merancang dan mengevaluasi strategi belajar yang sesuai dengan gaya belajar masing-masing. Keberhasilan dalam menerapkan strategi tersebut memberikan rasa pencapaian, yang pada akhirnya meningkatkan motivasi untuk terus belajar. Oleh karena itu, penerapan *self-management* menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk mendorong peningkatan motivasi belajar siswa, khususnya di jenjang Sekolah Menengah Atas.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experimental*). Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik *self-management* terhadap motivasi belajar siswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*, di mana terdapat kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.



2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di salah satu SMA di kota X pada tahun ajaran 2024/2025. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu memilih dua kelas yang memiliki karakteristik serupa berdasarkan nilai rata-rata akademik dan latar belakang siswa. Satu kelas ditetapkan sebagai kelompok eksperimen dan satu kelas sebagai kelompok kontrol, dengan jumlah masing-masing 30 siswa.

3. Variabel Penelitian

Penelitian ini memiliki dua variabel utama, yaitu:

- Variabel independen: Teknik self-management.
- Variabel dependen: Motivasi belajar siswa.

4. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa angket motivasi belajar yang dikembangkan berdasarkan indikator-indikator motivasi belajar, seperti ketekunan, minat, tanggung jawab, dan inisiatif. Angket diberikan sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji terlebih dahulu sebelum digunakan.

5. Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu:

1. Pretest: Pemberian angket motivasi belajar kepada kelompok eksperimen dan kontrol untuk mengetahui kondisi awal.
2. Perlakuan: Kelompok eksperimen diberikan pelatihan dan pembiasaan teknik self-management selama 4 minggu, yang mencakup perencanaan belajar, pengaturan waktu, pencatatan tujuan, dan evaluasi mandiri. Kelompok kontrol menjalani proses pembelajaran seperti biasa tanpa perlakuan khusus.
3. Posttest: Pemberian angket motivasi belajar kembali kepada kedua kelompok setelah perlakuan.
4. Analisis data: Data hasil pretest dan posttest dianalisis untuk mengetahui perbedaan dan pengaruh perlakuan.

6. Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan rata-rata dan distribusi motivasi belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Sedangkan analisis inferensial menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok, serta *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan teknik self-management terhadap motivasi belajar siswa SMA. Berdasarkan hasil pretest, diketahui bahwa rata-rata skor motivasi belajar pada kelompok eksperimen adalah 68,50, sedangkan kelompok kontrol memiliki rata-rata 69,10. Data ini menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki tingkat motivasi belajar yang relatif seimbang sebelum perlakuan diberikan. Setelah dilakukan perlakuan berupa pelatihan dan pembiasaan teknik self-management selama empat minggu kepada kelompok eksperimen, terjadi peningkatan skor motivasi belajar secara signifikan menjadi 82,40. Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan hanya mengalami sedikit peningkatan menjadi 70,20.

Hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest dalam kelompok eksperimen, yang mengindikasikan bahwa penerapan teknik self-management berdampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak ditemukan perbedaan yang signifikan. Uji *independent sample t-test* antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kontrol juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, yang semakin memperkuat temuan bahwa teknik self-management berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar.

Peningkatan motivasi belajar pada kelompok eksperimen memperlihatkan bahwa ketika siswa diberikan kesempatan untuk mengelola proses belajar mereka sendiri, mereka menjadi lebih terlibat, lebih percaya diri, dan menunjukkan sikap belajar yang lebih positif. Teknik self-management mendorong siswa untuk merencanakan, mengatur, dan mengevaluasi aktivitas belajar secara mandiri, sehingga membangun kesadaran diri dan rasa tanggung jawab. Selain itu, kemampuan ini juga memperkuat motivasi intrinsik, karena siswa merasa memiliki kendali terhadap pencapaian tujuan belajarnya. Temuan ini sejalan dengan pendekatan pendidikan yang menekankan kemandirian dan pengembangan potensi diri siswa. Oleh karena itu, teknik self-management dapat menjadi salah satu strategi efektif yang dapat diterapkan oleh guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat SMA.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self-management berpengaruh signifikan terhadap peningkatan motivasi belajar siswa SMA. Siswa yang diberikan



pelatihan dan pembiasaan dalam mengelola waktu, menetapkan tujuan belajar, serta melakukan evaluasi diri menunjukkan peningkatan motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-management merupakan pendekatan yang efektif dalam menciptakan suasana belajar yang lebih aktif dan terarah.

