

**HUBUNGAN KETERLIBATAN AYAH DALAM PENGASUHAN DAN
KEMATANGAN EMOSI DENGAN REGULASI DIRI PADA
MAHASISWA**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Dosen Pembimbing:
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP 198612142019031009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

2025

PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-2592/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2025

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : KHANNIA HANNIDHITA ADELINA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010063
Telah diujikan pada : Senin, 02 Juni 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 684ff5edd0d01



Pengaji I

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 684fa62e89d67



Pengaji II

Krysna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 684ff0acbadbd



Yogyakarta, 02 Juni 2025

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 685173b23a953

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khannia Hannidhita Adelina

NIM : 21107010063

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa” adalah benar hasil karya penelitian saya sendiri, tanpa melanggar aturan akademik seperti penjiplakan, pemalsuan, dan atau memanipulasi data. Selain itu, terdapat beberapa bagian yang dikutip oleh penulis telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya supaya dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila terbukti penelitian ini melanggar kode etik akademik dan peraturan, maka sebagai peneliti saya siap menerima konsekuensi yang berlaku di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta, 12 Mei 2025

Yang menyatakan,



Khannia Hannidhita Adelina

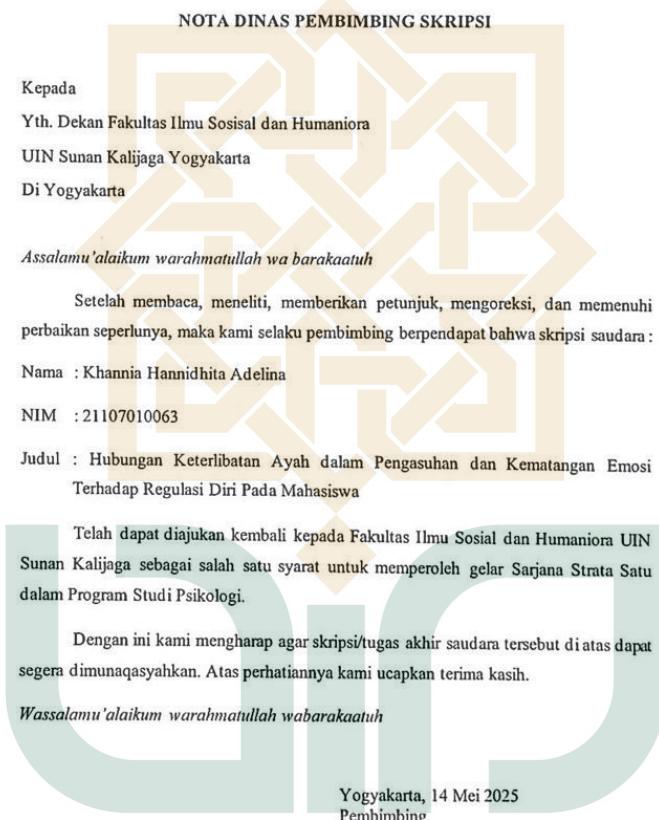
21107010063

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Dipindai dengan CamScanner

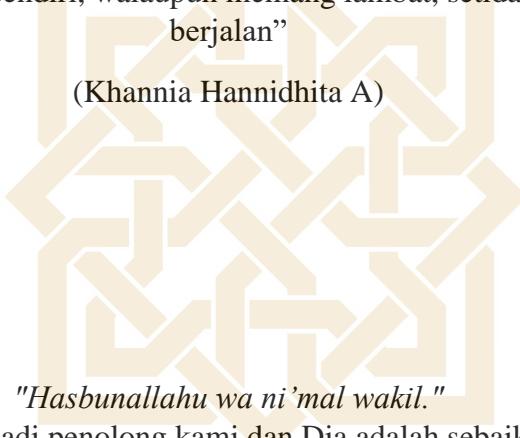
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI



MOTTO

“Membandingkan diri dengan orang lain itu gapapa, tapi tidak boleh kalau terlalu sering. Karena percayalah tiap orang itu punya jalannya sendiri, jadi lebih baik fokuslah ke jalanmu sendiri, walaupun memang lambat, setidaknya kamu terus berjalan”

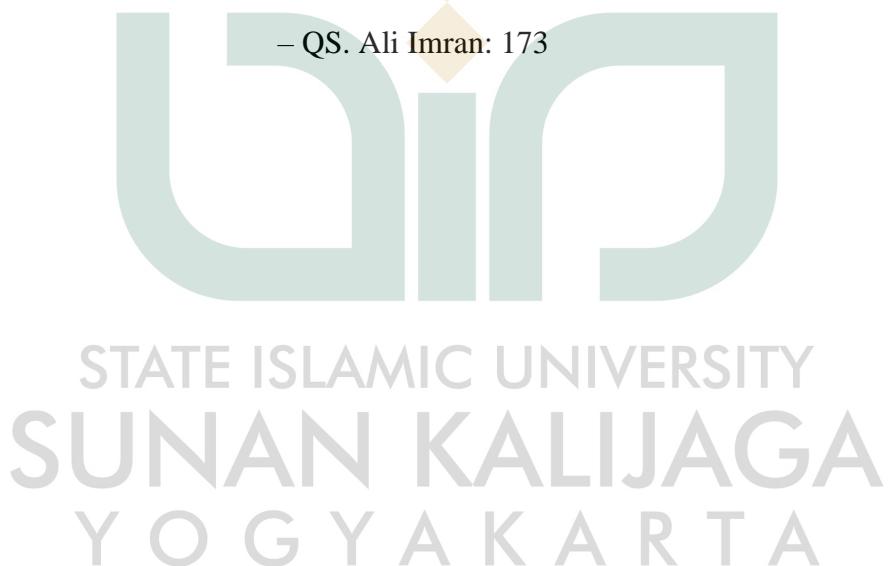
(Khannia Hannidhita A)



"Hasbunallahu wa ni 'mal wakil."

"Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Dia adalah sebaik-baik pelindung."

– QS. Ali Imran: 173



HALAMAN PERSEMPAHAN

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kelimpahan karunia dan Rahmat-Nya kepada saya, sehingga atas izin dan kuasa-Nya amanah sebagai mahasiswa S1 Psikologi dapat saya selesaikan dengan baik dan tepat pada

waktunya.

DIRI SENDIRI

Untuk diriku sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini, karena pada akhirnya memilih untuk segera selesai, terus maju, bahkan ketika sempat meragukan diri sendiri. Terima kasih karena selalu berusaha untuk menjaga komitmen dan belajar disiplin dalam setiap proses sedari awal menjadi mahasiswa hingga akhirnya mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Walaupun ini bukan akhir dari perjalanan, justru ini adalah langkah awal untuk selalu dan terus bertumbuh, belajar, dan percaya pada kemampuan diri sendiri.

KELUARGA

Untuk keluargaku tersayang, khususnya mamah, papah, dan adik, terima kasih karena selalu memberikan ridha, dukungan, motivasi, serta doa yang tidak pernah berhenti. Terima kasih atas cinta dan kasih sayang yang diberikan selama ini. Semoga pencapaian kecil ini bisa menjadi salah satu caraku untuk membalaas cinta dan tanda baktiku kepada kalian.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahi Rabbil ‘alamin, puji syukur atas kebaikan, berkah, dan ridho Allah SWT yang selalu menyertai penulis selama proses penyusunan skripsi berjudul “Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa”. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penulisan tugas akhir ini tak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Erika Setyanti, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Penasihat Akademik.
5. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa memberikan arahan dan membantu saya dalam proses penulisan skripsi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

6. Bapak Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Penguji 1. Terima kasih banyak atas ilmu, arahan, dan masukan yang telah diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
7. Ibu Krysna Yudy Nusantari, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji 2. Terima kasih banyak atas arahan dan masukan yang diberikan sehingga karya tulisan ini menjadi lebih baik.
8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi atas bimbingan, ilmu, serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
9. Seluruh Pegawai dan Staf Tata Usaha Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam hal administrasi.
10. Kepada orang tua saya. Mamah dan Papah terima kasih banyak atas ribuan doa dan ridhonya yang telah diberikan untuk saya dan selalu memberikan segala perhatian, saran, nasihat yang tidak pernah berhenti kepada penulis. Untuk adikku, terima kasih sudah menjadi motivasi agar dapat mengatur waktu dengan baik kepada penulis.
11. Kepada Sahabatku diperkuliahkan, Aisyah dan Ulin terima kasih banyak ya gais, karena kalian sudah selalu ada di dalam suka maupun duka, tidak terasa yah sebentar lagi kita akan dipisahkan dengan keadaan, sangat bersyukur bisa kenal dan dekat sama kalian sedari semester awal. Terima kasih karena kalian selalu menjadi pendengar yang baik dan selalu memberikan semangat, nasihat, serta bantuan kepada penulis. Semoga setelah kita lulus nanti, kita semua masih menjaga persahabatan

dan masih menjalin komunikasi yang baik ya. Semoga kita bisa bertemu kembali di lain waktu dan dapat menggapai impian masing-masing, aamiin.

