JURNAL PSIKO EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling
Vol. 24 *Issue* 2, 2026, hlm. 74-87; DOI: 10.25170/psikoedukasi.v24i2.8511
ISSN: 1412-9310; e-ISSN: 2716-2184

Diterima 19/10/2026; Direvisi 26/10/2026; Dipublikasi 29/10/2026

GAMBARAN REGULASI DIRI PADA REMAJA AKHIR DITINJAU DARI URUTAN KELAHIRAN

FILEMINA CLARISSA NAMJUNE TIANDUA PUTRI[1] &
GREGORIUS BAMBANG NUGROHO[*]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Regulasi diri merupakan proses sadar, terarah, dan berkesinambungan dalam mengelola pikiran, emosi, serta perilaku untuk mencapai tujuan. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh urgensi kemampuan regulasi diri bagi remaja akhir dalam menghadapi transisi menuju dewasa awal. Urgensi ini diperkuat oleh fenomena rendahnya regulasi diri berdasarkan studi terdahulu dan asesmen subjek, yang dinamikanya diduga berkaitan dengan faktor demografi berupa urutan kelahiran. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi profil regulasi diri siswa SMA Tarakanita Citra Raya sekaligus memetakan polanya berdasarkan urutan kelahiran. Penelitian kuantitatif deskriptif ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengukuran menggunakan 34 item instrumen valid (reliabilitas 0,935) menunjukkan bahwa regulasi diri subjek berada pada kategori baik (53% tinggi, 47% sedang). Temuan ini menegaskan adanya kesenjangan operasional: remaja mampu menetapkan target secara matang *(outcome-oriented)*, namun lemah dalam kontrol strategis pada fase performasi, sehingga lebih sering melakukan hukuman diri daripada penghargaan diri. Siswa diharapkan menjadikan hasil ini sebagai refleksi untuk menyusun strategi regulasi diri yang lebih praktis, khususnya melalui 'instruksi diri' pada tahap eksekusi.

Kata-kata kunci: regulasi diri, remaja akhir, urutan kelahiran

Abstract

Self-regulation is a conscious, goal-directed, and continuous process of managing thoughts, emotions, and behaviors to achieve objectives. This research is motivated by the critical need for self-regulation skills among late adolescents as they navigate the transition into early adulthood. This necessity is reinforced by the phenomenon of low self-regulation, as evidenced by previous studies and subject assessments, the dynamics of which are hypothesized to be associated with demographic factors, namely birth order. This study aims to identify the self-regulation profile of students at SMA Tarakanita Citra Raya and map its patterns based on birth order. This descriptive quantitative study utilized a purposive sampling technique. Measurements utilizing an instrument comprising 34 valid items (reliability coefficient = 0.935) indicated that the subjects' self-regulation falls into a good category (53% high, 47% moderate). These findings confirm an operational gap where adolescents are capable of mature target setting (outcome-oriented) yet exhibit weak strategic control during the performance phase, leading to a higher frequency of self-punishment rather than self-reward. Students are expected to utilize these results for self-reflection to formulate more practical self-regulation strategies, particularly through 'self-instruction' during the execution phase.

Key words: self-regulation, late adolescents, birth order

---

[*]Penulis Korespodensi.
Email: fileminaclarissa@gmail.com[1]; bambang.nugroho@atmajaya.ac.id[*]

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam kehidupan individu yang identik dengan proses perkembangan diri, baik secara fisik maupun intelektual. Hurlock (1980) menyatakan terdapat tiga tahap perkembangan remaja, yakni remaja awal pada rentang usia 11-13 tahun, remaja madya pada rentang usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada rentang usia 17-20 tahun. Masa remaja akhir menjadi periode yang unik karena merupakan fase transisi menuju kedewasaan penuh, di mana individu mulai mempersiapkan diri untuk mengambil peran-peran orang dewasa di masyarakat (Batubara, 2010). Ciri-ciri yang dialami individu pada tahap perkembangan remaja akhir cukup beragam. Remaja akhir mulai memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan yang lebih rasional. Hal ini disebabkan oleh kematangan berpikir individu yang meningkat dibandingkan dengan tahap sebelumnya. Selain itu, remaja akhir juga mulai mempersiapkan diri untuk memasuki peran serta tanggung jawab sebagai orang dewasa.

