



PELATIHAN *STUDY SKILLS* UNTUK PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Latifatul Laili^{1*}
Sonny Andrianto¹

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Keywords/Kata kunci

study skills, study habit, academic performance, students.

study skill, prestasi akademik, mahasiswa

ABSTRACT/ABSTRAK:

The educational system, teaching methods, types of assignments, and the learning environment pose distinct challenges, requiring students to possess study skills appropriate to the learning context. There is a growing body of literature that recognizes the positive influence of study skills on students' academic performance. However, research focusing on the effectiveness of study skills programs is still limited. This study analyzes the effects of study skills training on increasing student academic performance. A quasi-experiment was employed using a one-group pretest and posttest design with 59 psychology students. Data for this study were collected using student GPAs before and after the intervention. The study shows that study skills training is effective in increasing student academic performance. Higher education institutions can apply study skills training for students to optimize their academic performances. Further research is needed.

Sistem pendidikan, metode pengajaran, jenis penugasan, hingga lingkungan belajar menjadi tantangan tersendiri sehingga mahasiswa perlu memiliki keterampilan studi yang sesuai dengan konteks pembelajaran. Berbagai hasil penelitian menunjukkan pengaruh positif keterampilan belajar (*study skill*) dalam meningkatkan hasil belajar, namun studi mengenai efektivitas intervensi *study skill* masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pemberian pelatihan *Study Skills* untuk meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain *one group pretest and posttest design* pada 59 mahasiswa Psikologi. Prestasi akademik diukur melalui skor indeks prestasi (IP) sebelum dan setelah pelatihan. Hasil penelitian membuktikan pemberian pelatihan *Study Skills* dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa secara signifikan. Pelatihan *Study Skills* dapat diaplikasikan pada mahasiswa untuk mengoptimalkan hasil belajar, penelitian lebih lanjut masih diperlukan.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: latifatul.laili@uii.ac.id

Kemampuan menyelesaikan studi di perguruan tinggi dengan hasil yang memuaskan menjadi perhatian utama orang tua, pengelola perguruan tinggi, dan tentu saja mahasiswa yang bersangkutan. Selama menempuh studi di perguruan tinggi, mahasiswa masih mencari strategi yang menurut mereka paling tepat dan efektif. Sistem pendidikan, metode pengajaran, jenis penugasan, hingga lingkungan belajar yang menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan studi yang sesuai dengan konteks pembelajaran (Urciuoli & Bluestone, 2013). Keterampilan tersebut penting untuk menjadi bekal dalam meraih keberhasilan studi. Studi sebelumnya membuktikan bahwa pembelajar yang tidak memiliki informasi yang cukup mengenai keterampilan belajar menghasilkan proses belajar yang kurang efektif sehingga prestasi akademiknya kurang optimal (Arora, 2016).

Prestasi akademik, dalam dunia perguruan tinggi di Indonesia dikenal dengan istilah Indeks Prestasi (IP), merupakan indikator kinerja mahasiswa selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Beberapa studi yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa prestasi akademik berkaitan erat dengan beberapa faktor penting untuk keberhasilan akademik (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018). *Study skills* merupakan salah satu diantara beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik (Ayesha & Khurshid, 2013; Ergene, 2011; Numan & Hasan, 2017). Congos dalam Hyseni Duraku dan Hoxha, (2018) melaporkan, keterampilan belajar yang dimaksud adalah membaca buku teks, mengingat, mengelola waktu, membuat catatan, mempersiapkan tes, dan konsentrasi.

Berbagai hasil penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa keterampilan studi berkorelasi positif dengan hasil belajar (Hassanbeigi et al., 2011; Rahim & Meon, 2013; Shetty &

Srinivasan, 2014). Apabila mahasiswa yang memahami beragam teknik keterampilan studi, maka mereka dapat mengaplikasikan teknik-teknik tersebut sesuai dengan konteks yang dihadapi. Pada akhirnya, mahasiswa dapat memperoleh hasil studi yang optimal, yang tercermin dari indeks prestasi (IP).