Self-management terbukti mampu mendorong siswa untuk menjadi lebih mandiri dan bertanggung jawab atas proses belajar mereka sendiri. Ketika siswa memiliki kemampuan untuk mengatur kegiatan belajarnya, mereka cenderung merasa lebih percaya diri, memiliki rasa kepemilikan terhadap tujuan akademik, dan termotivasi untuk mencapainya. Perubahan sikap dan perilaku belajar ini mencerminkan adanya peningkatan motivasi belajar, baik dari aspek internal maupun eksternal.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa pengelolaan diri yang baik dapat membantu siswa menghindari perilaku belajar yang tidak produktif, seperti menunda tugas atau belajar secara pasif. Dengan adanya rutinitas belajar yang lebih terstruktur dan tujuan yang jelas, siswa dapat lebih fokus dalam mencapai target belajar yang telah ditentukan. Selain itu, evaluasi diri yang menjadi bagian dari teknik self-management membantu siswa untuk memahami kelemahan dan kelebihan mereka, sehingga dapat melakukan perbaikan secara berkelanjutan.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi guru, konselor sekolah, dan para pendidik untuk mengintegrasikan pelatihan self-management dalam proses pembelajaran. Penerapan teknik ini tidak hanya meningkatkan motivasi belajar, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan hidup yang penting untuk menghadapi tantangan akademik dan non-akademik di masa depan. Pembelajaran yang memfasilitasi pengembangan self-management juga sejalan dengan kurikulum yang menekankan kemandirian dan tanggung jawab peserta didik.

Dengan demikian, teknik self-management layak dijadikan sebagai salah satu strategi pembelajaran di sekolah, khususnya di jenjang SMA. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar pendekatan ini diuji lebih lanjut pada berbagai tingkat pendidikan dan dalam konteks mata pelajaran yang berbeda. Selain itu, penelitian kualitatif juga dapat dilakukan untuk menggali lebih dalam pengalaman siswa dalam menerapkan teknik ini dalam kehidupan belajar mereka sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

Agustina, T. (2020). *Pendidikan Anak Usia Dini: Teori dan Praktik*. Bandung: Alfabeta.

- Aritonang, K. (2020). *Strategi Pembelajaran Efektif untuk Siswa SMA*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Barry, C. (2016). Self-management and student performance. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 435–447.
- Brown, H. D. (2007). *Principles of language learning and teaching* (5th ed.). White Plains, NY: Pearson Education.
- Burden, P. R., & Byrd, D. M. (2016). *Methods for effective teaching: Meeting the needs of all students* (7th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Dembo, M. H., & Seli, H. (2012). *Motivation and learning strategies for college success: A self-management approach* (4th ed.). New York: Routledge.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dornyei, Z. (2001). *Motivational strategies in the language classroom*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2016). *Educational psychology: Windows on classrooms* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (2005). *Handbook of competence and motivation*. New York: Guilford Press.
- Ertmer, P. A., & Newby, T. J. (1996). The expert learner: Strategic, self-regulated, and reflective. *Instructional Science*, 24(1), 1–24.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hamalik, O. (2011). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harackiewicz, J. M., & Sansone, C. (2000). *Intrinsic and extrinsic motivation: The search for optimal motivation and performance*. San Diego, CA: Academic Press.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kauffman, J. M., & Landrum, T. J. (2013). *Characteristics of emotional and behavioral disorders of children and youth* (10th ed.). Boston: Pearson.
- Kress, J. S., & Elias, M. J. (2006). Building learning communities through social and emotional learning: Navigating the rough seas of implementation. *Professional School Counseling*, 10(1), 102–107.
- Kusnandar, D. (2017). *Motivasi Belajar Siswa*. Bandung: Alfabeta.