12. Kepada Sahabat SD ku, Ayuni dan Amma, walaupun kita jarang bertemu, namun penulis berterima kasih kepada kalian karena memberikan semangat dan sesekali meluangkan waktu. Terima kasih sudah meneman penulis hingga sejauh ini. Untuk Fansa, terima kasih banyak ya beb, karena kamu selalu ada dan sudah mau menjadi pendengar yang baik, tidak pernah bosan mendengarkan cerita yang sama berulang kali, selalu meluangkan waktunya dan selalu memberikan hiburan saat penulis sedih. Semoga kita semua dapat tetap menjadi sahabat sampai kapanpun. Semoga kita semua bisa menggapai cita-cita dan impian kita masing-masing, aamiin.
13. Kepada sesama anak bimbingan Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi. terutama Thifal, Alisya, dan Utop terima kasih banyak karena sudah saling menyemangati, terbuka, dan membantu dalam proses penggerjaan skripsi ini. Semoga kalian selalu semangat dan tentunya sukses selalu yaa.
14. Teruntuk teman-teman KKN 213 Kajoran, terima kasih atas dukungannya yang sesekali bertanya kabar dan memberikan semangat kepada penulis. Semoga kita semua bisa menggapai mimpi kita masing-masing dan selalu bertemu dengan hal baik.

15. Kepada seluruh partisipan yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga kebaikan kalian akan dibalas dengan kebaikan juga.
16. Kepada Ueno Family, salah satu *channel youtube* favorit penulis. Sangat bersyukur bisa mengenal kalian walaupun hanya virtual. Dengan adanya tontonan singkat yang random itulah peneliti dapat terhibur di kala sedang lelah dan menjadi penyemangat untuk mengerjakan walaupun dikit demi sedikit. Terkadang, saat peneliti merasa sedih dan bingung, mendapatkan notifikasi video saja rasanya sudah senang karena melihat celotehan Umma Mega, canda tawa Natsuki chan dan Ritsuki chan, yang menggambarkan kehangatan dalam keluarga. Terima kasih sudah menjadi *moodbooster* secara gratis untuk penulis dari awal hingga akhir proses menyelesaikan penelitian ini.
17. Yang terakhir, kepada seorang anak pertama perempuan yang kebingungan harus mengambil arah seperti apa supaya siap dan kuat menghadapi ribuan tantangan bahkan kekecewaan yang mungkin saja terjadi di masa yang akan datang. Yang sudah pernah gagal, tetapi pasti bangkit lagi, walaupun banyak kekhawatiran terhadap diri sendiri dan sering meragukan diri sendiri dengan penuh tanda tanya. Yaitu diri saya sendiri, Khannia Hannidhita Adelina. Alhamdulillah sangat bersyukur bisa sampai di titik ini. Terima kasih karena sudah berusaha sekuat tenaga, bersabar, berkomitmen, serta selalu berusaha disiplin meskipun terkadang lelah dan banyak godaan. Terima kasih karena tidak

menyerah dan memilih untuk terus melangkah hingga akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini. Ini adalah langkah awal dan menjadi bukti manis atas usahamu selama ini, maka lanjutkan perjalanan lainnya dengan semangat yang lebih besar, hati yang lebih kuat, dan keyakinan bahwa bisa tumbuh lebih jauh lagi. Terima kasih untuk diriku.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

PENGESAHAN TUGAS AKHIR	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING SKRIPSI	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
INTISARI	xvii
ABSTRACT	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
D. Keaslian Penelitian	11
BAB II DASAR TEORI	22
A. Regulasi Diri.....	22
B. Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan.....	31
C. Kematangan Emosi.....	36
D. Dinamika Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi Terhadap Regulasi Diri Pada Mahasiswa	41
E. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN.....	50
A. Desain Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel Penelitian	50
C. Definisi Operasional Penelitian	51
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	53

E. Teknik Pengumpulan Data	54
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	60
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Orientasi Kancah	64
B. Persiapan Penelitian.....	65
C. Pelaksanaan Penelitian	77
D. Hasil Penelitian.....	78
E. Pembahasan	92
BAB V PENUTUP	100
A. Kesimpulan.....	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN	111



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Hasil Preliminary Regulasi Diri	5
Tabel 1. 2 Literature Review	12
Tabel 3. 1 Distribusi Aitem Skala Regulasi Diri	55
Tabel 3. 2 Distribusi Aitem Skala Keterlibatan Ayah	57
Tabel 3. 3 Distribusi Aitem Kematangan Emosi.....	58
Tabel 4. 1 Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri sebelum dan setelah try out	69
Tabel 4. 2 Sebaran Aitem Skala Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan sebelum tryout.....	70
Tabel 4. 3 Sebaran Aitem Skala Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan penomoran baru setelah tryout	71
Tabel 4. 4 Tabel 4. 4 Sebaran Aitem Skala Kematangan Emosi sebelum tryout..	73
Tabel 4. 5 Sebaran Aitem Skala Kematangan Emosi dan penomoran baru setelah tryout.....	74
Tabel 4. 6 Reliabilitas Alat Ukur Regulasi Diri, Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, dan Kematangan Emosi.....	76
Tabel 4. 7 Karakteristik Wilayah Domisili.....	79
Tabel 4. 8 Karakteristik Usia	79
Tabel 4. 9 Karakteristik Jenis Kelamin	80
Tabel 4. 10 Karakteristik Perguruan Tinggi	80
Tabel 4. 11 Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik.....	81
Tabel 4. 12 Norma Kategorisasi	82
Tabel 4. 13 Kategorisasi Regulasi Diri.....	83
Tabel 4. 14 Kategorisasi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan.....	83
Tabel 4. 15 Kategorisasi Kematangan Emosi.....	84
Tabel 4. 16 Uji Normalitas	85
Tabel 4. 17 Uji Multikolinearitas	87
Tabel 4. 18 Uji Hipotesis Mayor	88
Tabel 4. 19 Uji Hipotesis Minor.....	89
Tabel 4. 20 Uji Regresi Linear Kelompok Usia dengan Regulasi Diri Mahasiswa	91
Tabel 4. 21 Hasil Uji Beda Jenis Kelamin	91
Tabel 4. 22 Hasil Uji Beda Domisili	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Q-Q Plot	85
Gambar 4. 2 Uji Linearitas Scatter Plot Keterlibatan Ayah	86
Gambar 4. 3 Uji Linearitas Scatter Plot Kematangan Emosi	86
Gambar 4. 4 Uji Heterokedastisitas	88



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Dinamika Hubungan Antar Variabel..... 48