Kondisi tersebut dapat berbeda dengan kenyataannya di lapangan. Mahasiswa, secara umum, belum dibekali strategi belajar di perkuliahan. Mahasiswa masih mencari-cari secara mandiri dan otodidak dalam menemukan strategi belajar yang mereka anggap tepat. Pada sisi lain, tips dan teknik belajar yang disarankan kepada mahasiswa tidak cukup berhasil dikarenakan kurangnya *evidence-based* (Dunn et al., 2013; Gurung et al., 2012). Selanjutnya, dipandang perlu suatu program yang secara khusus memberikan edukasi keterampilan studi berlandaskan bukti empiris dan hasil riset. Program yang dimaksud pada penelitian ini adalah pelatihan *Study Skills* bagi mahasiswa. Sebagaimana diungkapkan Rahim dan Meon (2013), keterampilan belajar merupakan memiliki peran penting dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa.

Keterampilan belajar, yang dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk pelatihan *Study Skills*. Peneliti mendasarkan pada temuan meta-analisis (Hattie, 2009) yang menunjukkan bahwa intervensi *study skills* dibagi menjadi tiga; kognitif, meta-kognitif, dan afektif. Strategi kognitif (e.g., keterampilan mencatat, menghafal, dst) dapat meningkatkan kemampuan pembelajar dalam menghadapi informasi yang bersifat *surface*, namun untuk pemahaman yang lebih mendalam membutuhkan keterampilan metakognitif (merencanakan, mengatur diri, dll) yang termasuk dalam regulasi diri. Regulasi diri merupakan pengelolaan pikiran, perasaan dan perilaku individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Zimmerman,

2002). Regulasi diri bekerja dengan membantu individu (1) mengevaluasi strategi belajar yang telah dilakukan, (2) merencanakan kembali strategi baru yang disesuaikan dengan konteks pembelajaran/penugasan yang dihadapi, dan (3) mengimplementasikan rencana dan memonitor proses yang berjalan. Proses-proses ini memberi kesempatan individu dalam menilai strategi mana yang lebih efektif dan mempertimbangkan untuk mengalihkan strategi yang kurang efektif.

Regulasi diri juga berguna dalam membentuk cara pandang baru mengenai belajar. Selama ini banyak berkembang diantara mahasiswa cara-cara belajar dengan pemahaman yang dangkal (*surface*), seperti menghafal dan mengulang materi. Strategi tersebut menjadi kurang sesuai dengan kebutuhan saat ini, terutama keilmuan Psikologi yang menuntut pemahaman pada level analisis dan sintesis. Pembelajaran saat ini mestinya lebih banyak menggunakan strategi belajar tingkat mendalam (*deep*), agar mahasiswa memiliki semangat *lifelong learning* (Hattie, 2009). Mahasiswa tidak hanya memandang pentingnya belajar sebagai usaha untuk memperoleh nilai akademik saja tetapi memahami bahwa ilmu yang didapatkan saat ini dapat berguna dalam kehidupan sehari-hari maupun di masa depan.

Berkenaan dengan keterampilan belajar, manajemen waktu dianggap sebagai salah satu keterampilan belajar seseorang yang mempengaruhi kinerja akademik (Britton & Tesser, 1991; Macan et al., 1990). Studi lainnya menunjukkan menemukan bahwa keterampilan belajar yang lain, seperti memiliki teknik belajar yang efektif, menggunakan metode studi yang berbeda, dan memiliki kemahiran berbahasa yang baik, merupakan faktor penentu dalam proses pembelajaran (Hailikari et al., 2018) dan juga mempengaruhi prestasi akademik (Hyseni Duraku & Hoxha, 2018).

Beberapa riset sebelumnya membuktikan intervensi *study skills* dapat meningkatkan prestasi akademik. Namun demikian, riset lain menyatakan bahwa *study skills* tidak memberikan efek terhadap prestasi akademik (Naqvi et al., 2018; Wingate, 2006). Pada sisi lain, riset yang mengukur efektivitas program *study skills* di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pemberian pelatihan *study skills* terhadap prestasi akademik mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Penelitian eksperimen kuasi ini melibatkan 59 orang mahasiswa tahun kedua dan ketiga di program studi Psikologi, yang terdiri dari 18 orang (30,5%) partisipan laki-laki, dan 41 orang (69,5%) partisipan perempuan. Rata-rata usia partisipan adalah 19,25 ($SD = 0,799$) tahun. Partisipan terbagi ke dalam kelas, masing-masing kelas terdiri atas 25-30 peserta yang dipandu satu fasilitator dan satu co-fasilitator. Seluruh partisipan masuk dalam kelompok eksperimen, tidak ada kelompok kontrol. Karena keterbatasan waktu dari sisi penelitian, maka tidak ada kelompok pembandingan.

