

## ***Self Regulation* pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya)**

**Riyanda Utari<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi/Fakultas Sosial dan Humaniora/Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia

\*email: [riyandautari16@gmail.com](mailto:riyandautari16@gmail.com)

---

### **ABSTRACT**

Keywords:  
Youth; self-  
regulation;  
problem  
solving; self-  
control.

*The adolescent phase is a dynamic development stage where in this condition the demands of the environment require that adolescents can begin to prepare themselves to accept and carry out their responsibilities as adults but with inadequate physical, cognitive, social status conditions and are still in the transition phase of childhood. So, many interesting things happen in this phase. Including the brilliant achievements and deviations that occurred in this phase, and this is related to self-regulation. In psychology, the adolescent phase is a world where people are constantly looking for their identity, self-proof and the need for environmental recognition. In Islam, adolescence is the initial stage of a person to be able to determine the purpose of his life. Life experiences are used as a basis for practicing deciding, considering and processing information obtained in solving existing problems. Planning is an important asset in the lives of adolescents so that what they make of decisions has been the result of careful and directed consideration.*

---

### **ABSTRAK**

**Kata Kunci:**  
*Remaja;  
regulasi diri;  
problem  
solving;  
pengendalian  
diri.*

Fase remaja merupakan tahap perkembangan yang dinamis dimana pada kondisi ini tuntutan lingkungan mengharuskan remaja sudah dapat mulai mempersiapkan diri menerima dan melaksanakan tanggungjawab sebagai orang dewasa namun dengan kondisi fisik, kognitif, status sosial yang belum memadai dan masih dalam peralihan fase kanak-kanak. Sehingga, banyak hal menarik terjadi pada fase ini. Termasuk prestasi gemilang dan penyimpangan yang terjadi pada fase ini, dan ini terkait pada regulasi diri. Dalam psikologi, fase remaja adalah dunia untuk senantiasa mencari identitas dirinya, pembuktian diri dan kebutuhan untuk pengakuan lingkungan. Dalam Islam, remaja adalah tahapan awal seseorang untuk dapat menentukan tujuan dari hidupnya. Pengalaman hidup dijadikan sandaran untuk berlatih memutuskan, mempertimbangkan dan mengolah informasi yang didapat dalam

---

---

memecahkan persoalan yang ada. Perencanaan menjadi modal penting dalam kehidupan remaja sehingga apa yang menjadi keputusannya sudah dari hasil pertimbangan matang dan terarah.

---

## PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang dinamis dalam kehidupannya. Agar dapat bertahan hidup dan menjadi bagian dari lingkungannya, manusia harus melewati fase tertentu dalam perkembangannya. Tujuannya, selain kematangan secara biologis, tentu saja proses berpikir dan kematangan sosial yang akan dicapai manakala ia sudah berhasil melewati satu demi satu fase tersebut. Salah satu fase yang harus dilewati manusia adalah fase remaja. Dimana, terdapat peralihan tanggungjawab, tuntutan sosial, cara pandang dan lainnya sebelum meningkat pada usia dewasa. Ketika pengalaman sebelumnya ia jadikan patokan dalam memandang suatu hal tidak berhasil, maka ia harus dapat mencari cara lain agar dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada. Memahami apa yang ia inginkan dan apa yang lingkungan harapkan. Kondisi ini dikenal dengan Regulasi diri.

Kepala Bidang Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Efitia Santy mengatakan meski tak terlalu signifikan, angka kasus kenakalan remaja di tahun 2020 mengalami kenaikan. Tahun lalu, hingga Mei 2019 baru 4 kasus yang ditangani. Bukan hanya kenakalan anak, Mantan Kabid Perencanaan Ekonomi, Sumber Daya Alam dan Sarana Prasarana Badan Perencanaan, Penelitian dan Pengembangan Daerah menyatakan angka pernikahan usia dini juga patut jadi perhatian bersama. Dia menyebut hingga Mei 2020 sudah dua kasus yang dilaporkan.

