

**FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI SELF REGULATION REMAJA
DALAM BERSOSIALISASI**

**Ika Wahyu Pratiwi
Sri Wahyuni**

Fakultas Psikologi Universitas Borobudur
ikawahyupratiwi@borobudur.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang tentunya banyak kebingungan yang terjadi pada masa tersebut. Pada masa remaja memiliki banyak teman sebaya merupakan hal yang sangat penting di mana mereka bisa menemukan identitas diri mereka melalui sosialisasi dengan teman sebayanya, namun tidak semua remaja mampu bersosialisasi dengan baik, ada remaja yang cenderung memiliki kecemasan saat bersosialisasi dengan rekan sebaya mereka salah satu penyebabnya adalah rendahnya *self regulation* pada diri remaja, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulation* remaja dalam bersosialisasi, Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif-fenomenologi. Subjek di dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara. Hasil penelitian ditemukan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi self regulation antara lain adanya kesadaran individu, berpikir positif, mengembangkan tujuan hidup, dan dorongan semangat dari lingkungan.

Kata kunci: *self regulation*, remaja, bersosialisasi

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang paling menyenangkan, masa dimana puncak dari kehidupan berlangsung. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin *adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”, dalam perkembangan menuju dewasa (Monks, 2000). Masa remaja merupakan usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat. Masa remaja disebut pula sebagai masa *social hunger* (kehausan sosial), yang ditandai dengan adanya keinginan

untuk bergaul, diterima di lingkungan dan mencoba berbagai banyak hal. Selain itu dalam menjalani tugas perkembangan, remaja berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara lebih dewasa.

Selanjutnya, masa remaja dianggap sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, mereka sejatinya belum mampu berpikir dewasa namun juga tidak mau dianggap sebagai anak-anak sehingga masa remaja adalah masa di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 1990). Peran remaja dalam menjalani tugas perkembangannya antara lain mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan interaksi yang seimbang antara diri dengan lingkungan sekitar. Namun di dalam kenyataan, banyak remaja belum mampu menjalani tugas perkembangan mereka dengan baik, antara lain timbulnya rasa cemas saat berinteraksi sosial dengan orang lain, hal tersebut dikarenakan adanya pikiran-pikiran negatif. Remaja sering merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi, dan tingkat pendidikan. Salah satu penyebab utamanya adalah adanya *self concept* yang rendah.

Self concept adalah atribut-atribut yang dibawa di dalam diri seseorang dan *self concept* sendiri berpengaruh pada *self efficacy*, di mana seseorang yang memiliki *self concept* yang baik, tentunya akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dan pada akhirnya juga akan berdampak pada *self regulation*. *Self Regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk mengarahkan pikiran, perasaan, keinginan, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu (Zimmerman, 1990).

Orang yang mampu melakukan *self regulation* dengan baik memiliki kondisi psikologis yang stabil dan kontrol diri yang memungkinkan mereka untuk mengelola persepsi tentang diri mereka dan bagaimana mereka diterima oleh orang lain. Seseorang yang dapat melakukan *self regulation* dengan baik biasanya menunjukkan tingkah laku yang mencerminkan tujuan dan standar tertentu (Hoyle, 2010). Baumeister (dalam De Ridder & De Wit, 2008) menyatakan bahwa keefektifan *self regulation* merupakan aspek penting dalam kehidupan seseorang untuk beradaptasi. Apabila remaja dapat melakukan *self regulation* dengan baik, maka remaja akan dapat mengarahkan dirinya untuk bisa berinteraksi dan

beradaptasi dengan baik tanpa adanya kecemasan yang dialami. Sebaliknya, apabila remaja memiliki tingkat *self regulation* yang rendah, maka remaja akan merasa rendah diri dan mengalami kecemasan pada saat ingin berinteraksi dan beradaptasi di depan umum.

Selain itu, Goleman dalam Alfiana (2013) mengemukakan bahwa 80% kesuksesan seseorang sangat dipengaruhi oleh *emotional intelligence* atau kecerdasan emosi yang salah satu domainnya adalah regulasi diri. Selanjutnya, Maddux (2009) dalam Alfiana (2013) menyatakan bahwa regulasi diri yang kurang efektif akan membuat seseorang dapat mengalami gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan *self regulation* tidak lepas dari karakteristik individu, lingkungan, dan perilaku. Karakter individu sendiri meliputi pengetahuan dan tingkat kognisi. Sedangkan pada faktor lingkungan ditekankan dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat dalam meningkatkan *self efficacy* sehingga berpengaruh terhadap peningkatan *self regulation*. Selain itu pula ada perilaku yaitu sejauh mana upaya individu dalam melakukan *self regulation*. Berdasar hal tersebut, maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulation* remaja dalam bersosialisasi.