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Preliminary Research	111
Lampiran 2 Tabulasi Data Preliminary	111
Lampiran 3 Alat Ukur Asli	112
Lampiran 4 Lembar Validitas Expert Judgement.....	119
Lampiran 5 Pelaksanaan Try out Instrumen Penelitian.....	128
Lampiran 6 Data Try out Instrumen Penelitian	129
Lampiran 7 Reliabilitas Alat Ukur	132
Lampiran 8 Pelaksanaan Penelitian	141
Lampiran 9 Instrumen Penelitian	142
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian	159
Lampiran 11 Hasil Penelitian	187
Lampiran 12 Uji Asumsi Klasik.....	190
Lampiran 13 Uji Hipotesis	191
Lampiran 14 (Analisis Tambahan).....	192
Lampiran 15 Hasil Sample Size Calculator.....	193
Lampiran 16 Informed Consent.....	193
Lampiran 17 Form Awal Kuisioner.....	194
Lampiran 18 Data Diri.....	196



Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi

Dengan Regulasi Diri Pada Mahasiswa

Khannia Hannidhita Adelina

21107010063

INTISARI

Mahasiswa tentunya dituntut untuk menjadi lebih mandiri serta mampu menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan baru. Dalam menjalani masa transisi tersebut, tak hanya dalam akademis, tetapi juga secara emosional dan sosial. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri penting dimiliki agar mampu mengelola diri dan bertahan dalam menghadapi berbagai tekanan dan dinamika kehidupan di fase ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi dengan regulasi diri pada mahasiswa. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Alat ukur penelitian ini menggunakan *Short Regulation Scale (SSR)*, Skala Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan, dan Skala Kematangan Emosi. Sampel dalam penelitian ini yaitu laki-laki dan perempuan berusia 18-25 tahun, masih memiliki ayah, berdomisili dan mahasiswa aktif di salah satu perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda dengan menggunakan software Jamovi versi 2.3 for windows. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi dengan regulasi diri. Sumbangan variabel keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi terhadap regulasi diri sebesar 41,4%. Selain itu, hasil hipotesis minor pertama dan kedua juga dapat diterima di mana keterlibatan ayah dalam pengasuhan memberikan sumbangan efektif sebesar 7,39% dan kematangan emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 50,8%.

Kata Kunci : Keterlibatan Ayah, Kematangan Emosi, Regulasi Diri, Mahasiswa

The Relationship of Father's Involvement in Parenting and Emotional Maturity with Self-Regulation in College Students

Khannia Hannidhita Adelina

21107010063

ABSTRACT

Students are certainly required to become more independent and capable of facing various new problems and challenges. In undergoing this transition period, not only academically, but also emotionally and socially. Therefore, self-regulation skills are important to be able to manage oneself and survive in facing various pressures and dynamics of life in this phase. This study aims to investigate the relationship between fathers' involvement in childcare and emotional maturity with self-regulation among college students. The research method used is quantitative correlational. The research instruments include the Short Regulation Scale (SSR), the Father Involvement in Childcare Scale, and the Emotional Maturity Scale. The sample in this study consisted of males and females aged 18–25 years who still had fathers, resided in, and were active students at one of the universities in the Special Region of Yogyakarta. The sample was selected using purposive sampling. Data analysis used multiple linear regression techniques with Jamovi software version 2.3 for Windows. The results showed that the major hypothesis was accepted, meaning that there was a significant positive relationship between father involvement in parenting and emotional maturity with self-regulation. The contribution of the variables of father involvement in parenting and emotional maturity to self-regulation was 41.4%. Additionally, the results of the first and second minor hypotheses were also accepted, where father involvement in childcare contributed effectively by 7.39% and emotional maturity contributed effectively by 50.8%.

Keywords : The Relationship of Father's Involvement in Parenting, Emotional Maturity, Self-Regulation, College Students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi, institusi negeri maupun swasta. Bagi sebagian individu, masa perkuliahan menjadi periode transisi yang penting, karena terjadi setelah fase remaja dan menjadi awal bagi individu memasuki tahap perkembangan dewasa (Biber & Brandenburg, 2021). Umumnya mahasiswa berusia antara 18 hingga 25 tahun dan dapat dibagi dalam dua fase, fase pertama yakni mahasiswa tingkat awal dengan usia 18-21 tahun mencakup semester satu sampai semester empat, kemudian fase kedua yakni mahasiswa tingkat akhir dengan rentang usia 21-25 tahun yang merupakan semester lima hingga delapan (Winkel, 2021).

Berdasarkan rentang usia tersebut, Hurlock (2003) mengatakan terdapat tahapan dalam perkembangan dewasa diantaranya masa dewasa awal yang berlangsung antara usia 18 hingga 40 tahun, hal tersebut menunjukkan usia 18-25 tahun tergolong kategori masa dewasa awal. Masa dewasa awal dipandang sebagai proses perubahan diri dari masa ketergantungan memasuki masa yang dituntut untuk lebih mandiri (Putri & Paramita, 2023). Dalam hal ini, mahasiswa akan menjalani proses mengeksplorasi identitas diri, munculnya ketidakstabilan emosi, fokus

terhadap tujuan, bertanggung jawab atas diri sendiri, serta memiliki optimisme terkait masa depan (Arnett, 2003).

Beragam tantangan yang akan dihadapi mahasiswa diantaranya ialah persoalan akademik, sosial, serta urusan pribadi yang dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam mengejar keberhasilan secara aspek keseluruhan. Mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar mencakup membuat skala prioritas kehidupan akademik dibandingkan bersenang-senang, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, selanjutnya diharuskan mampu menyelesaikan tugas secara mandiri maupun kelompok serta menyelesaikan tugas akhir (Wright, 2003). Dalam kehidupan, proses yang dilalui tidak selalu berjalan sesuai rencana dan tidak semua mahasiswa dapat berhasil dalam menjalani tugas perkembangan maupun menghadapi berbagai tantangan yang muncul sehingga mengakibatkan gangguan berupa kecemasan, stres hingga depresi (Reinherz dkk., 2003).

Kewajiban serta tugas sebagai mahasiswa memanglah tidak mudah. Beberapa permasalahan yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa secara umum ialah mengalami gangguan tidur, persoalan keuangan, dan kecemasan. Seperti pada hasil studi Putri & Rahayu (2024) menunjukkan bahwa sejumlah 46,2% mahasiswa tahun pertama di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta mengalami kualitas tidur sedang dan sejumlah 58,6% mengalami kecemasan berat, hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, seperti merasa tidak percaya diri, merasa kesulitan untuk membagi waktu,

dan merasa tidak fokus belajar ketika banyak tekanan dari luar. Sehingga kecemasan yang dialami mahasiswa dapat mengganggu pola tidur serta kualitas tidur mereka.

Oleh karena itu, dalam menyikapi berbagai tuntutan dan tantangan tersebut, kemampuan regulasi diri menjadi keterampilan yang sangat krusial bagi mahasiswa sebagai pedoman dalam menentukan setiap tindakannya supaya dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola waktu yang dimiliki dengan efisien agar tetap bertanggung jawab memenuhi tuntutan akademik maupun non akademik, mampu membuat strategi pengambilan keputusan, serta membantu mencapai tujuan jangka panjang (Grahani dkk., 2023).

Berdasarkan tahapan perkembangan regulasi diri yang dikemukakan oleh Alwisol (2009) bahwa individu mengembangkan regulasi diri melalui kemampuan individu untuk mengatur lingkungan, mengembangkan proses penalaran, serta memberikan respon (hukuman atau hadiah) sesuai dengan hasil perilakunya sendiri. Keterampilan tersebut yang membangun individu mampu mengatur dirinya sendiri. Dengan demikian, mahasiswa mampu untuk menciptakan strategi dengan memandu perilaku ke arah hasil capaian yang diinginkan dan dapat meminimalisir kemungkinan hambatan yang terjadi.