Ciri-ciri perkembangan remaja lainnya dikemukakan oleh Keliat et al. (2019) yaitu ciri perkembangan secara subjektif serta ciri perkembangan secara objektif. Secara subjektif, remaja memiliki ciri berupa (1) kemampuan untuk menilai kelebihan dan kekurangan secara objektif, (2) mempunyai sahabat, (3) memiliki ketertarikan pada lawan jenis, dan (4) dapat mengembangkan bakat yang dimiliki oleh individu. Secara objektif, remaja memiliki ciri berupa (1) memiliki rasa tanggung jawab dan dapat bertanggung jawab atas tugas yang diberikan, (2) mampu menemukan identitas dirinya secara objektif, (3) memiliki cita-cita untuk masa depan, (4) memiliki prestasi, dan (5) memiliki teman sebaya. Agar ciri-ciri perkembangan subjektif dan objektif dapat berkembang secara optimal, remaja memerlukan kemampuan dalam melakukan kontrol diri terhadap pengarahan diri. Salah satu kemampuan yang mampu mendukung pengarahan diri adalah regulasi diri. Yusni (2024) menyatakan bahwa regulasi diri dapat menumbuhkan kontrol atas tindakan individu sehingga memengaruhi keyakinan atas kemampuan yang dimiliki untuk mencapai keberhasilan di berbagai bidang kehidupan.

Regulasi diri dapat membantu individu dalam melakukan pengarahan diri yang mencakup penentuan tujuan, pelaksanaan strategi, serta evaluasi diri. Maimanah et al. (2022) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan yang penting dalam mencapai tujuan dan akan lebih optimal apabila tujuan tersebut ditentukan oleh individu itu sendiri, bukan karena pertimbangan dari orang lain. Dalam proses perkembangan diri, remaja akan memiliki

kebimbangan terutama dalam menentukan keputusan serta tindakan. Menurut Karina et al. (2024), perilaku remaja dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. Nabila (2022) menegaskan bahwa dalam perkembangan sosial, remaja akhir akan berfokus untuk bergaul dengan jumlah teman yang lebih sedikit, yang menyebabkan adanya ketergantungan pada kelompok teman sebaya. Selain dipengaruhi oleh teman sebaya, perkembangan remaja juga dipengaruhi oleh keluarga. Sebagai faktor pendorong eksternal pertama yang dihadapi, remaja tentunya akan merasakan adanya pola asuh tertentu yang diterapkan oleh orangtuanya. Orangtua dapat memberikan perilaku secara spesifik berdasarkan urutan kelahiran anak dalam keluarga. Hal ini didukung oleh gagasan Adler (1973) yang berpendapat bahwa urutan kelahiran merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepribadian individu.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga orang siswa di SMA Tarakanita Citra Raya, terungkap bahwa kemampuan regulasi diri mereka cenderung dipengaruhi oleh ekspektasi peran dalam keluarga. Hal ini tercermin dalam perilaku sehari-hari di lingkungan sekolah. Subjek pertama, sebagai anak sulung, mengatakan bahwa ia mampu melakukan perencanaan dengan menetapkan skala prioritas belajar untuk memberi contoh sebagai seorang individu yang mampu menjadi teladan untuk adiknya kepada adiknya. Subjek kedua, sebagai anak tengah, mengatakan bahwa dirinya fleksibel terhadap jadwal dan perencanaan, namun memiliki hambatan dalam mengontrol emosi ketika tidak terlaksana seperti yang direncanakan. Subjek ketiga, sebagai anak bungsu, ia mengatakan bahwa dirinya lebih sering mendapatkan pengarahan oleh figur orang dewasa, terutama orangtua dibandingkan dengan dirinya merencanakan.