Landasan Teori

Self Regulation

Self Regulation adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan dan memungkinkan orang tersebut untuk menunda kepuasan jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan dimasa mendatang (Carey, Neal, & Collins, 2004). Ketika melakukan *self regulation*, seseorang akan menerima informasi terkait tujuan yang dimiliki, mengevaluasi diri, memiliki keinginan untuk berubah, mencari alternatif perubahan tingkah laku, serta menilai efektifitas dari perubahan tingkah laku tersebut (Brown dalam Carey, Neal, & Collins, 2004).

Selanjutnya, Zimmerman (1990) mendefinisikan *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan. Hal yang senada juga

disampaikan oleh Pintrich (2004) dalam Rachmah (2015) mengemukakan bahwa komponen regulasi diri terdiri dari empat hal, yaitu: (1) kontrol kognitif dan regulasi kognitif yang merupakan aktivitas dari kognitif dan metakognitif, (2) regulasi motivasi yang mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi, (3) regulasi perilaku yang melibatkan upaya individu dalam mengontrol perilaku sendiri, dan (4) regulasi konteks yaitu upaya untuk mengontrol konteks dalam menghadapi situasi dan kondisi.

Dalam pembentukan regulasi diri, Zimmerman (1990) mengemukakan bahwa ada tiga faktor, yaitu:

a. Individu

Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain:

- 1) Pengetahuan individu yaitu semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki seseorang maka semakin membantu seseorang dalam melakukan regulasi diri.
- 2) Kemampuan Metakognisi yaitu semakin tinggi kemampuan metakognisi individu maka akan semakin membantu pelaksanaan regulasi diri pada individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, yaitu semakin banyak dan kompleks tujuan yang diraih maka semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

b. Perilaku

Perilaku yaitu bagaimana individu menggunakan kemampuan yang dimiliki dalam melaksanakan regulasi diri. Semakin besar upaya yang dikerahkan individu dalam mengorganisasikan kegiatan maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi diri pada individu.

c. Lingkungan

Lingkungan berkaitan dengan bagaimana lingkungan dapat mendukung atau tidak mendukung individu dalam pelaksanaan regulasi diri individu tersebut.

Selanjutnya Alwisol (2009) dalam Alfiana (2013) juga menyatakan bahwa terdapat tiga tahapan yang dilakukan oleh manusia dalam memunculkan regulasi diri, antara lain memanipulasi faktor eksternal, memonitor serta mengevaluasi

tingkah laku internal. Pada dasarnya, regulasi diri terbentuk dari penggabungan faktor eksternal dan internal yang saling berhubungan. Pada faktor eksternal, regulasi diri dipengaruhi oleh dua cara. Pertama adalah dengan memberikan standar pribadi dalam mengevaluasi tingkah laku yang didapat dari hasil interaksi. Kedua adalah dengan memberikan penguatan (*reinforcement*). Selanjutnya adalah faktor internal, regulasi diri dipengaruhi oleh tiga cara. Pertama adalah adanya perilaku mengobservasi diri (*self observation*) terhadap perilaku yang dimunculkan oleh individu. Kedua adalah memberikan penilaian dari tingkah laku tersebut (*judgmental process*), yaitu seseorang membandingkan perilaku individu dengan norma pribadi dan norma yang ada di dalam masyarakat. Ketiga adalah timbul reaksi-diri-afeksi (*self respon*), di mana hasil penilaian tersebut akan menentukan individu akan mendapatkan hukuman atau hadiah.

Selain itu, Zimmerman dalam Rachmah (2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga bentuk dari regulasi diri diantaranya *covert regulation*, *behavioral regulation*, dan *environmental regulation*. *Covert regulation* menunjuk pada pengaturan kognitif dan afektif sehingga mendukung dalam proses pencapaian tujuan. Selanjutnya *behavioral regulation* menekankan pada pengaturan perilaku yang sekiranya menjadi prasyarat dalam tercapainya suatu tujuan tersebut. Terakhir adalah *environmental regulation* yang menunjuk pada pengamatan dan pengelolaan lingkungan sebagai support dalam proses pencapaian tujuan. Berdasar pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam mencapai suatu tujuan, kemampuan meregulasi diri merupakan sesuatu yang sangat penting. Masalah personal maupun sosial dapat muncul karena kekurangmampuan dalam melakukan regulasi diri.

