

## PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP MOTIVASI AKADEMIK SISWA SMP X DI JAKARTA

Debora Basaria<sup>1</sup>, Zamralita<sup>2</sup>, Jane Margaretha<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [deborab@fpsi.untar.ac.id](mailto:deborab@fpsi.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [zamralita@fpsi.untar.ac.id](mailto:zamralita@fpsi.untar.ac.id)

<sup>3</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta  
Email: [jane.705180115@stu.untar.ac.id](mailto:jane.705180115@stu.untar.ac.id)

---

### ABSTRACT

*The COVID-19 pandemic has impacted education, limited students' social environment and decreasing their motivation to learn. In Indonesia, 7 out of 10 students revealed that they rarely study since the introduction of social restrictions. Motivation is an important aspect in the learning process, students with high motivation will strive for the best results. Learning motivation comes from internal and external drives that change behavior. Students need good self-regulation skills to manage internal and external motivational drives. Self-regulation contributes positively to academic achievement and predicts long-term educational success. This study aims to determine the effect of self-regulation on academic motivation of SMP X students. The participants in this study consisted of 141 students aged 11-15 years. The researcher used the Academic Motivation Scale (AMS) and Personal Self-Concept (PSC) Questionnaire which have been translated into Indonesian. Results showed a significant positive effect between self-regulation and academic motivation, with  $R^2 = 0.135$ ,  $F$  value = 7.12, and  $p$  value of  $0.00 < 0.5$ . This indicates higher student self-regulation correlates with higher academic motivation. Effective self-regulation strategies can help increase student motivation amid pandemic-like disruptions.*

**Keywords:** COVID-19 Pandemic; Self-Regulation; Academic Motivation; Junior High School Students

### ABSTRAK

Pandemi COVID-19 berdampak pada dunia pendidikan, membatasi lingkungan sosial siswa dan menurunkan motivasi belajar. Di Indonesia, 7 dari 10 siswa mengungkapkan jarang belajar sejak diberlakukannya pembatasan sosial. Motivasi menjadi aspek penting dalam proses belajar, siswa dengan motivasi tinggi akan berjuang mendapatkan hasil terbaik. Motivasi belajar berasal dari dorongan internal dan eksternal yang mengubah perilaku. Siswa membutuhkan kemampuan regulasi diri yang baik untuk mengelola dorongan motivasi internal dan eksternal. Regulasi diri berkontribusi positif pada pencapaian akademik dan memprediksi keberhasilan pendidikan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap motivasi akademik siswa SMP X. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 141 siswa berusia 11-15 tahun. Peneliti menggunakan alat ukur *Academic Motivation Scale* (AMS) dan *Personal Self-Concept* (PSC) *Questionnaire* yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia. Hasil menunjukkan pengaruh positif signifikan antara regulasi diri dan motivasi akademik, dengan  $R^2 = 0,135$ , nilai  $F = 7,12$ , dan nilai  $p < 0,00 < 0,5$ . Ini mengindikasikan regulasi diri siswa yang lebih tinggi berkorelasi dengan motivasi akademik yang lebih tinggi. Strategi regulasi diri yang efektif dapat membantu meningkatkan motivasi siswa di tengah gangguan seperti pandemi.

**Kata Kunci:** Pandemi COVID-19; Regulasi Diri; Motivasi Akademik; Siswa Sekolah Menengah Pertama

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Merebaknya pandemi COVID-19 memberikan dampak terhadap berbagai sektor kebutuhan manusia termasuk dunia pendidikan. Pada awal tahun 2020, siswa secara mendadak harus meninggalkan pembelajaran tatap muka dan beralih ke format pembelajaran jarak jauh yang baru. Institusi pendidikan seperti sekolah dan universitas terpaksa menerapkan sistem belajar jarak jauh darurat. Hal ini menyebabkan persiapan bagi para tenaga pengajar dan siswa pun minim (Stockinger et. al., 2021). Penerapan pembelajaran jarak jauh ini membawa banyak tantangan dan tekanan akademis tersendiri bagi para siswa. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Global Save the Children* pada Juli 2020 di 46 negara, khususnya Indonesia, ternyata menemukan fakta bahwa 7 dari 10 anak mengatakan jarang belajar selama masa pandemi. Siswa cenderung merasa sulit memahami tugas-tugas yang diberikan dan merasa tidak mendapatkan bimbingan dari guru mereka (Adit, 2021). Selain itu, pembelajaran jarak jauh juga menyebabkan penurunan motivasi belajar yang signifikan pada anak-anak usia sekolah (Parczewska, 2021). Siswa merasa kurang termotivasi untuk belajar karena hampir semua pembelajaran dilakukan secara mandiri dan terisolasi dari teman-teman seusianya (Mak, 2021).