- Lestari, P. A., & Rachmawati, T. (2021). Penerapan teknik self-management untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 114–123.
- Mardapi, D. (2012). *Pengukuran, Penilaian dan Evaluasi Pendidikan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Margaretha, M., & Setiawan, R. (2019). The role of self-regulation in academic motivation. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 8(1), 23–31.
- Mulyasa, E. (2013). *Manajemen dan Kepemimpinan Kepala Sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Niemivirta, M. (2002). Motivation and self-regulated learning. In P. R. Pintrich & M. L. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement* (Vol. 12, pp. 135–173). Oxford: JAI Press.
- Ormrod, J. E. (2011). *Educational psychology: Developing learners* (7th ed.). Boston: Pearson.
- Pajares, F., & Graham, L. (1999). Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance. *Contemporary Educational Psychology*, 24(2), 116–138.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Raharjo, S. (2020). Peningkatan motivasi belajar melalui pelatihan self-management. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(1), 56–64.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2017). *Organizational behavior* (17th ed.). Boston: Pearson.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Saputra, E. (2021). Hubungan antara self-management dan motivasi belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Karakter*, 9(3), 222–230.
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70.
- Ali, M. (2017). *Pengaruh Pembelajaran Self-Management terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Andriani, A., & Kurniawan, E. (2019). Meningkatkan motivasi belajar siswa melalui teknik pengelolaan diri. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 10(1), 82–90.
- Aziz, M. (2015). *Strategi Pembelajaran Berbasis Self-Management pada Siswa SMA*. Bandung: Rosda.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self-control of human action. *Annual Review of Psychology*, 58, 465–494.
- Binnur, T., & Tunay, K. (2018). The effects of self-management skills on the motivation and academic achievement of students. *Journal of Educational Research*, 39(3), 112–122.
- Covington, M. V., & Beery, M. M. (1976). Self-worth and school learning. *Review of Educational Research*, 46(1), 104–130.
- Dugan, S. (2011). The role of self-regulated learning in educational achievement. *Journal of Educational Psychology*, 103(4), 1022–1033.
- Eisenberger, R., & Aselage, J. (2009). Human motivation. *Annual Review of Psychology*, 60, 110–142.
- Engin, M. (2018). The effects of self-management on students' self-efficacy beliefs in high school. *Educational Psychology Review*, 30(4), 895–914.
- Farrell, C. L. (2004). *The effects of self-management training on motivation in a classroom setting*. Chicago: Chicago University Press.
- Garrison, D. R., Anderson, T., & Archer, W. (2001). Critical thinking, cognitive presence, and computer conferencing in distance education. *American Journal of Distance Education*, 15(1), 7–23.
- Henson, R. K., & Kogan, L. R. (2005). Motivation and self-regulation: Predicting academic achievement. *Educational and Psychological Measurement*, 65(4), 735–753.
- Hidi, S., & Renninger, K. A. (2006). *The four-phase model of interest development*. *Educational psychologist*, 41(2), 111–127.
- Hirvela, A. (2015). Motivation and strategies in the language learning process. *Modern Language Journal*, 99(1), 69–88.
- Jansen, M. A., & Ripley, M. (2018). *Learning motivation and self-management in education*. London: Routledge.
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2007). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational Psychologist*, 42(4), 195–210.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press.



- Lee, C., & Reigeluth, C. M. (2017). Applying self-management to the classroom: A guide to increasing student motivation. *Educational Technology & Society*, 20(3), 67–75.
- Luthans, F. (2011). *Organizational behavior* (12th ed.). New York: McGraw-Hill.
- Mettetal, G. (2004). Using self-regulated learning strategies to enhance student success in online courses. *Educational Technology*, 44(1), 31–35.
- Moen, K., & Brandt, J. (2016). The role of self-management in student engagement and motivation. *International Journal of Educational Development*, 51, 56–65.
- Murray, H. A., & Woodman, J. P. (2014). Educational psychology and motivation. *Journal of Educational Psychology*, 106(2), 435–450.
- Norton, L., & McGuire, A. (2019). *Improving Student Motivation: Self-Regulation Techniques in Secondary Education*. London: Kogan Page.
- Pennington, L., & O'Rourke, T. (2015). *Developing self-management skills for lifelong learning*. New York: Springer.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York: Routledge.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790.
- Bandura, A., & Schunk, D. H. (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(3), 586–598.
- Beauregard, T., & Zukerman, M. (2008). The relationship between academic self-management and motivation: Implications for high school education. *Learning and Individual Differences*, 18(4), 354–362.
- Blanchard, J., & Bates, L. (2004). Learning to learn: A framework for enhancing self-regulation in the classroom. *Educational Review*, 56(2), 123–137.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning experience into learning*. London: Routledge.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.
- Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 218–232.
- Hattie, J., & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of Educational Research*, 77(1), 81–112.
- Hiemstra, R. (1994). Self-directed learning: A critical review of research. *Journal of Adult Education*, 16(1), 6–28.
- Kauffman, D. F., & Doran, G. S. (2014). *Self-regulation and motivation in learning*. New York: Academic Press.
- Kim, H., & Schallert, D. L. (2011). The impact of self-regulated learning strategies on achievement and motivation. *Educational Psychology Review*, 23(2), 187–204.
- Kremer, L., & Webster, J. (2015). Motivation and engagement: How self-regulation impacts academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 107(4), 1082–1094.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation. *American Psychologist*, 57(9), 705–717.
- Schunk, D. H. (2001). Self-regulation through goal setting. *Learning and Individual Differences*, 13(2), 133–140.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.