"Kasusnya di Kecamatan Kelapa Kampit, yang jadi keprihatinan kasus pernikahan itu terjadi tidak berselang lama. Ini yang dilaporkan ke kita, mungkin masih banyak yang belum dilaporkan," sesalnya.

Data UNICEF tahun 2016 menunjukkan bahwa kekerasan pada sesama remaja di Indonesia diperkirakan mencapai 50 persen. Sedangkan dilansir dari data Kementerian Kesehatan RI 2017, terdapat 3,8 persen pelajar dan mahasiswa yang menyatakan pernah menyalahgunakan narkoba dan obat berbahaya. Perkembangan kekerasan remaja kini sudah mengarah pada tingkat kejahatan. '*Klithih*', menjadi permasalahan serius di masyarakat akhir-akhir ini, terutama di Yogyakarta. "*Klithih*, adalah bagian dari perkembangan kekerasan remaja yang terjadi karena kita ragu-ragu untuk bertindak tegas. *Klithih* sudah menjadi kejahatan berkelompok. Saat *code of ethics* dilanggar, sudah saatnya ditindak tegas," ungkap Dr. Budiono Santoso, SpFK., PhD., Rabu (14/3) di ruang kuliah 3 FKKMK UGM, saat memaparkan materi terkait kekerasan di kalangan remaja, melalui tinjauan kesehatan publik untuk pencegahan.

Namun disisi lainnya, remaja harus mampu membangun sistem diri yang membuatnya tangguh dalam menghadapi permasalahan-permasalahan lingkungan. Banyak dari remaja yang berhasil menghadapi hal ini.

Kompas.com menuliskan di tengah pandemi global Covid-19 siswa Indonesia menorehkan prestasi di kancah internasional. Kabar gembira datang dari pelajar SMA yang mewakili Indonesia di ajang "Online World Schools Debating Championship (OWSDC) 2020". Dalam ajang yang digelar 17 Juli

sampai Agustus 2020, tim Indonesia yang difasilitasi Pusat Prestasi Nasional (Puspresnas), Kemendikbud mengirimkan tiga siswa berprestasi; Cassia Tandiono (SMA Pelita Harapan Kemang Village, Jakarta) Joshua Luke Tandiono (SMA British Indonesia Jakarta), dan Judah Purwanto (SMA Pelita Harapan Lippo Village, Tangerang) Melalui pengumuman resmi Tim Indonesia mendapatkan penghargaan bergengsi individu, yaitu "Top 5 ESL Best Speaker" dan "Top 10 Open Best Speaker" atas nama Judah Purwanto. Penghargaan "Best Speaker" dalam kategori ESL dan Open (kategori utama) ini adalah yang pertama kali tim Indonesia raih.

Bandura (Widjaya, 2005) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah kemampuan manusia untuk menolak dan mengubah respon. Regulasi diri merupakan usaha manusia untuk melakukan pengendalian. Regulasi diri adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Santrock, J. W, 2007). Jika kemampuan regulasi diri baik, maka individu akan dapat mengatur atau membuat rencana sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Namun, pada kenyataannya pada kondisi remaja, hal tersebut tidak selalu berjalan sesuai kewajaran.

Sehingga, peneliti ingin melihat beberapa hal berikut:

1. Bagaimana Islam memandang *self regulation* dan perannya dalam fase perkembangan remaja?
2. Apa yang masih luput dari perhatian para ahli psikologi sehingga masih terjadi kegagalan dalam mengelola *self regulation* pada remaja khususnya?
3. Bagaimana benang merah antara teori *self regulation* dalam psikologi dan Islam saling mendukung?