Persiapan Penelitian

Perekrutan peserta pelatihan *study skills* bagi mahasiswa tahun kedua dan ketiga bersifat terbuka bagi mahasiswa Psikologi yang tertarik mengikuti pelatihan. Tahap selanjutnya adalah merekrut fasilitator dan co-fasilitator. Kualifikasi fasilitator adalah lulusan sarjana Psikologi dan berpengalaman menjadi fasilitator pada jenis intervensi nonklinis (psikoedukasi atau pelatihan). Tugas fasilitator adalah: (1) mengkondisikan suasana pelatihan yang bersemangat, aman dan nyaman sehingga peserta dapat aktif terlibat dan nyaman dalam menyampaikan gagasan, (2) menyampaikan materi Pelatihan *Study Skills*

berpedoman pada modul, (3) mengamati dan mengarahkan peserta pada saat pengerjaan lembar kerja, (4) berkoordinasi dengan co-fasilitator pada proses persiapan maupun pelaksanaan di lapangan. Kualifikasi co-fasilitator adalah mahasiswa Psikologi tahun ketiga dan keempat yang telah mengikuti pelatihan *study skills* pada tahun sebelumnya di Program Studi Psikologi UII. Tugas co-fasilitator antara lain; (1) menghadirkan suasana yang semangat melalui ice breaking dan energizer, (2) memperkenalkan fasilitator, (3) membantu mengoperasikan peralatan pelatihan (tayangan, film, lembar kerja), (4) mendampingi dan membantu fasilitator selama pelatihan, (5) *time keeper*, menjaga agar pelatihan berjalan sesuai dengan alokasi waktu. Fasilitator dan co-fasilitator selanjut mengikuti *Training of Trainer* (ToT) dengan materi Modul Pelatihan *Study Skills*. Adapun lokasi pelatihan berada di ruang kelas yang digunakan untuk belajar mahasiswa Psikologi.

Modul Pelatihan *Study Skills* disusun oleh peneliti dengan kerangka utama mengacu pada teori regulasi diri dari (Zimmerman, 2002). Modul Pelatihan *Study Skills* ini telah ditelaah dan mendapatkan persetujuan dari dua orang *expert*

judgements. Selain modul, peneliti juga menyiapkan tayangan berupa *slide* yang digunakan bersama oleh semua fasilitator ketika menyampaikan materi di kelas.

Metode Pengumpulan Data

Data prestasi akademik didapatkan melalui data sekunder berupa indeks prestasi semester mahasiswa sebelum menerima pelatihan *study skills* (*pretest*) dan setelah menerima pelatihan *study skills* (*posttest*).

Prosedur Intervensi

Studi ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan rancangan *The one-group pretest-posttest design*, dengan gambar rancangan:

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Pada rancangan ini dapat dilihat bahwa pengamatan saat prates (O_1) dikenakan pada sekelompok orang yang kemudian menerima perlakuan atau intervensi (X), dan setelahnya pengamatan Pascates (O_2) dilakukan (Shadish et al., 2002). Intervensi yang diberikan kepada partisipan berupa pelatihan *Study Skills* selama satu hari dengan total durasi 6 jam 15 menit. Terdapat enam sesi yang secara lebih detail dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Rancangan Intervensi

Sesi	Sesi/Materi	Durasi	Tujuan	Metode
1	Pengantar	15 menit	Memahami gambaran kegiatan <i>study skills</i> dan menguatkan motivasi melalui kontrak belajar.	∇ Lektoret ∇ Diskusi
2	Psikologi (ekspektasi dan realita)	45 menit	Memahami sifat natural keilmuan psikologi, kurikulum psikologi, dan masa depan lulusan psikologi	∇ Lektoret ∇ Diskusi
3	<i>Learning to Learn</i>	120 menit	Merefleksikan kebiasaan belajar, mengenali jenis-jenis strategi belajar, menyusun strategi belajar yang baru	∇ Refleksi Diri ∇ Lektoret ∇ Diskusi Kelompok
4	Memetakan Potensi Diri dan Lingkungan	85 menit	Mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, serta peluang dan tantangan (SWOT)	∇ Lektoret ∇ Diskusi ∇ Penayangan video
5	Manajemen Diri	95 menit	Meningkatkan ketrampilan manajemen diri melalui strategi pengaturan emosi, analisis tugas, dan penyusunan <i>daily schedule</i>	∇ Lektoret ∇ Diskusi
6	Penutup	15 menit	Menyimpulkan poin-poin pelatihan dan menguatkan kembali langkah-langkah yang dapat dilakukan setelah pelatihan berakhir.	Lektoret

Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan *paired samples t-test* untuk melihat perbedaan skor prestasi akademik sebelum dan setelah diberikan pelatihan *study skills*.