Menurut Miller & Brown (1991) regulasi diri merupakan kapasitas individu untuk menilai pertumbuhan, kepribadian, dan perilaku sosial mereka sendiri ketika membuat pilihan yang akan membantu mereka

mencapai standar perilaku dan tujuan yang diinginkan. Kemampuan tersebut mengacu pada cara individu melakukan tindakan dan aktivitas untuk mencapai tujuan tertentu. Di sisi lain, Bandura (1999) mengungkapkan bahwa regulasi diri ialah teknik seseorang untuk mengevaluasi perbuatan mereka dalam rangka mengendalikan lingkungan dan diri mereka sendiri.

Regulasi diri berperan penting dalam mewujudkan kestabilan antara kehidupan pribadi dengan akademik seseorang. Pentingnya regulasi diri bagi mahasiswa tidak dapat disepelekan atau dianggap remeh, keberhasilan akademik sering kali menjadi tantangan bagi mahasiswa, tetapi mereka bahkan perlu menjaga kesehatan fisik maupun mental, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan kemampuan mengatur regulasi diri yang baik, mahasiswa mampu mewujudkan kestabilan dengan meminimalkan risiko kelelahan dan kejemuhan yang mengakibatkan dampak negatif pada perfoma akademik serta kenyamanan secara menyeluruh (Schaie & Cartensen, 2006).

Susanto (2006) menyatakan tentang pentingnya regulasi diri dalam mewujudkan suatu tujuan membuat setiap individu berusaha mengendalikan dirinya sendiri. Beberapa usaha dilakukan untuk mencapai keberhasilan yang berasal dari upaya regulasi diri. Semakin efektif seseorang mengatur dirinya, semakin besar pula keberhasilan yang akan diraihnya, begitu pun sebaliknya.

Sementara, individu yang memiliki regulasi diri rendah, cenderung sering mengalami dan merasakan kewalahan serta mudah frustasi saat menghadapi tantangan atau suatu perubahan. Individu tersebut akan cepat menyerah dan kurang fleksibel dalam mencari solusi alternatif (Baumeister & Heatherton, 1996).

Di samping itu, peneliti melakukan *preliminary research* terhadap 40 mahasiswa/i aktif di salah satu perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk diukur regulasi dirinya.

Tabel 1. 1 Hasil *Preliminary* Regulasi Diri

Preliminary study Regulasi Diri Pada Mahasiswa di Yogyakarta		
Kategori	Total	Persentase
Sangat Rendah	5	13%
Rendah	19	47,5%
Sedang	13	33%
Tinggi	3	7,5%
Sangat Tinggi	0	0%

Hasil *preliminary* menunjukkan bahwa mahasiswa/i di Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki regulasi diri rendah sebesar 47,5% dan yang sedang 33%. Sedangkan, mahasiswa/i yang memiliki regulasi diri yang tinggi hanya 7,5%. Berdasarkan kategorisasi data berikut, maka banyak mahasiswa yang cenderung memiliki regulasi diri rendah dan sedang. Banyak mahasiswa yang belum memiliki kemampuan dalam hal menentukan tujuan untuk dirinya sendiri, mengalami kesulitan dalam

pembuatan rencana guna mencapai tujuan, kemudian cenderung memiliki banyak rencana atau ide namun merasa kewalahan dan berujung tidak dapat fokus, maka dari itu cenderung terbiasa menunda dalam pengambilan keputusan.

Menurut Zimmerman (1990) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi diri seseorang, yaitu faktor lingkungan dan faktor individu. Faktor lingkungan berhubungan dengan segala sesuatu yang berada di sekitar individu dan dapat memengaruhi perkembangan, perilaku, pengetahuan dan motivasi diri pada individu tersebut. Di sisi lain, faktor individu berhubungan dengan bagaimana setiap individu berpikir untuk mengatur dan mengendalikan perilaku sesuai dengan standar dan kinerja yang telah dimodifikasi guna mencapai tujuan. Penjelasan mengenai faktor lingkungan tersebut berarti keluarga ialah salah satu faktor utama yang berperan terhadap regulasi diri. Hal ini termasuk peran orang tua yang secara langsung mengajarkan prinsip-prinsip moral, memberikan bimbingan, serta memberikan contoh kepada anak (Septiani & Nasution, 2018).

Peran dan fungsi pengasuhan orang tua berdampak pada anak, salah satunya peran ayah. Terlibatnya ayah dalam proses pengasuhan dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pada anak. Dalam penelitian Abdullah (2009) dinyatakan bahwa ayah dinilai memiliki peran dalam pengasuhan, ketika ia meluangkan waktunya dan melakukan interaksi maupun komunikasi dua arah dengan anak secara berulang dan dalam kurun

waktu yang intens akan menghasilkan proses belajar komunikasi yang memberikan dampak positif serta hubungan berkualitas.

Menurut Dick (2004) keterlibatan ayah dalam proses pengasuhan memiliki definisi yang mencakup peran dan hubungan emosional antara ayah dan anak selama proses tumbuh kembang, keterlibatan ayah pada dasarnya tidak bisa hanya diukur oleh waktu yang dihabiskan untuk anaknya saja, melainkan juga melihat bagaimana kualitas dari interaksi dan respon emosional yang diberikan.

Keterlibatan ayah tidak sebatas pada pemberian dukungan finansial, tetapi juga aktif untuk memberikan pengasuhan sehari-hari, seperti berkomunikasi, mendampingi anak dalam kegiatan pendidikan maupun sosial yang dapat memengaruhi perkembangan kognitif dan emosional. Hal tersebut diperkuat pada penelitian Prihandini & Boediman (2019) yang menunjukkan bagaimana keterlibatan ayah dan harga diri menentukan kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian serupa oleh Feliciana & Nurdibyanandaru (2020) menunjukkan adanya korelasi antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan kesiapan menikah pada perempuan dewasa awal di Surabaya.

Adapun faktor lainnya yang dapat memengaruhi regulasi diri, yakni faktor individu. Faktor individu tersebut ialah kematangan emosi yang didukung dengan kemampuan metakognisi. Kemampuan metakognisi adalah kesadaran dan kendali individu terhadap cara berpikirnya sendiri, termasuk dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses

berpikir untuk menggapai tujuan secara optimal. Pada konteks ini, kemampuan metakognisi berperan penting untuk mendukung kematangan emosi, karena melalui kesadaran dan pengendalian proses berpikir, individu dapat lebih mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosi dengan cara adaptif dan bijaksana (Tyng dkk., 2017).

Menurut Lazarus (1991) emosi adalah suatu kondisi yang mencakup perubahan kondisi tubuh dan kesehatan psikologis, dikelompokkan menjadi emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif seperti kebahagiaan dan kebanggaan dapat meningkatkan penggunaan strategi yang diperlukan untuk regulasi diri yang efektif. Sedangkan, emosi negatif seperti kecemasan dan frustrasi dapat menghambat strategi regulasi diri.

Ketika individu memiliki emosi yang positif, ia cenderung mampu mengatur, mengendalikan emosinya dengan baik serta mampu berpikir secara objektif. Pengelolaan emosi yang baik akan menghasilkan perasaan positif yang mendorong perilaku penuh kasih terhadap diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, emosi positif tidak hanya mencerminkan suasana hati yang menyenangkan, tetapi juga menunjukkan adanya kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara sehat. Hal ini merupakan indikator penting dari kematangan emosi. Individu yang matang secara emosional mampu mengambil keputusan dengan sadar, sesuai kehendak, serta berani bertanggung jawab atas risiko dari keputusan yang telah dibuat (Sekol & Farrington, 2016).

Oleh karena itu, kematangan emosi penting supaya dewasa awal dapat mengekspresikan emosinya dengan sesuai secara positif sehingga tidak melanggar nilai moral yang ada di lingkungan masyarakat. Individu dengan kematangan emosi dapat mengontrol dan menyampaikan emosinya secara tepat, bertindak rasional, serta menyesuaikan diri dengan baik terhadap orang lain. Seperti pada penelitian oleh Fitriyani (2021) menunjukkan adanya korelasi antara kematangan emosi dengan penyesuaian perkawinan pada dewasa awal di Kota Samarinda. Selanjutnya dalam penelitian Kristina dkk., (2018) menunjukkan adanya pengaruh kematangan emosi terhadap penyesuaian sosial pada mahasiswa baru jurusan akuntansi Politeknik Negeri Malang.