Remaja

Remaja atau yang disebut dengan *adolescence* berasal dari bahasa latin *adolescere* yang memiliki arti tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan. Istilah *adolescence* sesungguhnya memiliki arti yang mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Tugas perkembangan masa remaja berfokus pada upaya untuk meninggalkan sikap dan perilaku kekanak-kanakan. Selain itu dengan menjalani tugas perkembangan, remaja berusaha untuk mencapai kemampuan bersikap dan berperilaku secara lebih dewasa (Hurlock, 1990).

Masa remaja dianggap sebagai masa tidak stabil yaitu di mana individu berusaha mencari jati dirinya dan mudah sekali menerima informasi dari luar dirinya tanpa ada pemikiran lebih lanjut (Hurlock, 1980). Remaja yang berusaha menemukan identitas dirinya dihadapkan pada situasi yang menuntut harus mampu menyesuaikan diri bukan hanya terhadap dirinya sendiri tetapi juga pada lingkungannya, dengan demikian remaja dapat mengadakan daya seimbang interaksi dan beradaptasi antara diri dengan lingkungan sekitar.

Pada remaja hubungan sosial dimulai dari tingkat yang sederhana dan terbatas yang didasari oleh kebutuhan yang sederhana. Pada masa remaja sendiri, mulai memperhatikan berbagai norma dalam pergaulan. Pergaulan dengan lawan jenis dianggap penting, namun cukup sulit, dikarenakan harus memperhatikan norma pergaulan juga terselip pemikiran adanya kebutuhan masa depan dalam memilih pasangan hidup. Remaja sendiri dalam pergaulan sering menggunakan hubungan sosial yang tertutup sehubungan dengan masalah yang dialaminya. Di dalam pergaulan remaja lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya sehingga tidak heran menimbulkan konformitas remaja, namun peran orangtua tetap berpengaruh. Saat anak memasuki usia remaja, pola asuh yang dapat diterapkan oleh orang tua adalah pola asuh demokratis, di mana orangtua dapat berperan seperti teman sebaya dalam mengarahkan perilaku mereka (Hurlock, 1991).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif. Menurut Creswell (2014), metode penelitian kualitatif merupakan suatu proses penelitian ilmiah yang dimaksudkan untuk memahami masalah- masalah manusia dalam konteks sosial dengan menciptakan gambaran menyeluruh dan kompleks yang disajikan, dan melaporkan pandangan terperinci dari para sumber informasi. Melalui penelitian kualitatif, peneliti dapat memahami dan mengikuti alur peristiwa secara kronologis, menilai sebab-akibat, dalam lingkup pikiran orang-orang setempat dan memperoleh penjelasan yang banyak dan bermanfaat.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah fenomenologi dimana pendekatan tersebut mencoba mengkaji arti pengalaman dalam kehidupan. Peneliti

menghimpun data berkenaan dengan konsep, pendapat, pendirian, sikap, penilaian dan pemberian maksa terhadap situasi atau pengalaman dalam kehidupan.

Karakteristik subjek

Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang diperoleh dengan menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria utama adalah usia yang memasuki masa remaja dan pernah memiliki kecemasan dalam bersosialisasi dengan rekan sebayanya.

Prosedur Penelitian

Proses pengumpulan data melalui observasi, wawancara juga dokumentasi yang akan memperlengkap penelitian ini. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan pedoman umum. Sedangkan pengorganisasian data dilakukan dengan menyusun verbatim wawancara dan teknik analisis yang digunakan adalah menggunakan teknik *coding*.

Analisis dan Hasil

Subjek dalam penelitian ini berinisial RB yang merupakan mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta di Jakarta Timur. Berdasar hasil penelitian ditemukan bahwa subjek pada awalnya memiliki kecemasan dalam bersosialisasi. Subjek sering sering mengalami kekhawatiran yang dialami oleh dirinya sendiri terhadap orang lain mengenai dirinya yang merasa tidak dapat di terima oleh orang lain ataupun dalam lingkungan disekitarnya.

“...rasa kekhawatiran dalam bergaul pun ya pernah saya rasakan tapi ketika saya merasakan semua itu saya mencoba untuk tetap tenang dan tidak melakukan hal-hal yang aneh , tetep stay cool lah walaupun sebenarnya tubuh saya tidak dapat menolak kecemasan itu...” (W.R.1.01,05-07).