HASIL PENELITIAN

Sebelum dilakukan analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian, dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas.

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z tes pada data *pretest* menunjukkan skor 0,679 ($p=0.746$) dan data *posttest* menunjukkan skor 1,343 ($p=0,054$). Luaran ini menunjukkan bahwa kedua data terdistribusi normal.

Hipotesis penelitian dijawab dengan melakukan analisis *paired sample t-test* pada data *prates* dan *pascates* menggunakan Jamovi dan menghasilkan data seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Uji beda

		Paired Samples T-Test							95% Confidence Interval	
pretest	posttest	Statistic	df	p	Mean difference	SE difference	Effect Size	Lower	Upper	
		Student's t	-5,13	58,0	<.001	-0,125	0,0243	Cohen's d	-0,669	-0,384

Note. $H_0: \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} = 0$

Hasil analisis menunjukkan nilai $t = -5,13$ ($p < 0,001$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada prestasi akademik mahasiswa antara sebelum mendapatkan pelatihan *study skills* dengan setelah mengikuti pelatihan *study skills*. Selanjutnya, hasil analisis *mean differences* menunjukkan skor $-0,125$, yang mengindikasikan bahwa prestasi akademik setelah mengikuti pelatihan *study skills* (*posttest*) nilainya lebih tinggi dibandingkan sebelum mengikuti pelatihan *study skills* (*pretest*).

Analisis berikutnya dilakukan untuk mengetahui *effect size* dari intervensi yang diberikan. Hasil menunjukkan bahwa *effect size* untuk analisis ini dalam kategori medium ($d = 0,669$). Analisis ini menunjukkan besar efek dari manipulasi berupa pelatihan *study skills* terhadap prestasi akademik mahasiswa dalam kategori medium atau sedang.

PEMBAHASAN

Riset ini menunjukkan efektivitas pelatihan *study skills* untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa. Peneliti membandingkan prestasi akademik mahasiswa sebelum dan setelah pelatihan. Kondisi prestasi akademik mahasiswa setelah diberikan manipulasi berupa pelatihan *study skills* terbukti meningkat secara signifikan dibanding kondisi sebelum pemberian manipulasi.

Temuan ini sejalan dengan hasil-hasil riset sebelumnya yang menunjukkan bahwa *study skills* berkorelasi positif dengan capaian akademik. Jafari et al. (2019) menemukan korelasi langsung dan positif

antara kebiasaan belajar mahasiswa dengan performa akademik. Pilot studi eksperimen dari Urciuoli dan Bluestone (2013) juga menemukan bahwa pemberian pelatihan *study skills* dapat meningkatkan capaian kesuksesan studi pada mahasiswa Psikologi. Riset lainnya membandingkan kelompok yang dikenakan pelatihan *study skills* sebelum perkuliahan dengan kelompok yang tidak diberikan pelatihan. Hasil dari studi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti pelatihan menunjukkan peningkatan dalam manajemen waktu, menggunakan lebih banyak metode, rencana dan mengorganisir belajarnya, serta menggunakan strategi belajar aktif yang lebih beragam (Hawkins et al., 2021). Pada akhirnya, kelompok mahasiswa yang mengikuti pelatihan memiliki prestasi akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang tidak mengikuti pelatihan.

Pada penelitian ini, mahasiswa mendapat kesempatan untuk melakukan siklus regulasi diri dalam belajar. Terdapat tiga fase regulasi diri dalam belajar, yaitu perencanaan, eksekusi, dan evaluasi (Panadero et al., 2015; Panadero & Alonso-Tapia, 2014; Zimmerman & Moylan, 2009). Dalam intervensi riset ini, mahasiswa melakukan refleksi strategi belajar yang biasanya mereka terapkan, mengevaluasi strategi tersebut, kemudian memperoleh pemahaman strategi belajar efektif sesuai bukti ilmiah (*evidence based*). Mahasiswa kemudian menyusun rencana strategi belajar mana saja yang akan mereka terapkan di kemudian hari, mendiskusikan hal apa saja yang dapat mengganggu