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode penelitian Kualitatif dengan menggunakan *content analysis* berdasarkan penelitian dari peneliti yang telah melakukan sebelumnya, serta menggunakan pendekatan Teori Self Regulation dan pendekatan Psikologi Islam. *Content Analysis* diharapkan dapat membantu dalam mengulas mengenai bagaimana remaja dapat memenuhi tugas perkembangannya dengan baik untuk kemudian menjadi manusia yang fleksibel dan tangguh saat menghadapi persoalan-persoalan yang terjadi sudut pandang Psikologi dan Pandangan Islam.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berangkat dari penelitian yang telah dilakukan oleh Ika Wahyu Pratiwi dan Sri Wahyuni, dari Universitas Borrobudur, Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada awalnya remaja, yang selanjutnya kita sebut dengan subjek. Memiliki kecemasan dalam bersosialisasi sehingga menghalangi dalam

berinteraksi dengan 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. Dari sini peneliti melihat bahwa remaja harus menghadapi ujian kehidupan dalam hal interaksi dengan lingkungan meskipun belum matang secara sosial dan kognitif.

Menurut Carey, Neal, & Collins, 2004 *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. Remaja memiliki karakteristik yang unik, disatu sisi ia ingin segala sesuatunya berjalan dengan cepat, terstruktur dan sesuai dengan harapannya, namun disisi lain ia pun harus mampu mengontrol emosinya, gerak laju yang sifatnya tidak efektif, perilaku yang terarah dan sesuai kehendak lingkungan. Sehingga pada tahapan ini, seorang remaja dihadapkan pada konflik internal dan eksternal. Dirinya dan lingkungan.

Pada tahap selanjutnya menurut penelitian tersebut, subjek mencoba untuk berpikir positif terhadap orang lain, rasa takut akan penolakan berusaha ia padamkan sedikit demi sedikit melalui pemikiran yang positif. 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. Artinya, sudah ada nilai – nilai dalam diri yang coba ia terapkan dalam menghadapi persoalan lingkungan. Pengalaman-pengalaman yang bisa ia gunakan sebagai *problem solving* mulai coba ia terapkan.

Remaja mulai belajar mengontrol dirinya, mengenali apa yang menjadi kelemahan dan keunggulannya, memperjelas tujuan hidupnya, meski pada sebagian remaja tujuan hidup ini masih belum signifikan namun remaja mulai menyadari bahwa tujuan hidup perlu untuk kelangsungan hidupnya kedepan. Hal ini sesuai dengan pandangan Zimmerman (1990) yang mengatakan bahwa *self regulation* sebagai proses belajar yang terjadi karena pengaruh dari pemikiran, perasaan, strategi, dan perilaku sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan.

Pada tahapan terakhir adalah 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. Berangkat dari kepercayaan diri yang ia lakukan kemudian menerapkan pengalaman hidup sebagai pemecahan masalah atas persoalan hidupnya maka lingkungan menjadi faktor penting pada remaja sebagai penentu keberhasilan apakah *self regulasi* tersebut bisa menjadi perilaku yang dipertahankan dalam waktu lama atau hanya sesaat, sebagaimana pandangan

dari Carey, Neal, & Collins, 2004 bahwa 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.

Penelitian di atas sesuai dengan pandangan Pintrich (2004) dalam Rachmah (2015) yang 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.

Remaja yang awalnya memiliki regulasi rendah, dituntut untuk dapat mengontrol sisi pemikiran, mengolahnya, mengartikannya sebagai suatu cara untuk menyelesaikan persoalan hidup dan menemukan hikmah dari pengalaman-pengalaman sebelumnya, kemudian, tujuan hidup sebagai pedoman mengatur langkah apa yang ingin diraih dan dilakukan kedepannya, mengetahui kelebihan dan kelemahan diri serta mengendalikan tingkah laku yang sesuai dengan harapan lingkungan. Hal ini sejalan dengan pemikiran Hurlock, 1990 bahwa 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

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).