Ekspetasi peran dalam keluarga serta pola asuh yang diberikan oleh orangtua terhadap anak ini memiliki pengaruh yang dirasakan oleh para remaja di SMA Tarakanita Citra Raya. Remaja akhir di SMA Tarakanita Citra Raya masih merasa bahwa mereka memiliki regulasi diri yang rendah sehingga kurang dapat menentukan strategi yang tepat bagi diri mereka sendiri. Para remaja memiliki standar yang tinggi terutama dalam memilih perguruan tinggi impian mereka. Mayoritas siswa memiliki tujuan untuk dapat melanjutkan pendidikan mereka ke perguruan tinggi negeri (PTN).

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya mengenai regulasi diri, terbukti bahwa remaja masih perlu meningkatkan kemampuan regulasi diri. Elfariani, et al. (2022) menyatakan terdapat sebanyak 159 remaja dengan regulasi diri yang rendah. Dari hasil penelitiannya, remaja masih kurang baik

dalam menentukan rencana serta prioritas. Hal ini menyebabkan remaja kesulitan dalam mencapai tujuannya dan memiliki tingkat fokus yang kurang baik. Temuan serupa pada penelitian milik Pujiastuti, et al. (2023) menyatakan adanya pengaruh positif dari regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Regulasi diri akan menimbulkan rasa kedisiplinan pada individu sehingga waktu yang dimiliki dapat digunakan secara bijak dalam memilah prioritas. Adapun penelitian oleh Julistia, et al. (2024) menyatakan remaja dengan regulasi diri rendah masih kurang baik dalam menetapkan tujuan, menyusun strategi dan juga mampu untuk melakukan evaluasi terhadap aspek metakognisi, motivasi dan juga perilaku. Hal ini menyebabkan remaja kurang mampu melakukan kontrol diri untuk tidak menggunakan zat adiktif.

Malini, et al. (2019) melakukan penelitian terkait perbedaan motivasi belajar siswa yang ditinjau dari jenis kelamin serta urutan kelahiran di SMAN 1 Tabanan. Melalui hasil penelitiannya, anak sulung memiliki motivasi belajar tertinggi dan anak bungsu memiliki motivasi belajar terendah. Adapun penelitian sebelumnya yang menyatakan korelasi signifikan antara urutan kelahiran dengan tingkat kecemasan sosial yang diteliti oleh Nazra, et al. (2025). Hubungan sebab-akibat ini ditunjukkan dalam aspek harga diri dan ketakutan akan kegagalan pada individu. Hal ini mendukung adanya kaitan secara tidak langsung antara regulasi diri dan urutan kelahiran.

Minimnya data ilmiah terkait regulasi diri dan urutan kelahiran dapat menghambat perumusan kebijakan dan program kesehatan mental yang berbasis bukti, yang pada akhirnya dapat berimplikasi pada meningkatnya masalah perilaku, kesulitan akademis, dan ketidakmampuan remaja beradaptasi secara sehat dengan tuntutan sosial maupun akademik. Penelitian ini berfokus pada gambaran regulasi diri pada remaja akhir yang ditinjau dari setiap urutan kelahiran. Penelitian ini dilakukan dengan urgensi yang terletak pada perannya dalam membantu membentuk perilaku rasional, pengambilan keputusan, serta keberhasilan adaptasi remaja di berbagai aspek kehidupan.

Kajian Teoritis

Regulasi Diri

Regulasi diri, menurut Zimmerman (2002), merupakan kemampuan-kemampuan yang dimiliki oleh individu secara metakognitif, motivasi, dan perilaku yang secara aktif berperan dalam proses belajar individu. Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa siswa dengan regulasi diri tinggi adalah siswa yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional, maupun perilaku. Mereka mampu menghasilkan ide, perasaan, dan tindakan yang menunjang

tercapainya tujuan. Secara metakognitif, individu memiliki strategi yang efektif dalam memproses informasi, secara motivasional, mereka memiliki dorongan internal untuk mencapai tujuan, dan secara perilaku, mereka menunjukkan tindakan nyata yang mendukung pencapaian tujuan. Definisi ini didukung oleh pendapat Bandura (2015) yang menyatakan bahwa regulasi diri merupakan suatu kemampuan individu dalam berpikir dan mengatur tingkah laku serta memanipulasi perilaku menggunakan kemampuan berpikir yang dimiliki oleh individu.