Merujuk pada penjelasan yang telah disampaikan sebelumnya serta didukung oleh berbagai hasil penelitian terdahulu, memperjelas bahwa regulasi diri secara signifikan memengaruhi kualitas kehidupan dewasa awal, khususnya mahasiswa. Regulasi diri memainkan peran penting dalam mempersiapkan tantangan yang bisa datang kapan saja selama proses menjadi mahasiswa. Dengan demikian, peneliti bermaksud untuk melakukan pemahaman secara lebih mendalam melalui dilaksanakannya penelitian terkait hubungan keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi terhadap regulasi diri mahasiswa. Berdasarkan latar belakang masalah berikut, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Hubungan antara Keterlibatan Ayah

dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi dengan Regulasi Diri Mahasiswa?”.

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian berikut untuk mengetahui hubungan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi dengan regulasi diri mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membuktikan secara kuantitatif mengenai hubungan dari variabel yang digunakan. Sehingga dapat memberikan sumbangsih keilmuan bagi peneliti, mahasiswa, dan dosen, terutama pada bidang psikologi sosial dan perkembangan yang berkaitan dengan keterlibatan ayah dalam pengasuhan, kematangan emosi, dan regulasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan, pentingnya mahasiswa memiliki strategi dan regulasi diri dalam menyelesaikan pendidikan dan membangun sosial yang mendukung proses perkuliahan.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan, referensi terkait teori-teori regulasi diri, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, kematangan emosi yang dapat dijadikan sebagai bahan rujukan maupun pertimbangan variabel lain yang ingin diteliti.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan *literature review* pada beberapa penelitian dengan aspek seperti variabel, sampel, metode penelitian, maupun alat ukur yang terkait sebagai referensi dan acuan dalam merencanakan dan melaksanakan penelitian. Beberapa penelitian tersebut antara lain:



Tabel 1. 2 *Literature Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Ozgul Polat dan Dilan Bayindir	The Relation Between Parental Involvement and School Readiness : The Mediating Role of Preschooler's Self Regulation Skills	2020	Teori Keterlibatan Orang tua dan Teori Keterampilan Regulasi Diri	Kuantitatif	Skala Keterlibatan Orang Tua, Skala Keterampilan Regulasi Diri, Tes Kesiapan Sekolah Dasar Marmara	Sampel penelitian berjumlah 277, meliputi anak prasekolah, orang tua, dan guru.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara keterlibatan orang tua dan keterampilan regulasi diri anak prasekolah dengan kesiapan sekolah.
2	Tomasz Moschko, Gertraud Stadler, Caterina Gawrilow &	Fluctuations in Children's Self Regulation and Parent Child Interaction in Everyday Life : An Ambulatory Assesment Study	2022	Teori Pengendalian Diri, Baumeister (2007), Teori Regulasi Diri Tangney et al (2004), Teori Pola Asuh Eisenberg et al (2014)	Longitudinal Penilaian Ambulatori	Self Control Scale (SCS-KD) oleh Tangney et al (2004) dan Conners 3 oleh Lidzba et al (2013)	70 pasangan orang tua-anak berusia 9-11 tahun dan orang tua mereka, di ambil dari beberapa sekolah di Jerman.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi diri anak memiliki hubungan positif dengan kualitas interaksi orangtua-anak.

3	Wame Maryjoy Kesebonye dan Kennedy Amone-P'Olah	The Influence of Father Involvement During Childhood on The Emotional Well-being of Young Adult Offspring : A Cross-sectional Survey of Students at A University in Botswana	2020	Teori Keterlibatan Ayah Krampe & Newton (2006)	Kuantitatif-Desain Cross-Sectional	Positive Affect and Negative Affect Scale oleh David Watson and Lee Anna (1988), The Perception of Father's Involvement (PFI) oleh Krampe and Newton (2006)	375 dewasa muda berusia 18 dan 25 tahun merupakan mahasiswa di sebuah Universitas di Botswana	Hasil bahwa ayah dan memiliki figur ayah selama masa kanak-kanak berhubung signifikan dengan kesejahteraan emosional yang lebih baik.
4	Kristin Moilanen	L. Dimensions of Short Term and Long Term Self Regulation in Adolescence: Associations with Maternal and Paternal Parenting and Parent Child Relationship Quality	2018	Self Regulation Theory	Longitudinal	Menggunakan pengukuran pada dua titik waktu (gelombang 3 dan gelombang 4)	452 remaja berusia 11-16 tahun dan orang tua mereka	Terdapat positif hubungan antara kedekatan orang tua-anak dengan perkembangan regulasi diri

5	Joana Baptista, Diana Sousa, Isabel Soares, & Carla Martins	Father's Guidance Modulates The Association Between Coparenting and Regulation in Preschoolers	Sensitive Modeates Association Coparenting and Behavioral Regulation in Preschoolers	2018	Teori Perilaku dkk (2000), Teori Pengasuhan Bersama Weissman & Cohen (1985), Teori Keterlibatan Ayah Lamb, dkk (2000)	Regulasi Ponitz – Cross Sectional	Kuantitatif	Head Knees Shoulders Task (HTKS), Autobiographical Emotional Events Dialogue (AEED), Parenting Alliance Measure (PAM), dan Tes Kosakata Gambar Peabody (PPVT-R)	Toes	70 anak pra sekolah berusia 53-60 bulan dan ayah mereka. Di ambil dari pusat penitipan anak di Portugal.	pra sekolah berusia 53-60 bulan dan ayah mereka. Di ambil dari pusat penitipan anak di Portugal.	Pengasuhan kooperatif antara kedua orang tua dan sensitivitas ayah memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan regulasi perilaku anak prasekolah.	yang yang
6	Beverly Wilson, Holly Petaja PhD, Jenna Yun PhD, Kathleen King PhD, Jessica Berg MS, Lindsey	J. Parental Emotion Coaching: Associations With Self-Regulation in Aggressive/ Rejected and Low Aggressive/Popular Children	Emotion Emotions: Associations With Self-Regulation in Aggressive/ Rejected and Low Aggressive/Popular Children	2014	Teori Emosi et al (1997)	Meta Gottman	Kuantitatif -Cross Sectional	Skala Pengendalian Diri oleh Kendall & Wilcox (1979), Down Regulation subscale of the Child	Total	Anak-anak yang mendapat pembinaan emosi dari orang tua, terutama ayah, menunjukkan kemampuan pengaturan perhatian dan regulasi emosi yang lebih baik.	partisipan 54 anak usia TK hingga kelas satu SD. Melibatkan 52 ibu dan 44 ayah. Direkrut dari	Anak-anak yang mendapat pembinaan emosi dari orang tua, terutama ayah, menunjukkan kemampuan pengaturan perhatian dan regulasi emosi yang lebih baik.	