keberhasilan rencananya hingga strategi untuk mengantisipasinya. Proses inilah yang akhirnya membentuk pola kebiasaan baru dalam belajar sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan keberhasilan studi mahasiswa.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan tidak efektifnya intervensi *study skills* dikarenakan mahasiswa tidak menerapkan *study habit* yang efektif secara kontinyu dalam keseharian mereka. Intervensi pelatihan *study skills* dalam riset ini banyak menggunakan lembar kerja dan rencana yang akan dilakukan mahasiswa sehingga setelah pelatihan berakhir, mahasiswa dapat melanjutkan kebiasaan belajar yang efektif serta menerapkan teknik manajemen waktu yang telah dilatihkan. Hal tersebut mendukung kontinuitas pembelajaran yang dilakukan oleh partisipan.

Dalam riset ini partisipan mendapatkan pemahaman dan mempraktikkan strategi-strategi belajar serta strategi mengatur waktu yang efektif sehingga pada akhirnya menjadi lebih yakin atas kemampuan akademiknya. Sementara itu, efikasi diri merupakan prediktor yang penting dalam performa akademik (Richardson et al., 2012; Talsma et al., 2018). Beberapa penelitian eksperimen sebelumnya juga membuktikan intervensi *study skills* dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa (Rodriguez & Armellini, 2017; Wernersbach et al., 2014).

Penelitian ini telah membuktikan efektivitas intervensi yang diharapkan menjadi rekomendasi bagi pimpinan institusi perguruan tinggi dalam mengadakan pelatihan *study skills* bagi

mahasiswa. Namun demikian, riset ini masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan oleh peneliti selanjutnya. Penelitian ini bersifat kuasi eksperimen, tanpa kelompok kontrol dan randomisasi pada subjek. Oleh karena itu, inferensi pelatihan *study skills* sebagai sebab satu-satunya yang mengakibatkan peningkatan performa akademik mahasiswa masih belum kuat. Partisipan dalam penelitian ini terbatas pada program studi psikologi saja, tidak mewakili mahasiswa pada program studi lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini membuktikan bahwa pemberian intervensi berupa pelatihan *study skills* efektif dalam meningkatkan prestasi akademik mahasiswa dibandingkan sebelum pemberian pelatihan. Universitas atau program studi dapat mempertimbangkan untuk mengadakan pelatihan *study skills* secara berkala untuk mengoptimalkan capaian akademik mahasiswa. Hal yang perlu diperhatikan adalah konten pelatihan tersebut sebaiknya membekali mahasiswa ketrampilan strategi belajar efektif yang dapat diterapkan hingga seusai pelatihan, dengan harapan perubahan kebiasaan belajarnya akan terus berlanjut. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan kelompok kontrol atau desain eksperimen lain yang lebih kompleks untuk memperkuat inferensi penelitian. Peneliti sebaiknya mengkondisikan agar pengambilan data sepenuhnya dilakukan setidaknya satu semester dengan menyaring prestasi akademik partisipan dengan kriteria khusus sebelum diberikan manipulasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arora, R. (2016). Academic Achievement of Adolescents in Relation to Study Habits. *International Journal of Indian Psychology, 3*(2).
<https://doi.org/10.25215/0302.159>
- Ayesha, B., & Khurshid, F. (2013). The Relationship of Multiple Intelligence and Effective Study Skills with Academic Achievement among University Students. *Global Journal of Human-Social Science Research, 13*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:51949538>
- Britton, B. K., & Tesser, A. (1991). Effects of Time-Management Practices on College Grades. *Journal of Educational Psychology, 83*(3), 405–410.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
- Dunn, D. S., Saville, B. K., Baker, S. C., & Marek, P. (2013). Evidence-based Teaching: Tools and Techniques that Promote Learning in the Psychology Classroom. *Australian Journal of Psychology, 65*(1), 5–13.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12004>
- Ergene, T. (2011). The Relationships among Test Anxiety, Study Habits, Achievement, Motivation, and Academic Performance among Turkish High School Students. *Egitim ve Bilim, 36*, 320–330.
- Gurung, R. A. R., Weidert, J., & Jeske, A. (2012). Focusing on How Students Study. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning, 10*(1), 28–35.
<https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/josotl/article/view/1734>
- Hailikari, T., Tuononen, T., & Parpala, A. (2018). Students' Experiences of the Factors Affecting their Study Progress: Differences in Study Profiles. *Journal of Further and Higher Education, 42*(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2016.1188898>
- Hassanbeigi, A., Askari, J., Nakhjavani, M., Shirkhoda, S., Barzegar, K., Mozayyan, M. R., & Fallahzadeh, H. (2011). The Relationship Between Study Skills and Academic Performance of University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 1416–1424.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.276>
- Hattie, J. A. C. (2009). *Visible Learning: A Synthesis of Meta-Analyses Relating to Achievement*. Routledge.
- Hawkins, W., Goddard, K., & Favero, C. (2021). A Cocurricular Program That Encourages Specific Study Skills and Habits Improves Academic Performance and Retention of First-Year Undergraduates in Introductory Biology. *CBE—Life Sciences Education, 20*(1), ar4.
<https://doi.org/10.1187/cbe.20-06-0117>
- Hyseni Duraku, Z., & Hoxha, L. (2018). Self-Esteem, Study Skills, Self-Concept, Social Support, Psychological Distress, and Coping Mechanism Effects on Test Anxiety and Academic Performance. *Health Psychology Open, 5*(2), 205510291879996.
<https://doi.org/10.1177/2055102918799963>