Zimmerman (2002) menguraikan tiga aspek utama dalam regulasi diri, yakni (1) metakognisi, (2) motivasi, dan (3) perilaku. Metakognisi mencakup perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap proses berpikir dan strategi yang digunakan. Motivasi merupakan dorongan internal yang memengaruhi intensitas dan ketekunan individu dalam mencapai tujuan, termasuk keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*). Perilaku merupakan tindakan nyata untuk mendukung tercapainya tujuan, misalnya pengaturan waktu, penggunaan sumber daya, dan penciptaan lingkungan yang kondusif.

Banduran (dalam Prameswari, 2023) menyempurnakan aspek regulasi diri dengan mengkategorikannya ke dalam enam aspek. Keenam aspek regulasi diri terdiri dari Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*), Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*), Instruksi Diri (*Self Instructions*), Pemantauan Diri (*Self Monitoring*), Evaluasi Diri (*Self Evaluation*), Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri (*Self Imposed Contingencies*) atau kemampuan dalam memberikan *reinforcement & punishment* terhadap diri sendiri.

Menurut Zimmerman (2002), terdapat tiga faktor pendukung regulasi diri, yaitu faktor individu yang mencakup tingkat metakognisi yang dimiliki oleh individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Bandura (2015) membagi faktor pendorong regulasi diri ke dalam dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Kedua pendapat milik Zimmerman (2002) dan Bandura (2015) menyatakan bahwa pola individu berpikir, perilaku yang dilakukan, serta lingkungan tempat individu berada akan saling mempengaruhi dan menciptakan siklus yang dapat menentukan tingkat regulasi diri individu. Regulasi diri merupakan suatu sistem yang kompleks, dinamis, dan bersiklus, yang mengintegrasikan fase-fase prosedural kognitif dengan ketersediaan kapasitas energi internal individu. Keberhasilan proses ini ditentukan oleh sinergi pada setiap fase.

Zimmerman (2002) menyatakan terdapat tiga fase/siklus regulasi diri. Pertama, Fase *Forethought* di mana pada fase ini terdapat dua

proses yang terjadi yaitu proses analisis tugas dan motivasi diri. Proses analisis tugas terdiri dari berbagai aspek seperti penetapan tujuan dan juga perencanaan strategi. Kedua, Fase Performance, pada fase ini individu akan berproses dengan kontrol diri yang mencakup imajinasi, pengarahan diri, pemusatan perhatian serta strategi melaksanakan tugas yang akan memengaruhi individu. Fase ini individu juga akan melakukan pencatatan kinerja diri dan eksperimentasi diri (Susetyo *et al*., 2012). Terakhir, Fase *Self-reflection/Self-judgement* yang membantu individu dalam melakukan evaluasi terhadap diri dan atribusi penyebab dari fase sebelumnya. Fase ini juga akan menimbulkan reaksi diri yang mencakup kepuasan diri, afek adaptif, dan/atau afek defensif. Setelah melalui fase-fase sebelumnya, proses reaksi diri ini merupakan proses individu yang akan menunjukkan reaksi atau efek dari tahapan yang telah terjadi (Susetyo *et al*., 2012).

Urutan Kelahiran Adler (1956) menyatakan bahwa manusia merupakan makhluk sosial. Lingkup sosial pertama yang dihadapi oleh individu adalah keluarganya. Adler (dalam Corey, 2013) menyatakan bahwa urutan kelahiran dapat memberikan pengaruh pada kemampuan individu dalam membangun kehidupan sosialnya dan membangun gaya hidup. Adler (2016) mendefinisikan urutan kelahiran sebagai posisi anak pada saat dilahirkan dalam sebuah keluarga. Adler (dalam Sharf, 2012) menekankan bahwa perbedaan urutan kelahiran menciptakan situasi psikologis yang khas bagi setiap anak, sehingga konstelasi keluarga yang sama tidak serta-merta membentuk karakter yang serupa pada saudara kandung. Hal ini menjadikan urutan kelahiran sebagai faktor pembeda yang membuat situasi psikologis setiap anak berbeda. Terdapat lima posisi psikologis (urutan kelahiran) atau sudut pandang, yang cenderung digunakan individu dalam memandang kehidupan, yaitu: (1) anak sulung, (2) anak kedua dari dua bersaudara, (3) anak tengah, (4) anak bungsu, dan (5) anak tunggal. Posisi ini dipandang berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian, perilaku sosial, dan penyesuaian diri individu.