Dalam menghadapi perubahan ini, siswa memerlukan kemampuan beradaptasi yang baik. Kemampuan beradaptasi didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk melakukan penyesuaian cara berpikir, perilaku, atau sikap yang tepat dalam menghadapi ketidakpastian dan hal-hal yang bersifat baru (Martin et. al., 2013). Kemampuan beradaptasi merupakan kunci utama untuk meraih kesuksesan dan penting dalam konteks pembelajaran yang dinamis ini. Siswa yang memiliki kemampuan beradaptasi yang baik dianggap dapat menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul di dalam perubahan-perubahan yang terjadi (Otaki et. al., 2022). Kemampuan beradaptasi juga mampu membantu siswa menyesuaikan tujuan mereka secara fungsional di dalam berbagai situasi dan bahkan dalam situasi penuh tekanan dan sulit (Besser et. al., 2022). Siswa dengan kemampuan beradaptasi belajar yang tinggi dicirikan memiliki fleksibilitas yang baik dan mampu mengubah perilaku belajarnya untuk mencapai keseimbangan (She et. al., 2023).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi mampu memprediksi hasil akademik dan non-akademik pada siswa. Hal ini mencakup partisipasi kelas yang lebih tinggi, perilaku yang lebih positif di sekolah, keterlibatan akademik yang lebih tinggi, prestasi akademik yang lebih tinggi, dan regulasi diri yang lebih tinggi (Stockinger et. al, 2021). Regulasi diri merupakan kemampuan yang digunakan individu untuk mengelola dan mengatur pikiran mereka dan mengubahnya menjadi keterampilan, dalam hal ini digunakan untuk belajar (Zimmerman, 2001). Regulasi diri telah terbukti mampu memberikan kontribusi yang positif terhadap pencapaian akademik siswa dan mampu memprediksi keberhasilan dalam jenjang pendidikan jangka panjang (McClelland et. al, 2017). Di dalam kegiatan belajar mandiri, regulasi diri memiliki peranan yang penting. Peranan tersebut diantaranya adalah penetapan metode pembelajaran yang realistis, pemilihan strategi pembelajaran yang efektif, pemantauan dan evaluasi perkembangan dari tujuan yang ingin dicapai (Zimmerman, 2008). Untuk mampu memulai dan mempertahankan kegiatan belajar mandiri, siswa memerlukan sebuah motivasi. Siswa perlu memberikan perhatian terhadap proses pembelajaran dan membuat pilihan-pilihan yang sulit serta mengerahkan upaya yang lebih besar untuk belajar. Motivasi dianggap penting untuk memfasilitasi dan mempertahankan keterlibatan siswa di dalam pembelajaran mandiri (Ahmed, 2017).

Motivasi adalah suatu dorongan yang terbentuk menjadi perilaku bersemangat dalam menggapai yang diharapkan pada individu (Santrock, 2008). Sebagai seseorang yang sedang menjalani pembelajaran, tentu saja motivasi ini perlu dimiliki demi mencapai hasil belajar yang sesuai dengan targetnya yaitu nilai yang baik dan pemahaman dari materi itu sendiri. Motivasi belajar adalah suatu kehendak untuk melakukan proses pembelajaran secara maksimal dan memenuhi keinginan akan prestasi belajar (Uno, 2009). Motivasi menjadi aspek penting untuk membantu siswa dalam menjalankan proses belajar di sekolahnya. Jika siswa mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar, maka ia akan berjuang dengan banyak cara untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Kesuksesan hasil belajar sangat berhubungan dengan seberapa kuat motivasi belajar yang dimiliki. Apabila motivasi belajar siswa rendah, tentu saja hasil belajar tidak akan memuaskan dan menimbulkan masalah pada proses belajar siswa. Hal ini menunjukkan jika permasalahan motivasi belajar pada siswa perlu lebih diperhatikan (Puteri & Dewi, 2021). Ada beberapa alasan yang mempengaruhi tingkat motivasi dalam belajar seperti tingkat kemampuan untuk melakukan sesuatu dan kemampuan untuk menyadari karakteristik tugas akademik (Gopalan et. al., 2017).