Kremmel PhD&
Diana Cook PhD

Regulation wilayah
Index oleh Pacific
Katz & Northwest di
Gottman AS.
(1991),
Children's
Attentional
Shifting Task
(CAST) oleh
Wilson et al
(2006)

7	Aulya Zahra Mawadah dan Rijal Abdillah	Pengaruh Ayah Terhadap Kematangan Emosi Pada Siswa di SMAN 1 Tambun Utara	2024	Teori Kematangan Emosi, <i>Katkovsky&Gorlow</i> (1976)	Kuantitatif – Metode Regresi	Skala Keterlibatan Ayah oleh Finley&Schwartz (2004)	298 responden siswa kelas 10 dan kelas 11 SMAN 1 Tambun Utara	Hasil bahwa ayah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kematangan emosi pada siswa di SMAN 1 Tambun Utara
8	Syafira Putri Ragita dan Nur Ainy Fardana N	Pengaruh Ayah Dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi Pada Remaja	2021	Teori Keterlibatan Ayah <i>Lamb</i> , dan Teori Kematangan Emosi,	Kuantitatif – Regresi Linear Sederhana	Skala Inventory of Father Involvement (IFI) dari Hawkins (2002), Skala	Melalui web survey ; 283 partisipan remaja akhir berumur 18-21 tahun yang tinggal	Terdapat antara ayah terhadap kematangan emosi pada remaja,

					<i>Katkovsky dan Gorlow</i>			
9	Angri Novita Dewi dan Krismi Diah Ambarwati	Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah	Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah	2023	<i>Teori Kelekatan, John Bowlby</i>	Kuantitatif Korelasional	Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) dan Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)	Kematangan bersama ayah emosi teori dan ibu Katkovsky dan Gorlow
10	Samantha Daliilah Putri dan Merly Erlina	Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Kematangan Emosi Siswa Kelas VII di Masa Pandemi Covid-19	Regulated Sebagai Prediktor Kematangan Emosi Siswa Kelas VII di Masa Pandemi Covid-19	2022	<i>Teori Kematangan Emosi Covey, Self Regulated Learning Zimmerman.</i>	Kuantitatif	Skala Kematangan Emosi oleh Overstreet (Sihaloho, 2016), Skala Self Regulated Learning oleh Schunk dan Zimmerman.	Berjumlah 109 responden merupakan siswa kelas VII SMP Permata Insani Islamic School Jakarta.

11	M. Ammar Muntazhim (doc 66)	Hubungan Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi	Regulasi 2022	Teori Diri dalam <i>Neal & Carey</i> (2005), Teori Prokrastinasi <i>Ferrari dkk</i> (1995), dan	Regulasi Brown	Kuantitatif	Skala Regulasi Diri oleh Zimmerman (1989) dan Skala Prokrastinasi Akademik oleh Ferrari (1995)	Berjumlah 264 sampel mahasiswa FIP UNY Angkatan 2017.	Terdapat negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIP UNY.
12	Lila Fitrianti dan Rudi Cahyono	Pengaruh Regulasi Diri terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19	2021	Teori Diri <i>Miller</i> & <i>Lawendowski</i> (1999), Teori Penyesuaian Akademik <i>Baker & Siryk</i> (1984).	Regulasi Brown	Kuantitatif	The Self Regulation Questionnaire (SRQ), The Student Adaption to College Quetonnaire (SACQ).	Berjumlah 149 mahasiswa baru Angkatan 2020 selama PJJ.	Regulasi diri berpengaruh positif terhadap penyesuaian di perguruan tinggi.
13	Ulfa Sufyaningsi, Nurliana Mansyur, & Ryryn Suryaman Prana Putra	Peran Ayah Terhadap Kematangan Emosi Mahasiswa STIKES Husada Mandiri Poso	Terhadap 2024	Teori Kematangan Emosi dan Teori Keterlibatan Ayah	Kuantitatif	Inventory of Father Involvement (IFI), Smitson Questionnaire	103 mahasiswa keperawatan STIKES Husada Mandiri Poso.	Terdapat pengaruh peran ayah terhadap kematangan emosi mahasiswa STIKES Husada Mandiri Poso.	

14	Anggi Arum	Raylian	Hubungan Regulasi Diri Penyesuaian Mahasiswa Psikologi	Antara Dengan Diri Baru	2021	Teori Diri (2012), Teori Penyesuaian Diri Scheiders (2008)	Regulasi Ormrod	Kuantitatif	-	156 mahasiswa Angkatan 2020 di Universitas Negeri Surabaya.	Terdapat positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri mahasiswa baru psikologi
15	Sayla Salsabila, Junaidin, Lukmanul Hakim	&	Pengaruh Terhadap Mahasiswa Lukmanul Hakim	Peran Ayah Self Esteem di Universitas Teknologi Sumbawa	2020	Teori Esteem Coopersmith (1967), Teori Peran Abdullah (2010)	Self-Esteem	Kuantitatif	Skala Ayah Abdullah (2010), Skala Self-Esteem	97 mahasiswa aktif Universitas Teknologi Sumbawa	Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi peran ayah maka akan tinggi self-esteem mahasiswa.
16	Nike Maulida dan Retno Sulistiyaningsih	Arum	Hubungan Involvement dengan Self Control pada Mahasiswa yang Mengonsumsi Alkohol di Kota Malang	Father	2023	Teori Control oleh Tangney et al, 2004) , Teori Keterlibatan Ayah oleh Lamb dkk 1985	Self oleh Lamb	Kuantitatif Korelasional	Skala Father Involvement oleh Lamb (2000), Skala Self Control oleh Tangney (2004)	152 responden berusia 17-20 tahun	Hasil terdapat keterkaitan father involvement dengan self control pada mahasiswa yang mengonsumsi alkohol di Kota Malang.
17	Ester Feliciana dan Duta Nurdibyanandaru		Hubungan Keterlibatan dalam Pengasuhan dan Kesiapan	Persepsi Ayah dalam Pengasuhan dan Kesiapan Menikah	2020	Teori Keterlibatan Ayah (2010), Kesiapan	Pleck Teori	Kuantitatif	Readiness for Marriage Questionnaire – RMQ dan perceived	128 subjek perempuan	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara keterlibatan persepsi ayah

Emerging Perempuan di Surabaya	Adult Menikah <i>Blood</i> (1978)	father involvement questionnaire PFIQ)	dalam dengan menikah	pengasuhan kesiapan
-----------------------------------	---	---	----------------------------	------------------------



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Berikut merupakan kesimpulan yang didapat dari hasil *literature review* terkait persamaan dan perbedaan dari penelitian-penelitian sebelumnya, di antaranya:

1. Keaslian Topik

Berdasarkan kajian sebelumnya, ditemukan beberapa kajian yang membahas mengenai variabel regulasi diri, keterlibatan ayah dalam pengasuhan, dan kematangan emosi secara terpisah atau dihubungkan dengan variabel lain. Judul “Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi terhadap Regulasi Diri pada Mahasiswa” merupakan judul yang original dikarenakan belum ada penelitian yang meneliti regulasi diri sebagai variabel tergantung dengan variabel bebas berupa keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini mengacu teori dari Miller & Brown (1991) sebagai landasan untuk variabel tergantung yakni regulasi diri. Sementara, untuk variabel bebas pertama ialah keterlibatan ayah dalam pengasuhan, peneliti menggunakan teori dari Lamb dkk., (1985). Kemudian, pada variabel bebas kedua ialah kematangan emosi, peneliti mengacu teori dari Walgito (2004).

3. Keaslian Alat Ukur

Pemilihan alat ukur untuk variabel regulasi diri peneliti akan menggunakan skala *Short Self-Regulation Scale* (SSR) yang disusun

Miller & Brown (1991) kemudian telah diadaptasi dan divalidasi ulang oleh Tresnadiani & Taufik (2020) di Indonesia pada 265 mahasiswa aktif dibeberapa universitas di Jawa Barat. Lalu, untuk variabel keterlibatan ayah dalam pengasuhan menggunakan alat ukur yang telah disusun oleh Salma (2021) berdasarkan teori Lamb dkk., (1985) lalu akan peneliti modifikasi. Sedangkan untuk kematangan emosi peneliti akan menggunakan skala kematangan emosi berdasarkan teori Walgito (2004) yang disusun oleh Salma (2021) yang kemudian akan peneliti modifikasi.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian sebelumnya ditemukan karakteristik penelitian dengan subjek remaja serta mahasiswa universitas tertentu. Selanjutnya, untuk penelitian ini peneliti memiliki fokus subjek yakni laki-laki dan perempuan, berusia 18-25 tahun, masih memiliki ayah, berdomisili dan berstatus mahasiswa/i aktif di salah satu perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut:

1. Hipotesis mayor pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi dengan regulasi diri pada mahasiswa. Hal tersebut berarti semakin tinggi keterlibatan ayah dalam pengasuhan dan kematangan emosi, maka kemampuan regulasi diri yang dimiliki akan meningkat. Sumbangan kedua variabel independen dengan variabel dependen sebesar 41,4%.
2. Hipotesis minor pertama pertama pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan regulasi diri pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi keterlibatan ayah dalam pengasuhan maka tingkat regulasi diri akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya. Sumbangan efektif variabel keterlibatan ayah dalam pengasuhan dengan variabel regulasi diri sebesar 7,39%.
3. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan positif secara signifikan antara kematangan emosi dengan regulasi diri pada mahasiswa. Artinya apabila individu memiliki kematangan emosi tinggi, maka kemampuan regulasi diri juga akan

meningkat dan sebaliknya. Sumbangan efektif variabel kematangan emosi dengan variabel regulasi diri sebesar 50,8%.