Remaja diistilahkan dengan As Syabab atau Al Fata, kajiannya dijumpai pada Al-Qu'an surat al-Kahfi (17: 10,13) dan kajian mengenai As Syubban atau as Syabab dijumpai dalam al hadist. Perkembangan manusia pada pembahasan Ilmu Jiwa di oleh Dr. HM. Zainuddin, MA memiliki beberapa fase yang harus dilalui. Masa remaja adalah salah satu periode perkembangannya, yang disebut dengan *Daur as-Syabab*. Setelah melewati *daur as-Shaba* (masa bayi) dan *Daur at-Thufulah* (masa anak-anak). Dan periode sesudahnya disebut dengan *Daur ar-Rajuliyyah* dan *Daur as-Syaikhukhah*. Remaja adalah orang yang masuk pada tahapan aqil baligh yang cirinya antara lain bagi wanita, dan mimpi indah (*erotic dream*) bagi laki-laki. Periode remaja juga disebut sebagai periode *Sturm und Drang* (*Storm and Stress*), yaitu keadaan pancaroba, antara lain menyangkut perilaku seksual dan kriminal yang sering disebut dengan kenakalan remaja (*juvenile delinquency*)

Banyaknya pelanggaran yang dilakukan oleh remaja memiliki banyak motif, seperti perhatian, status sosial dan penghargaan atas pengakuan akan keberadaan dirinya. Dengan kata lain, kenakalan remaja merupakan bentuk pernyataan eksistensi diri di tengah-tengah lingkungan dan masyarakatnya. Salah satu penyimpangan perilaku tersebut adalah perilaku seksual.

Dalam ajaran Islam, menurut Zainuddin, pendidikan anak di mulai sejak berada dalam rahim ibu sampai akhir hayatnya. Pendidikan tersebut diharapkan mampu melahirkan anak yang sesuai dengan nilai-nilai fitrahnya, sebagai manusia yang suci dan baik. Oleh sebab itu pendidikan harus berorientasi pada perbaikan budi dan ketakwaan. Sebagaimana firman Allah: ... "Sesungguhnya kami ciptakan manusia dalam sebaik-baik bentuk. Kemudian Kami kembalikan ia ke tempat yang serendah-rendahnya. Kecuali bagi orang yang beriman dan beramal saleh, maka bagi mereka pahala yang tiada putus-putusnya". (lihat juga QS. *al-Ashr* dan juga al-Hadis

Remaja pada kodratnya adalah manusia yang sedang berkembang dan melalui suatu proses kehidupan dimana pada dasarnya memiliki fitrah mahkluk yang sempurna dan baik. Artinya, remaja adalah fase potensial untuk bisa dibentuk menjadi pribadi yang baik atautkah sebaliknya di dalam lingkungan. Pengalaman yang telah ia alami semenjak dalam kandungan menjadi referensi bagi remaja untuk dapat memecahkan suatu permasalahan yang sedang ia hadapi. Sehingga, tindakan remaja yang mengarah pada tujuan hidupnya haruslah ditujukan pada Allah SWT. Sebagaimana bunyi dari Firman Allah SWT QS ArRa'd ayat 11: Allah SWT berfirman: **لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ** "Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (QS. Ar-Ra'd 13: Ayat 11)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia diberikan peluang untuk selalu bisa memutuskan, menimbang, memilih, serta mengendalikan dirinya sendiri.

Lebih lanjut Al-Qur'an surat Al Hasyr ayat 18 menjelaskan tentang regulasi diri yang artinya:

*Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.*

Ayat tersebut memperlihatkan bahwa manusia diperintahkan untuk selalu membuat perencanaan dalam hidupnya agar mendapatkan keselamatan di akhirat nanti. Manusia selalu harus bisa memperbaiki diri, introspeksi, menjadikan pengalaman sebagai teman terbaik dalam mengatasi kesulitan dan menjadikan tujuan hidup hanya kepada Allah SWT.