Adler (1956) menyatakan bahwa terdapat perbedaan dalam karakteristik setiap urutan kelahiran. Urutan kelahiran pertama adalah anak sulung. Anak sulung cenderung tumbuh menjadi pribadi yang bertanggung jawab dan memiliki ambisi tinggi untuk unggul. Kehadiran saudara yang lebih muda, anak sulung, berupaya dengan menunjukkan perilaku teladan, kecenderungan untuk mengatur saudara yang lebih muda, serta dorongan kuat untuk meraih prestasi yang menonjol. Adler meyakini bahwa anak sulung memiliki karakter positif untuk merawat, menjaga, dan melindungi orang lain. Selain itu,

anak sulung cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam berorganisasi. Anak sulung juga memiliki karakter negatif dalam menunjukkan perasaan berkuasa dan superioritas yang kuat, memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, memiliki kecenderungan bersikap terlalu protektif serta jiwa kompetitif yang tidak disadari.

Kemudian, Anak Kedua Dari Dua Bersaudara merupakan individu yang lahir sebagai anak kedua dalam keluarga dengan dua bersaudara menempati posisi unik karena harus berbagi perhatian sejak awal kelahirannya. Kondisi ini sering kali memicu munculnya dorongan kompetitif yang kuat, di mana anak kedua cenderung memandang hubungannya dengan sang kakak sebagai sebuah "perlombaan" untuk melampaui pencapaian saudaranya tersebut. Anak kedua cenderung dapat bekerja sama lebih baik dibandingkan dengan anak sulung. Selama menjalani kehidupannya, anak kedua memiliki *pacemaker* (pemacu). Akan tetapi, anak kedua lahir dengan rasa iri secara konstan terhadap anak sulung karena terus berada dalam kondisi yang “siaga” agar tidak semakin tertinggal oleh anak sulung.

Ketiga, Anak Tengah yang memiliki karakteristik yang diwarnai oleh perasaan kurangnya keadilan dan rasa tersisih dari perhatian utama keluarga. Hal ini dapat mendorong anak tengah untuk mengadopsi peran sebagai "anak bermasalah" guna mendapatkan pengakuan. Meskipun demikian, posisi ini juga memberikan peluang bagi mereka untuk menjadi sosok penyeimbang dalam keluarga, yang bertindak sebagai jembatan komunikasi di tengah konflik. Menurut Adler, anak tengah cenderung untuk menunjukkan sikap positif dengan tingkat motivasi yang tinggi, kemampuan bekerja sama, dan daya saing yang memadai. Namun, terkadang mereka juga dapat menunjukkan sifat negatif seperti daya saing yang berlebihan dan mudah merasa terluka, yang dipengaruhi oleh persepsi anak sulung yang memendam dendam dan menganggap mereka sebagai lawan atau musuh.

Keempat adalah Anak Bungsu. Sebagai anak terakhir dalam struktur keluarga, anak bungsu sering kali menempati posisi sebagai anggota yang paling mendapatkan curahan perhatian dan perlindungan dari orang tua maupun saudaranya. Kondisi ini berpotensi membentuk karakteristik individu yang tampak dependen. Namun, di sisi lain, anak bungsu juga memiliki kecenderungan untuk mengeksplorasi jalur perkembangan yang unik dan berbeda dari tradisi keluarga. Kebebasan dalam memilih jalan hidup yang tidak konvensional ini sering kali mendorong anak bungsu untuk meraih pencapaian yang melampaui standar prestasi anggota keluarga lainnya.