4. Analisis tambahan mengenai pengaruh demografi terhadap regulasi diri menunjukkan bahwa:
 - a. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara usia dengan regulasi diri mahasiswa.
 - b. Terdapat perbedaan regulasi diri antara jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Di mana laki-laki memiliki regulasi diri lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan.
 - c. Tidak terdapat perbedaan regulasi diri berdasarkan domisili mahasiswa yang berasal dari wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa disarankan untuk memiliki kesadaran akan pentingnya regulasi diri. Dengan berupaya untuk meningkatkan kematangan emosi, agar dengan kematangan emosi yang dimiliki dapat mencapai regulasi diri yang baik. Upaya ini dapat dilakukan melalui pencarian informasi terkait strategi regulasi diri, mengikuti seminar pengembangan diri, serta menerapkan kebiasaan refleksi diri secara rutin.

2. Bagi Orangtua / Ayah

Bagi orangtua, khususnya ayah orang tua disarankan untuk membangun hubungan yang positif dan berkualitas dengan anak melalui komunikasi yang terbuka, empati, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan sehari-hari anak. Upaya yang dapat dilakukan antara lain meluangkan waktu untuk berdiskusi, mendampingi anak dalam kegiatan penting, serta menunjukkan dukungan secara emosional dan fisik secara konsisten.

3. Bagi Lembaga / Instansi

Bagi lembaga atau instansi tertentu disarankan untuk menjalin kerja sama dengan psikolog dalam bentuk penyediaan layanan konseling, pelatihan regulasi diri, atau program pengembangan diri. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan kematangan emosi sehingga dapat mencapai kemampuan regulasi diri yang baik, mengurangi tingkat kecemasan dan kekhawatiran yang sering dialami oleh mahasiswa, serta mendukung kesehatan mental dan keberfungsiannya akademik mereka.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode yang berbeda, memperluas subjek penelitian, dan menambahkan variabel lain yang relevan seperti kontrol diri, disiplin, dan manajemen waktu. Selain itu, hasil penelitian dapat dikembangkan dalam bentuk modul atau konten informatif, agar

temuan penelitian dapat tersebar lebih luas dan memberikan dampak yang lebih besar bagi masyarakat.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2009). Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak (Paternal Involvement): Sebuah Tinjauan Teoritis. *Insight*, 7(1).
- Altenburger, L. E. (2022). Resident and Non-resident Father Involvement, Coparenting, and the Development of Children's Self-Regulation Among Families Facing Economic Hardship. *Frontiers in Psychology*, 13, 785376. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.785376>
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian* (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Arnett, J. J. (2003). Conceptions of the Transition to Adulthood Among Emerging Adults in American Ethnic Groups. *Crockett*. 63–76. <https://doi.org/10.1002/cd.75>
- Ayuningrum, D. (2021). Hubungan Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Anak dengan Kemandirian. *Jurnal Inovatif Ilmu Pendidikan*, 1(1), 59–73. <https://doi.org/10.23960/jiip.v1i1.18019>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi Ke-2: Cetakan 15). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1999). A Social Cognitive Theory of Personality. Dalam L. Pervin & O. John (Ed.), *Handbook of Personality*. New York: Guilford Publication
- Baptista, J., Sousa, D., Soares, I., & Martins, C. (2018). Fathers' Sensitive Guidance Moderates the Association Between Coparenting and Behavioral Regulation in Preschoolers. *International Journal of Behavioral Development*, 42(6), 574-580.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Biber, D., & Brandenburg, G. (2021). Understanding gratitude, curiosity and life satisfaction in college. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 10(2), 65-80.
- Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived Maternal Autonomy Support and Early Adolescent Emotion Regulation: A Longitudinal Study. *Social Development*, 24(3), 561–578. <https://doi.org/10.1111/sode.12107>

- Brown, G. L., Mangelsdorf, S. C., & Neff, C. (2012). Father Involvement, Paternal Sensitivity, and Father–Child Attachment Security in the First 3 Years. *Journal of Family Psychology*, 26(3), 421–430. <https://doi.org/10.1037/a0027836>
- Chary, M. (2020). Father Knows Best: The Interactive Effects of Fathering Quantity and Quality on Child Self-Regulation [University of Massachusetts Amherst]. <https://doi.org/10.7275/JEYS-FK04>
- Colton, D., & Covert, R. W. (2007). *Designing and constructing instruments for social research and evaluation*. John Wiley & Sons.
- Creswell, J. W. (2023). *Research Design: Pendidikan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Dewi, A. N., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Kelekatan Ayah dengan Regulasi Emosi pada Wanita Dewasa Awal yang Bekerja dan Belum Menikah. *Psyche 165 Journal*, 282-287.
- Dick, G. L. (2004). The Fatherhood Scale. *Research on Social Work Practice*, 14(2), 80–92. <https://doi.org/10.1177/1049731503257863>
- Dumciene, A., & Sipaviciene, S. (2021). The role of gender in association between emotional intelligence and self-control among university student-athletes. *International journal of environmental research and public health*, 18(22), 11819.
- Farley, J. P., & Kim-Spoon, J. (2014). The development of adolescent self-regulation: Reviewing the role of parent, peer, friend, and romantic relationships. *Journal of adolescence*, 37(4), 433-440.
- Feliciana, E., & Nurdibyanandaru, D. (2020). Hubungan Persepsi Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan dan Kesiapan Menikah Emerging Adult Perempuan di Surabaya. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 28. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I12019.28-35>
- Fitrianti, L. I. L. A., & Cahyono, R. U. D. I. (2021). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Selama PJJ di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1180-1189.
- Fitriyani, R. (2021). Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Perkawinan Pada Dewasa Awal. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 278. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i2.5963>
- Flouri, E. (2005). *Fathering and child outcomes*. John Wiley & Sons.

- Grahani, F. O., Aditomo, A., & Pandjaitan, L. N. (2023). Tinjauan Literatur: Regulasi Diri pada Mahasiswa Bekerja dalam Mencapai Keberhasilan Akademik. 2.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 25* (Edisi 9 ed). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Guhn, M., Gadermann, A. M., Almas, A., Schonert-Reichl, K. A., & Hertzman, C. (2016). Associations of Teacher-Rated Social, Emotional, and Cognitive Development in Kindergarten to Self-Reported Wellbeing, Peer Relations, and Academic Test Scores in Middle Childhood. *Early Childhood Research Quarterly*, 35, 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2015.12.027>
- Gujarati, D.N. & Porter, D.C. (2009). Basic econometrics. New York: McGraw-Hill Education.
- Goleman, D. (2000). Emotional Intelligence: Issues in Paradigm Building. In D. Goleman, & C. Cherniss (Eds.) *The Emotionally Intelligent Workplace: How to Select for, Measure, and Improve Emotional Intelligence in Individuals, Groups, and Organizations* (pp. 1-13). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Hardesty, J. L., Khaw, L., Chung, G. H., & Martin, J. M. (2008). Coparenting Relationships After Divorce: Variations by Type of Marital Violence and Fathers' Role Differentiation. *Family Relations*, 57(4), 479–491. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2008.00516.x>
- Howard, S. F., & Miriam, W. S. (2008). Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern, terj. *Fransiska, dkk*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, Elizabeth B. (2003). *Psikologi Perkembangan*, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga, edisi kelima.
- John, O. P., Robins, R. W., & Pervin, L. A. (Eds.). (2010). *Handbook of Personality: Theory and Research*. Guilford Press.
- Karimpour, S., Sayad, A., Taheri, M., & Sheibani, K. A. (2019). A Gender Difference in Emotional Intelligence and Self-Regulation Learning Strategies: Is it true?. *Novelty in Biomedicine*, 7(2), 38-44.
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 849-858.
- Karolina, V., Septiana, D., & Fahira, N. (2023). Analisis Gender pada Regulasi Diri Mahasiswa dalam Pembelajaran Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Asing: Penelitian Cross-Sectional di Indonesia. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains*, 12(2). <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v12i2.20030>