Motivasi belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin dan usia. Remaja perempuan cenderung lebih termotivasi pada hal-hal seni bahasa dan menulis, sedangkan remaja laki-laki lebih termotivasi dalam hal-hal matematika dan sains (Meece et. al., 2006). Usia juga mempengaruhi motivasi akademik pada siswa. Semakin bertambah usia seseorang, maka motivasi akademik mereka juga akan semakin menurun (Lepper et. al., 2005; Otis et. al., 2005; Seeshing-Yeung & McInerney, 2005). Motivasi belajar mempunyai dorongan internal dan eksternal yang dapat membuat individu ingin mencapai yang diharapkan dengan adanya perubahan perilaku (Nashar, 2004). Motivasi internal adalah dorongan dari dalam diri seperti biologis, emosional, spiritual, atau sosial sehingga motivasi ini muncul atas dasar kepentingan diri sendiri (Ryan & Deci, 2000; Filgona et. al., 2020).

Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi terbukti memiliki kinerja akademis yang lebih baik. Mereka juga memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih baik dan mampu membuat perencanaan masa depan yang lebih tepat sasaran (Sahranavard et. al., 2018). Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi juga lebih sukses secara akademis jika dibandingkan dengan siswa yang kurang mampu meregulasi dirinya (Xiao et. al., 2019). Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa siswa yang mampu meregulasi dirinya dengan baik juga menggunakan strategi pembelajaran yang fleksibel dan tetap termotivasi untuk belajar (Feracco et. al., 2022). Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap motivasi akademik siswa khususnya siswa di SMP X. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dari variabel regulasi diri terhadap variabel motivasi akademik pada siswa di SMP X.

## **METODE PENELITIAN**

### **Partisipan**

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 141 orang siswa dan telah sesuai dengan kriteria partisipan yang di tentukan. Kriteria partisipan ditentukan supaya hasil penelitian sesuai dengan tujuan dari akhir penelitian. Karakteristik partisipan yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah merupakan individu yang berusia 11 hingga 15 tahun, masih duduk di bangku sekolah menengah pertama (SMP) dan berdomisili di Jakarta.

Gambaran data partisipan adalah siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 73 (51,8%) dan siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 68 (48,2%). Rentang usia partisipan berada pada usia 11 sampai 15 tahun, dengan siswa berusia 11 tahun sebanyak 10 siswa (7,1%) dan siswa berusia 15 tahun sebanyak 1 siswa (0,7%). Gambaran partisipan yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1	Laki-laki	73	51,8
2	Perempuan	68	48,2
<b>Total</b>		<b>141</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Gambaran Partisipan Berdasarkan Usia

No	Usia	Frekuensi	Persentase (%)
1	11	10	7,1
2	12	64	45,4
3	13	16	11,3
4	14	50	35,5
5	15	1	0,7
<b>Total</b>		<b>141</b>	<b>100</b>

### Desain penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif non-eksperimental korelasional. Desain penelitian ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui besar pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen dari kelompok partisipan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi diri, sedangkan variabel dependen dalam penelitian ini adalah motivasi akademik. Penelitian ini akan mengukur seberapa besar pengaruh dari regulasi diri terhadap motivasi akademik pada siswa SMP di Jakarta.

### Prosedur penelitian

Teknik pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan teknik *convenience sampling*. Cara pengambilan yang di gunakan adalah peneliti membagikan kuesioner yang telah disiapkan kepada partisipan yang dianggap peneliti memenuhi kriteria dari penelitian ini. Pengambilan data dilakukan pada periode awal masuk tahun ajaran baru bersamaan dengan adanya permintaan dari pihak sekolah untuk melakukan psikoedukasi. Sebagai data kontrol, peneliti memberikan kepada partisipan *Informed Consent* beserta dengan form identitas dari diri partisipan yang meliputi identitas partisipan, pekerjaan orangtua, serta prestasi yang pernah diraih oleh partisipan selama masa sekolah.