Terakhir, terdapat Anak Tunggal. Anak tunggal menempati posisi unik yang menggabungkan karakteristik anak sulung, seperti ambisi prestasi yang kuat, dengan tantangan spesifik dalam keterampilan sosial. Karena tumbuh besar dalam lingkungan yang didominasi oleh orang dewasa, mereka cenderung memiliki kemampuan komunikasi yang baik dengan figur otoritas, namun akan mengalami hambatan dalam aspek kerja sama dan berbagi dengan teman sebaya. Selain itu, ekspektasi untuk selalu menjadi pusat perhatian sering kali membuat anak tunggal mempersepsikan tantangan terhadap status sosialnya sebagai bentuk ketidakadilan. Adler (dalam Schultz, et al., 2009) menyatakan bahwa meskipun anak dibesarkan di keluarga dan lingkungan yang sama, situasi psikologis yang mereka alami akan berbeda sesuai urutan kelahirannya. Corey (2013) mengatakan bahwa hubungan di dalam keluarga merupakan sistem sosial individu yang paling awal dan paling berpengaruh. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa pengaruh besar keluarga terhadap perkembangan individu dimediasi oleh posisi anak dalam urutan kelahiran. Meskipun urutan kelahiran memperbesar probabilitas munculnya pengalaman hidup yang spesifik, signifikansinya tetap terletak pada bagaimana individu menginterpretasikan perannya di dalam sistem sosial terkecil tersebut guna membentuk gaya hidupnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif yang akan memberikan gambaran faktual mengenai suatu kondisi tertentu dengan menguraikannya secara terstruktur tanpa melakukan manipulasi. Jenis penelitian kuantitatif deskriptif digunakan pada penelitian ini dikarenakan penelitian ini tidak memiliki tujuan untuk menguji hubungan sebab-akibat maupun mengukur tingkat efektivitas suatu perlakuan terhadap variabel yang diuji. Penelitian ini berfokus pada penjelasan secara deskriptif mengenai variabel penelitian sesuai dengan data yang didapatkan dari subjek yang diuji.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Tarakanita Citra Raya pada 145 siswa kelas XII dengan usia 17-18 tahun dengan 45 data *purposive sampling* dan 100 data penelitian. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan April 2026 dengan menggunakan metode survei kuesioner dengan skala Likert sebanyak empat poin, dimulai dari skala 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 4 (Sangat Sesuai). Instrumen ini terdiri dari pengambilan data demografi siswa dan hasil instrumen adaptasi dari instrumen regulasi diri milik Pameswari (2023) yang berdasar pada enam aspek regulasi diri menurut Bandura yang terdiri dari Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri

Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*), Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*), Instruksi Diri (*Self Instructions*), Pemantauan Diri (*Self Monitoring*), Evaluasi Diri (*Self Evaluation*), dan Kontingensi yang Ditetapkan Diri Sendiri (*Self Imposed Contingencies*).

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis rasional kepada dosen pembimbing dan dosen program studi serta beberapa mahasiswa. Setelah instrumen dinyatakan layak secara rasional, tahap selanjutnya adalah melakukan uji empiris di lapangan untuk menguji ketepatan dan keandalan alat ukur secara statistik. Perhitungan data validitas dan reliabilitas diolah dengan menggunakan program *Jeffreys's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.95.4. Analisis data statistik deskriptif dilaksanakan dengan menggunakan rumus statistik persentase yang membagi frekuensi responden dengan jumlah responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dari seluruh remaja akhir dari semua urutan kelahiran (Anak Sulung, Anak Tengah, Anak Bungsu, dan Anak Tunggal), terdapat 53% remaja akhir memiliki regulasi diri yang tinggi dan 47% remaja akhir memiliki regulasi diri yang sedang. Remaja memiliki skor tertinggi dalam aspek Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*) dan skor terendah dalam aspek Instruksi Diri (*Self Instructions*). Hal ini menandakan adanya hambatan pada aspek operasional.

Remaja akhir menunjukkan kesenjangan yang signifikan antara aspek kognitif-evaluatif dan aspek operasional-strategis. Remaja memiliki hambatan terbesar dalam menentukan cara yang efektif untuk menjalankan tugas. Dalam perspektif siklus regulasi diri Zimmerman (dalam Julistia et al., 2024), subjek memiliki fungsi observasi diri yang tajam karena mampu menyadari kapan mereka gagal, namun fungsi kontrol diri pada fase *performance* belum optimal untuk melakukan modifikasi strategi. Akibatnya, alih-alih melakukan adaptasi taktis, subjek lebih sering terjebak dalam evaluasi negatif terhadap diri sendiri.