- Jafari, H., Aghaei, A., & Khatony, A. (2019). Relationship between Study Habits and Academic Achievement in Students of Medical Sciences in Kermanshah-Iran. *Advances in Medical Education and Practice, 10*, 637–643. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S208874>
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College Students' Time Management: Correlations with Academic Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology, 82*(4), 760–768. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.4.760>
- Naqvi, S., Chikwa, G., Menon, U., & Al Kharusi, D. (2018). Study Skills Assessment among Undergraduate Students at a Private University College in Oman. *Mediterranean Journal of Social Sciences, 9*(2), 139–147. <https://doi.org/10.2478/mjss-2018-0034>
- Numan, A., & Hasan, S. S. (2017). Effect of Study Habits on Test Anxiety and Academic Achievement of Undergraduate Students. *Journal of Research and Reflections in Education, 11*(1).
- Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do Students Self-Regulate?: Review of Zimmerman's Cyclical Model of Self-Regulated Learning. *Anales de Psicología, 30*(2), 450–462. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.167221>
- Panadero, E., Kirschner, P. A., Järvelä, S., Malmberg, J., & Järvenoja, H. (2015). How Individual Self-Regulation Affects Group Regulation and Performance. *Small Group Research, 46*(4), 431–454. <https://doi.org/10.1177/1046496415591219>
- Rahim, N. M., & Meon, H. (2013). *Relationships Between Study Skills and Academic Performance*. 1176–1178. <https://doi.org/10.1063/1.4801264>
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychological Bulletin, 138*(2), 353–387. <https://doi.org/10.1037/a0026838>
- Rodriguez, B. P., & Armellini, A. (2017). Developing Self-Efficacy through a Massive Open Online Course on Study Skills. *Open Praxis, 9*(3), 335–343.
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference* (2nd ed.). Cengage Learning.
- Shetty, S. S., & Srinivasan, S. R. (2014). Effectiveness of Study Skills on Academic Performance of Dental Students. *Journal of Education and Ethics in Dentistry, 4*(1), 28–31. <https://doi.org/10.4103/0974-7761.143175>

- Talsma, K., Schüz, B., Schwarzer, R., & Norris, K. (2018). I believe, therefore I Achieve (and Vice Versa): A Meta-Analytic Cross-Lagged Panel Analysis of Self-Efficacy and Academic Performance. *Learning and Individual Differences, 61*, 136–150.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.015>
- Urciuoli, J. A., & Bluestone, C. (2013). Study Skills Analysis: A Pilot Study Linking a Success and Psychology Course. *Community College Journal of Research and Practice, 37*(5), 397–401.
<https://doi.org/10.1080/10668926.2012.716386>
- Wernersbach, B. M., Crowley, S. L., Bates, S. C., & Rosenthal, C. (2014). Study Skills Course Impact on Academic Self-Efficacy. *Journal of Developmental Education, 37*(3), 14–33.
<http://www.jstor.org/stable/24614030>
- Wingate, U. (2006). Doing Away with 'Study Skills.' *Teaching in Higher Education, 11*(4), 457–469.
<https://doi.org/10.1080/13562510600874268>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice, 41*(2), 64–70.
https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2
- Zimmerman, B. J., & Moylan, A. R. (2009). Self-regulation: Where metacognition and motivation intersect. In *Handbook of metacognition in education*. (pp. 299–315). Routledge/Taylor & Francis Group.