## Pengukuran

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur. Alat ukur yang pertama yaitu *Academic Motivation Scale* (AMS) dari Vallerand et. al. (1992) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Marvianto dan Widhiarso (2018). Alat ukur ini terdiri dari 28 butir pernyataan positif yang perlu dijawab oleh partisipan. Respon jawaban menggunakan model skala Likert 5 poin dengan rentang poin 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan poin 5 (sangat setuju). Alat ukur ini memiliki nilai koefisien alpha 0,84 dengan 4 butir pernyataan yang gugur sehingga tersisa 24 butir. Alat ukur yang kedua yaitu *Personal Self-Concept* (PSC) *Questionnaire* milik Goñi et. al. (2011) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia. Alat ukur ini terdiri dari 18 butir pernyataan dengan 9 butir positif dan 9 butir negatif yang perlu dijawab oleh partisipan. Respon jawaban menggunakan model skala Likert 5 poin dengan rentang poin 1 (sangat tidak setuju) sampai dengan poin 5 (sangat setuju). Alat ukur ini memiliki nilai koefisien alpha 0,74 dengan 3 butir pernyataan yang gugur sehingga tersisa 15 butir.

## Pengolahan data

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan *software IBM SPSS Statistics for Windows* versi 25 untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh variabel regulasi diri dengan variabel motivasi akademik. Beberapa uji asumsi pun dilakukan sebelum melakukan analisa data utama, seperti uji normalitas *standardized residual*, uji linearitas, dan uji homoskedastisitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Uji regresi linear dilakukan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap motivasi akademik pada siswa dengan mengontrol usia dan jenis kelamin partisipan. Hasil menunjukkan bahwa regulasi diri secara signifikan dapat memprediksi motivasi akademik, dengan nilai  $b = 0,3$ ; nilai  $t = 2,54$ ; dan nilai  $p = 0,01 < 0,05$ . Nilai  $p = 0,01 < 0,05$  disini berarti variabel regulasi diri mampu memprediksi variabel motivasi akademik secara signifikan. Regulasi diri mampu menjelaskan 13,5% variansi dari motivasi akademik pada siswa,  $R^2 = 0,135$ ;  $F = 7,12$ ; dan nilai  $p = 0,00 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri mampu menjelaskan 13,5% dari motivasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil uji regresi linear juga menunjukkan bahwa jenis kelamin mampu memprediksi motivasi akademik dengan nilai  $b = 6,35$ ; nilai  $t = 3,69$ ; dan nilai  $p = 0,00 < 0,05$ . Sedangkan usia tidak mampu memprediksi motivasi akademik siswa dengan nilai  $b = 1,24$ ; nilai  $t = 1,48$ ; dan nilai  $p = 0,14 > 0,05$ . Data yang lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Analisis Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Motivasi Akademik pada Siswa SMP X

Variabel	Nilai Beta	Nilai t	Sig.
Regulasi Diri	0,300	2,544	0,012
Jenis Kelamin	6,354	3,694	0,000
Usia	1,242	1,485	0,140

## **Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara regulasi diri dan motivasi akademik pada siswa SMP X. Hasil penelitian ini berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri pada siswa, maka tingkat motivasi akademik pada siswa juga akan meningkat. Siswa yang mampu dan aktif menggunakan kemampuan regulasi dirinya cenderung akan memiliki motivasi akademik yang baik juga. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik dapat memiliki motivasi belajar yang lebih besar serta mampu membuat rencana masa depan yang baik (Sahranavard et. al., 2018). Siswa dengan motivasi akademik yang tinggi ditandainya dengan kemampuan meregulasi diri yang otonom dan bersifat internal jika dibandingkan dengan siswa dengan motivasi akademik yang rendah (Malik & Parveen, 2019).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin memiliki pengaruh yang signifikan terhadap motivasi akademik siswa. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa siswa perempuan memiliki motivasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Tidak hanya siswa perempuan, siswa yang memiliki motivasi belajar intrinsik yang lebih tinggi juga memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi (Kusnierz et. al., 2020). Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan jenis kelamin mampu mempengaruhi motivasi yaitu, orang tua dan sekolah. Orang tua tidak hanya memengaruhi pilihan aktivitas dan keyakinan pencapaian anak, tetapi juga memengaruhi minat dan pilihan karier anak. Perilaku, keyakinan, dan harapan orang tua mampu memberikan motivasi yang bertahan lama pada sikap dan perilaku berprestasi anaknya di masa depan. Sekolah juga memainkan peran kunci dalam membentuk konsep, keyakinan, dan identitas sosial peran gender anak-anak. Di sekolah, anak-anak mengamati dan belajar tentang dunia orang dewasa, dan citra orang dewasa yang mungkin lebih kaku daripada yang ditemukan di masyarakat yang lebih luas (Meece et. al., 2006).