Surat Al Hasyr mengandung beberapa hal penting yang juga dapat dicermati, pertama adalah bahwa dengan adanya perencanaan maka akan membantu seseorang dalam menentukan keadaan masa depan yang diinginkan. Remaja, mulai bisa menentukan ingin seperti apa ia kedepannya, apa harapannya, apa kebutuhannya, dan sebagainya. Kedua, dengan menetapkan tujuan yang ia inginkan ia akan melihat apa saja yang ia perlukan untuk dapat meraih masa depan tersebut. Apa kekurangan dan kelebihannya. Ketiga, ia akan merancang apa saja yang ia akan lakukan untuk dapat mewujudkan tujuan tersebut, siapa yang ingin ia libatkan, apa keahlian yang ingin raih, Keempat, memberikan peluang dan alternatif apabila tujuannya sulit diraih, ada kendala diluar prediksinya dan bersiap untuk rencana kedua, ketiga dan selanjutnya, dan terakhir adalah memperjelas dan mempersiapkan dengan matang alternative yang ada dan menjadikan referensi atas keputusan yang akan diambil. Dengan berlatih melakukan hal itu sesuai ayat diatas maka remaja sedang membuat pribadi yang cakap dan terampil dalam menghadapi tantangan jaman.

## **KESIMPULAN**

*Self Regulasi* adalah proses berkesinambungan yang merupakan tanda bahwa manusia memiliki keistimewaan dari makhluk Allah SWT yang lain. Self Regulasi diri dalam fase remaja adalah tahapan yang paling menonjol pada perkembangan manusia, hal ini dikarenakan pada tahap ini seorang remaja memiliki banyak perubahan baik dari segi biologis, kognitif, serta peran sosial yang ada dalam masyarakat. Perubahan fisik pada remaja menjadikannya memiliki perubahan kesadaran mengenai siapa dirinya, mengapa dia hadir, bagaimana lingkungan menilainya, bagaimana dia harus bersikap dan seterusnya. Perubahan fisik membuat ia merasa ia layak menjadi bagian dari orang dewasa, meski dalam hal kognitif belum bisa dikatakan demikian. Remaja

mulai memahami banyak hal yang harus ia pertimbangkan sebelum melakukan sesuatu serta menguasai dirinya sendiri agar tidak memberikan keputusan yang kurang tepat.

Al Qu'ran, memberikan penjelasan lebih lanjut bahwa apabila remaja dapat memiliki perencanaan dan melatih diri untuk terus melakukan perencanaan dalam berbagai hal maka ia menjadi pribadi yang baik dan tidak melenceng dari tujuan hidupnya yakni Allah SWT. Remaja adalah pribadi yang potensial untuk menentukan tujuan seseorang kedepannya. Pada saat ia gagal pada usia remaja atau belum memenuhi tugas perkembangannya pada usia ini maka banyak konflik belum tuntas dalam dirinya akan menjadi bumerang baginya dikemudian hari, sehingga keluarga, lingkungan juga diharapkan dapat mengawal remaja menjalankan peran-peran sosialnya dengan lebih optimal dan memberikan kesempatan untuk menjalankan tanggungjawabnya dengan baik dan meberikan toleransi bagi kesalahan yang masih bisa diterima lingkungan sehingga *self regulasi* nya terus membaik dan siap menghadapi tantangan saat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alfiana, D.A. (2013). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 245-259.
- Ancok. Djamaludin dan Nashori, (2011). Fuat, Psikologi Islam, Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- 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.
- Ika, Wahyu & Pratiwi, S.W (20...). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Self Regulation Remaja dalam Bersosialisasi. Universitas Borobudur. JP3SDM, Vol.8 No.1. Hal. 7-9

<https://edukasi.kompas.com/read/2020/08/04/095153971/di-tengah-pandemi-siswa-indonesia-toreh-prestasi-kejuaraan-debat?page=all>. 04/08/2020, 09:51 WIB

<https://fk.ugm.ac.id/kekerasan-remaja-indonesia-mencapai-50-persen/>.  
14 Maret 2018, 13.24

<https://www.belitungtimurkab.go.id/?p=14181>. Fauzi Akbar. Pada 17 Juni 2020

<https://www.uin-malang.ac.id/r/131101/islam-dan-masalah-remaja.html>. Dr.  
HM. Zainuddin, MA. Jumat, 8 November 2013