1. Adanya Kesadaran pada Individu

Berdasar hasil penelitian subjek yang pada awalnya memiliki *self regulation* yang rendah sehingga sering cemas dalam bersosialisasi, namun subjek lama-lama tersadar bahwa apabila tidak memiliki rekan sebaya maka akan sulit sekali hidup sendirian dikarenakan manusia pada dasarnya merupakan makhluk sosial dan pasti tidak lepas dari bantuan orang lain.

“...Itu penting menurut saya, karena kita sebagai manusia nggak bisa hidup sendirian dan dalam hal perkuliahanpun kita tidak bisa sendiri harus dibutuhkan sosialisasi beradaptasi terhadap dan bergaul dengan orang lain dilingkungan kita selagi dalam hal positif...” (W.R.1.01, 01-03)

2. Berpikir Positif Terhadap Orang Lain

Subjek pada awalnya memang memiliki kecemasan dalam bersosialisasi, namun saat memasuki masa remaja, ia tersadar bahwa interaksi sosial merupakan hal yang sangat penting bagi mereka dalam meraih keberhasilan, sehingga subjek belajar untuk berani bersosialisasi. Subjek mencoba untuk berpikir positif terhadap orang lain, rasa takut akan penolakan berusaha ia padamkan sedikit demi sedikit melalui pemikiran yang positif.

“Saya mencoba untuk tetap tenang, saya terus berpikir bahwa orang lain menyukai saya ya berpikir positif gitu” (W.R.1.01, 8-9).

3. Belajar Mengembangkan Tujuan Hidup

Subjek yang semula memiliki *self regulation* yang rendah berusaha meningkatkan *self regulation* dirinya dengan belajar mengembangkan tujuan hidup yaitu dengan cara menanamkan sikap percaya diri dan mengendalikan diri mereka untuk tetap berpikir positif dalam menjalankan langkah-langkah untuk mencapai tujuan tersebut.

“... dalam hal perkuliahan pun kita tidak bisa sendiri harus dibutuhkan sosialisasi beradaptasi dan bergaul dengan orang lain dilingkungan kita selagi dalam hal positif” (W.R.1.01, 2-4).

“..tujuan saya, saya dapat mengeksplor diri saya dengan baik, apabila saya hanya berdiam diri dan tidak bergaul yah al tidak akan bisa terjadi” (W.R.1.01, 10-11).

4. Mendapat Dorongan Semangat

Dalam meningkatkan *self regulation*, subjek mendapat dorongan semangat dari teman-temannya, meski pada awal-awal masih sering merasakan kecemasan dalam bersosialisasi namun teman-teman meyakinkan bahwa

mereka adalah orang yang berharga. Hal tersebut pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam menjalankan aktivitas mereka sehari-hari.

“...motivasi saya ya karena orang-orang di sekeliling saya dan teman-teman yang banyak menyemangati saya..” (W.R.1.01 12-13).

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian terbukti bahwa tidak semua remaja memiliki kepercayaan diri dalam bergaul dengan teman sebayanya sehingga tidak memungkiri timbulnya rasa cemas saat bergaul. Beberapa penyebabnya antara lain adalah pikiran-pikiran negatif dalam diri individu. Individu merasa orang lain tidak dapat menerima dirinya karena perbedaan-perbedaan yang dimilikinya, seperti perbedaan status sosial, status ekonomi dan tingkat pendidikan.

Selanjutnya, meskipun remaja sadar bahwa dirinya memiliki kecemasan dalam pergaulan, beberapa remaja juga tidak berdiam diri mereka berupaya untuk mengurangi kecemasan mereka saat bergaul sehingga mereka bisa nyaman ketika berada di lingkungan teman sebaya mereka. Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hoyle (2010) yang menyatakan bahwa orang yang dapat melakukan *self regulation* yang efektif merupakan aspek penting dalam kehidupan beradaptasi.

Dengan menanamkan sikap percaya diri dan berpikir positif terhadap orang lain serta mampu mengendalikan hal-hal apa saja yang dapat menghambat langkah-langkah untuk mencapai tujuan masa depannya maka secara tidak langsung remaja akan meningkatkan *self regulation*nya yang pada akhirnya membawa remaja tersebut memiliki semangat dan motivasi yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Motivasi berasal dari dalam diri remaja tersebut dan lingkungan yang mendukung, dengan adanya dorongan atau motivasi yang diberikan oleh orang-orang dilingkungannya akan mendorongnya untuk masa depan yang baik, dorongan atau motivasi sangat diperlukan pada remaja. Hal tersebut sesuai dengan teori yang disampaikan oleh

Pintrich & De Groot (1990) memberikan istilah *self regulation*, yaitu suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, dimana individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Oleh karena itu berdasarkan penelitian, rasa cemas dan tidak percaya diri remaja dalam

bergaul dengan lingkungan sekitarnya bukan disebabkan oleh rasa malu atau rasa takut hanya saja *self regulation* remaja masih rendah sehingga perlu ditingkatkan.