Terakhir, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi motivasi akademik siswa secara signifikan. Hasil penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi motivasi belajar pada siswa (Anugrahwati & Hartati, 2017). Hal ini dapat disebabkan karena meskipun usia mempengaruhi motivasi akademik dalam beberapa studi, pengaruh yang diberikan tidak terlalu besar sehingga pengaruh usia terhadap motivasi akademik menjadi tidak signifikan (McGeown et. al., 2014).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri mampu mempengaruhi motivasi akademik siswa SMP X secara signifikan. Regulasi diri mampu memprediksi 13,5% variansi dari motivasi akademik pada siswa SMP X, sedangkan 86,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Regulasi diri dan motivasi akademik pada siswa SMP X juga memiliki hubungan yang positif, yang berarti semakin tinggi regulasi diri siswa maka semakin tinggi pula motivasi akademik yang dimilikinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi motivasi akademik siswa. Siswa berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki motivasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa berjenis kelamin laki-laki. Ada beberapa hal yang dapat menyebabkan jenis kelamin mampu mempengaruhi motivasi yaitu, orang tua dan sekolah. Perilaku, keyakinan, dan harapan orang tua serta pembentukan konsep, keyakinan, dan identitas sosial yang terjadi di sekolah dapat mempengaruhi motivasi akademik pada siswa. Terakhir, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia tidak mempengaruhi motivasi akademik

pada siswa SMP X. Usia siswa tidak memberikan pengaruh yang terlalu signifikan pada motivasi akademik siswa.

### **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya yaitu mempertimbangkan variabel bebas lain yang dapat mempengaruhi motivasi akademik siswa. Hal ini dikarenakan sekitar 86,5% variansi dari motivasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel *self-efficacy* sebagai variabel bebas yang dapat mempengaruhi motivasi akademik siswa (Ariff et. al., 2022). Saran praktis yang dapat peneliti berikan kepada siswa yaitu siswa dapat melatih regulasi diri mereka menjadi lebih baik. Adapun cara-cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan regulasi diri yaitu mengenali emosi yang saat ini sedang dirasakan, melatih kemampuan menahan diri, mencoba melihat situasi dari sudut pandang yang lain, atau dapat mengikuti layanan konseling dengan praktisi profesional. Sekolah juga dapat menyediakan layanan seminar-seminar kepada orang tua seputar pentingnya regulasi diri dalam meningkatkan motivasi akademik siswa sehingga para orang tua juga lebih memahami mengenai regulasi diri dan motivasi akademik anak-anaknya.

### **Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)**

Peneliti mengucapkan terima kasih banyak kepada pihak SMP X yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian mengenai regulasi diri dan motivasi akademik para siswa. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa SMP X yang telah menyediakan waktu dan perhatiannya untuk mengisi kuesioner penelitian dengan sungguh-sungguh. Peneliti juga tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini dari awal hingga akhir.

### **REFERENSI**

- Nashar, H. (2004). Peranan Motivasi dan Kemampuan Awal. Delia Press, Jakarta.
- Santrock, J. W. (2008). Psikologi Pendidikan (2nd ed.). Prenada Media Group, Jakarta.
- Uno, B. H. (2009). Model Pembelajaran Menciptakan Proses Belajar Mengajar yang Kreatif dan Efektif. Bumi Aksara, Jakarta.
- Zimmerman, B. J. (2001). Theories of Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview and Analysis. Lawrence Erlbaum Associates, New Jersey.
- Ahmed, W. (2017). Motivation and self-regulated learning: A multivariate multilevel analysis. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4(3), 1-11. <http://dx.doi.org/10.17220/ijpes.2017.03.001>
- Anugrahwati, R., & Hartati, S. (2017). Faktor-faktor yang berperan terhadap motivasi belajar mahasiswa di Akademi Keperawatan Manggala Husada Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 8(2), 157-165.
- Ariff, S. S. M., Kumar, S. V., Azizi, M. N. B., Hilmi, F. (2022). Relationship between self-efficacy and academic motivation among university and college students enrolled in Kuala Lumpur during Movement Control Period (MCO). *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 3362–3374
- Besser, A., Flett, G. L., & Zeigler-Hill, V. (2022). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85–105. <https://doi.org/10.1037/stl0000198>