- Kartiningrum, E. D., Notobroto, H. B., Otok, B. W., Kumaijati, E. N., & Yuswatingingsih, E. (2022). *Aplikasi Regresi dan Korelasi dalam Analisis Data Hasil Penelitian*. Penerbit STIKes Majapahit.
- Katkovsky, Walter & Gorlow, Leon. (1976). *The Psychology of Adjustment; Current Concepts and Application*. McGraw-Hill Book-Company, New York.
- KBBI. (2023). *Terlibat*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/terlibat>
- KBBI. (2023). *Kematangan*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/kematangan>
- KBBI. (2023). *Emosi*. Retrieved from Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/emosi>
- Kesebonye, W. M., & Amone-P'Olak, K. (2021). The Influence of Father Involvement During Childhood on The Emotional Well-Being of Young Adult Offspring: a Cross-Sectional Survey of Students at a University In Botswana. *South African Journal of Psychology*, 51(3), 383-395.
- Kristina, A. Y., Eva, N., & Bisri, M. (2018). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Baru Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 8(1), 187–192. <https://doi.org/10.17977/um023v8i12019p187>
- Lamb, M. E., Pleck, J., Charnov, E., & Levine, J. (1985). Paternal Behavior in Human. Oxford Journals, 25(3), 885-894.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Leary, M. R., & Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. *Handbook of self and identity*, 15, 3-14.
- Mahendra Putri, S. S., & Pradna Paramita, P. (2023). Strategi Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Sleep Deprivation. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(07), 751–760. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i07.318>
- Marlinda, A., & Raihana, P. A. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Kematangan Emosi dengan Regulasi Diri dalam Pembelajaran Peserta Didik SMA.
- Maulidha, E., & Salehudin, M. (2021). Kematangan Emosi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi: Sebuah Studi Kepustakaan. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 4(1), 59-70.

- Miller, W. R., & Brown, J. M. (1991). Self-Regulation as a Conceptual Basis for the Prevention and Treatment of Addictive Behaviours. *Self-control and the addictive behaviours*, 3-79.
- Moilanen, K. L., Padilla-Walker, L. M., & Blaacker, D. R. (2018). Dimensions of Short-Term and Long-Term Self-Regulation in Adolescence: Associations With Maternal and Paternal Parenting and Parent-Child Relationship Quality. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 1409-1426.
- Moschko, T., Stadler, G., & Gawrilow, C. (2023). Fluctuations in Children's Self-Regulation and Parent-Child Interaction in Everyday Life: an Ambulatory Assessment Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(1), 254-276.
- Nicholl, A. R., Levy, A. R., & Perry, J. L. (2015). Emotional Maturity, Dispositional Coping, and Coping Effectiveness Among Adolescent Athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 32-39. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.11.004>
- Pantu, E. A. (2021). Pengaruh Usia Terhadap Regulasi Diri Akademik Mahasiswa pada Kondisi Study From Home. *Psibernetika*, 14(1).
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. D. L., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor Structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, E62. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pleck, J. H. (2010). Paternal Involvement. *The role of the father in child development*, 58.
- Polat, Ö., & Bayındır, D. (2022). The Relation Between Parental Involvement and School Readiness: The Mediating Role of Preschoolers' Self-Regulation Skills. *Early Child Development and Care*, 192(6), 845-860.
- Prabawaningrum, A. B., & Sarajar, D. K. (2024). Studi Komparatif Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja dan Mahasiswa yang tidak Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(2), 348. <https://doi.org/10.24127/gdn.v14i2.9914>
- Prihandini, G. R., & Boediman, L. M. (2019). Pengaruh Persepsi Keterlibatan Ayah dan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Awal. *Jurnal Ecopsy*, 6(2). <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v6i2.6560>
- Putri, N. H., Pandia, W. S. S., & Chrisnatalia, D. (2020). Hubungan Pola Asuh Ibu dengan Regulasi Diri Remaja Akhir. *MANASA*, 9(1), 36-44. <https://doi.org/10.25170/manasa.v9i1.1960>

- Putri, N. R., & Rahayu, P. P. (2024). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. 2.
- Putri, S. D., & Erlina, M. (2022). Self Regulated Learning Sebagai Prediktor Kematangan Emosi Siswa Kelas VII di Masa Pandemi Covid-19.
- Ragita, S. P., & Fardana, N. A. (2021). Pengaruh Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Terhadap Kematangan Emosi pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 417-424.
- Reinherz, H. Z., Paradis, A. D., Giaconia, R. M., Stashwick, C. K., & Fitzmaurice, G. (2003). Childhood and Adolescent Predictors of Major Depression in the Transition to Adulthood. *American Journal of Psychiatry*, 160(12), 2141–2147. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.12.2141>
- Retno Handasah. (2022). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Agresivitas Dimediasi oleh Kontrol Diri pada Siswa SMA Negeri di Kota Malang. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(2), 121–133. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i2.345>
- Salma, S. S. F. (2021). Hubungan Keterlibatan Ayah Dalam Pengasuhan dan Kematangan Emosi Dengan Kecerdasan Moral Pada Remaja Akhir (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Schaie, K. W., & Carstensen, L. L. (2006). *Social Structures, Aging, and Self-Regulation In The Elderly*. Springer Publishing Company.
- Sekol, I., & Farrington, D. P. (2016). Personal Characteristics of Bullying Victims in Residential Care for Youth. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 8(2), 99–113. <https://doi.org/10.1108/JACPR-11-2015-0198>
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2018). Peran Keterlibatan Ayah dalam Pengasuhan Bagi Perkembangan Kecerdasan Moral Anak. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 120. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4045>
- Sihaloho, L.H. (2016). Hubungan Iklim Sekolah dan Kematangan Emosional dengan Self Regulated Learning pada Siswa SMAN 1 Stabat. Universitas Medan Area.
- Sufyaningsi, U. (2024). Peran Ayah Terhadap Kematangan Emosi Mahasiswa STIKES Husada Mandiri Poso. *Journal of Health Education and Literacy*, 7(1), 26-35.
- Sugiyono, D. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan Kemampuan Self Regulation untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa.

Syarif, F. (2017). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Perilaku Agresi Pada Mahasiswa Warga Asrama. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v5i2.4364>

Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020). The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students. *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education, ISPHE 2020*, 22 July 2020, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300264>

Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, 8, 1454. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>

Walgit, B. (2004). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: ANDI.

Wilson, B. J., Petaja, H., Yun, J., King, K., Berg, J., Kremmel, L., & Cook, D. (2014). Parental Emotion Coaching: Associations with Self-Regulation in Aggressive/Rejected and Low Aggressive/Popular Children. *Child & family behavior therapy*, 36(2), 81-106.

Winkel, W.S. (2021). Bimbingan dan konseling di institusi pendidikan.

Wright, T. (2003). Postgraduate Research Students: People in Context? *British Journal of Guidance & Counselling*, 31(2), 209–227. <https://doi.org/10.1080/0306988031000102379>

Yusuf, L. N. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: an Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2