Berdasar hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa hal-hal yang mempengaruhi individu untuk melakukan regulasi diri yaitu kesadaran dari individu tersebut bahwa bergaul sangat penting dikarenakan manusia tidak bisa hidup sendiri, belajar mengembangkan tujuan hidup, dan adanya dukungan dari orang-orang sekitarnya yang memotivasi mereka untuk terus memperbaiki diri. Upaya-upaya tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990) bahwa ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melaksanakan regulasi diri yaitu individu, perilaku, dan lingkungan.

Pada faktor individu apabila dikaitkan antara teori dari Zimmerman (1990) dengan hasil penemuan yaitu adanya pengetahuan yang beragam yang dimiliki oleh subjek sehingga membuat subjek sadar bahwa interaksi antar sesama merupakan hal yang penting sehingga dari pemikiran tersebut timbullah niat subjek untuk memperbaiki dirinya dan berusaha menghilangkan rasa cemas saat berinteraksi dengan teman sebayanya.

Faktor kedua adalah perilaku, apabila dikaitkan dengan hasil temuan dari subjek maka dapat disimpulkan bahwa subjek akhirnya mengerti akan kekurangannya dan berusaha mengembangkan tujuan-tujuan hidupnya serta upaya-upaya apa yang harus dilakukan sehingga tujuan hidupnya dapat terlaksana. Zimmerman (1990) menyatakan bahwa semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan oleh individu dalam mengorganisasikan suatu kegiatan maka secara tidak langsung akan meningkatkan regulasi individu tersebut.

Faktor ketiga adalah lingkungan di mana si subjek yang pada awalnya tidak percaya diri saat berinteraksi dengan lingkungannya terus mendapat dukungan dari teman-teman sebayanya bahwa mereka dapat mencapai tujuan hidupnya dan meyakinkan bahwa latar belakang pendidikan dan sosial jangan menjadi penghambat dalam berinteraksi dengan orang lain.

Melalui tiga upaya tersebut yaitu individu, perilaku dan lingkungan pada akhirnya menggerakkan individu yang semula memiliki *self regulation yang rendah* terdorong untuk meningkatkan menjadi lebih baik sehingga kepercayaan diri individu bisa lebih meningkat bahwa mereka sebenarnya memiliki kemampuan yang baik dalam menjalani kehidupan

Kesimpulan

Remaja yang memiliki tingkat *self regulation* rendah pada saat beradaptasi dan berinteraksi remaja tersebut mengalami suatu kecemasan dan kekhawatiran karena adanya pikiran negatif bahwa orang lain tidak dapat menerimanya karena faktor latar belakang keluarga, status sosial, faktor ekonomi dan lain sebagainya. Namun, *self regulation* yang rendah dapat diperbaiki menjadi tinggi dengan adanya kesadaran dari diri individu, perilaku, dan juga dukungan dari orang-orang sekitarnya sehingga membuat mereka dapat percaya diri dalam berinteraksi dengan rekan sebayanya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, D.A. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259.
- Carey, K., Neal, D.J, & Collins, S.E. (2004). A psychometric analysis of the self regulation questionnaire. *Addictive Behaviour*, 29(2), 253-260.
- Creswell, J.W. (2014). *Research design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Method Approaches* (4th Ed.). Washington DC: SAGE Publication, Inc.
- De Ridder, D.T.D, & De Wid, J.B.F. (2008). *Self regulation in health behavior: Concepts, theories, and central issues*. England: Jhon Wiley & Sons Ltd.
- Hoyle, R.H. (2010). *Handbook of personality and self regulation: Personality and Self Regulation*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Hurlock, B.E. (1990). *Psikologi perkembangan: suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. (Edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Kecemasan: Bagaimana mengatasi penyebabnya. (2003). Dalam Ramaiah, S. Editor (1st Ed.). Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Monk, F.J. (2000). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rachmah, D.N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi UGM*, 42(1), 61-77.
- Zimmerman, B.J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3-17.