- Feraco, T., Casali, N., Ganzit, E., & Meneghetti, C. (2022). Adaptability and emotional, behavioural and cognitive aspects of self-regulated learning: Direct and indirect relations with academic achievement and life satisfaction. *British Journal of Educational Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1111/bjep.12560>
- Filgona, J., Sakiyo, J., Gwany, D. M., & Okoronka, A. U. (2020). Motivation in learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 10(4), 16–37.
- Goñi, E., Madariaga, J. M., Axpe, I., & Goñi, A. (2011). Structure of the personal self-concept (PSC) questionnaire. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(3), 509–522.
- Gopalan, V., Bakar, J. A. A., Zulkifli, A. N., Alwi, A., & Mat, R. C. (2017). A review of the motivation theories in learning. *AIP Conference Proceeding*, 020043, 1-7.
- Kuśnierz, C., Rogowska, A. M., & Pavlova, I. (2020). Examining gender differences, personality traits, academic performance, and motivation in Ukrainian and Polish students of physical education: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5729.
- Lepper, M. R., Henderlong Corpus, J., & Iyengar, S. S. (2005). Intrinsic and extrinsic motivational orientations in the classroom: Age differences and academic correlates. *Journal of Educational Psychology*, 97, 184–196.
- Mak, M. H. C. (2021). Children's motivation to learn at home during the COVID-19 pandemic: Insights from Indian parents. *Frontiers in Education*, 6, 1-7.
- Malik, M., & Parveen, N. (2019). Self-regulation and academic achievement: A comparative analysis of high and low academic achievers. *Journal of Behavioural Science*, 29(2), 53-70.
- Martin, A. J., Nejad, H. G., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How students' responses to uncertainty and novelty predict their academic and non-academic outcomes. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 728–746. <https://doi.org/10.1037a0032794>
- Marvianto, R. D., & Widhiarso, W. (2018). Adaptasi akademik motivation scale (AMS) versi Bahasa Indonesia. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4(1), 87–95.
- Meece, J. L., Glienke, B. B., & Burg, S. (2006). Gender and motivation. *Journal of School Psychology*, 44(2006), 351 – 373.
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., Duckworth, A., Little, T., & Grammer, J. (2017). Self-regulation. *Handbook of Life Course Health Development*, 275–298.
- McGeown, S. P., Putwain, D., Simpson, E. G., Boffey, E., Markham, J., & Vince, A. (2014). Predictors of adolescents' academic motivation: Personality, self-efficacy and adolescents' characteristics. *Learning and Individual Differences*, 32(2014), 278–286.
- Otaki, F., Amir-Rad, F., Al-Halabi, M., Baqain, Z., & Zary, N. (2022). Self-reported adaptability among postgraduate dental learners and their instructors: Accelerated change induced by COVID-19. *PLoS One* 17(7), 1-20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0270420>
- Otis, N., Grouzet, F. M. E., & Pelletier, L. G. (2005). Latent motivational change in an academic setting: A 3-year longitudinal study. *Journal of Educational Psychology*, 97, 170–183.
- Parczewska, T. (2020). Difficult situations and ways of coping with them in the experiences of parents homeschooling their children during the COVID-19 pandemic in Poland. *Education*, 49 (0), 889–900.
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–13.



- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development, and well-being. *American Psychologist Association*, 55(1), 68–78.
- Sahranavard, S., Miri, M. R., & Salehiniya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance in students. *Journal of Education and Health Promotion*, 7, 154.
- Seeshing-Yeung, A., & McInerney, D. M. (2005). Students' school motivation and aspiration over high school years. *Educational Psychology*, 25, 537–554.
- She, C., Liang Q, Jiang W., & Xing, Q. (2023) Learning adaptability facilitates self-regulated learning at school: The chain mediating roles of academic motivation and self-management. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-9. 10.3389/fpsyg.2023.1162072
- Stockinger, K., Rinas, R., & Daumiller, M. (2021). Student adaptability, emotions, and achievement: Navigating new academic terrains in a global crisis. *Learning and Individual Differences*, 90, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102046>
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Hriere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003–1017.
- Xiao, S., Yao, K., & Wang, T. (2019). The relationships of self-regulated learning and academic achievement in university students. *SHS Web of Conferences*, 60, 1-4.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183. <https://doi.org/10.3102/0002831207312909>
- Adit, A. (2021, September 08). Selama Pandemi, 7 dari 10 Anak Merasa Jarang Belajar. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/09/08/161649671/selama-pandemi-7-dari-10-anak-merasa-jarang-belajar?page=all>