Pada anak sulung, hasil analisis deskriptif menyatakan terdapat 61% regulasi diri tinggi dan 39% regulasi diri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagai anak pertama dalam struktur keluarga, subjek telah mengembangkan kemampuan yang mumpuni dalam mengarahkan fungsi kognitif, emosi, dan perilakunya secara mandiri. Anak sulung memiliki skor tertinggi dalam aspek Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*) dan skor

terendah dalam aspek Instruksi Diri (*Self Instructions*).

Bagi anak sulung, standar bukan sekadar cita-cita (*ideal standards*), melainkan sering kali bersifat kewajiban (*ought standards*). Mereka merasa harus patuh pada norma dan ekspektasi orang tua, sehingga standar yang mereka tetapkan menjadi pedoman berperilaku yang sangat kaku dan terinternalisasi kuat untuk menghindari kegagalan yang dapat mengecewakan figur otoritas. Keterbatasan pada instruksi diri ini menghambat kelancaran siklus regulasi diri dari fase *forethought* menuju fase *performance*. Pada fase *self-reflection*, tingginya evaluasi diri pada anak sulung memunculkan reaksi diri yang bersifat adaptif namun penuh tuntutan.

Pada anak tengah, mayoritas siswa berada pada kategori sedang (59%), sementara sisanya menempati kategori tinggi (41%), tanpa ada satu pun subjek yang masuk dalam kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa remaja akhir yang berstatus sebagai anak tengah telah memiliki landasan yang cukup kuat dalam mengelola fungsi metakognitif dan motivasional mereka guna mencapai tujuan hidup yang adaptif. Anak tengah memiliki skor tertinggi dalam aspek Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*) dan skor terendah dalam aspek Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*).

Ketidakstabilan emosi ini, jika tidak ditangani, dapat mengganggu efektivitas strategi yang telah disusun dengan standar yang tinggi di awal, sehingga proses self-control menjadi kurang maksimal. Anak tengah cenderung melakukan atribusi penyebab yang realistis terhadap hasil kerja mereka. Kemampuan ini memberikan keuntungan bagi mereka dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan lingkungan akademik yang kompetitif.

Hasil analisis deskriptif pada anak bungsu menyatakan terdapat 55% regulasi diri tinggi dan 45% regulasi diri sedang. Sebagai anak terakhir dalam struktur keluarga, remaja telah mengembangkan kemampuan yang matang dalam mengarahkan fungsi kognitif dan perilakunya secara mandiri. Anak bungsu memiliki skor tertinggi dalam aspek Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*) dan skor terendah dalam aspek Regulasi Emosi (*Emotion Regulation*). Hal ini menunjukkan bahwa anak bungsu terkadang masih mengalami hambatan dalam mengelola gejolak perasaan atau impulsivitas ketika menghadapi tekanan.

Kondisi ini selaras dengan pandangan Adler yang menyebutkan bahwa gaya hidup yang dimanja terkadang membuat individu lebih sensitif dan mudah merasa cemas jika ekspektasi mereka tidak terpenuhi secara

instan. Contohnya, saat menghadapi tugas sekolah yang menumpuk secara tiba-tiba, anak bungsu merasa lebih cepat panik atau *overwhelmed* dibandingkan saudaranya, yang kemudian membuat mereka sempat menunda pekerjaan sebelum akhirnya kembali fokus. Bagi anak bungsu, standar "ideal" yang mereka tetapkan berfungsi sebagai kompas navigasi untuk meraih pengakuan sosial. Keberadaan tujuan yang jelas membantu mereka untuk memodifikasi perilaku secara sadar, sehingga proses regulasi diri tidak kehilangan arah fungsionalnya di tengah dinamika keluarga yang cenderung protektif. Namun, kurangnya stabilitas emosi dapat memengaruhi fase *performance* dalam siklus Zimmerman, khususnya pada aspek kontrol diri.

Terakhir, hasil analisis deskriptif pada anak tunggal menyatakan 54% regulasi diri sedang dan 46% regulasi diri tinggi. Mayoritas siswa berada pada tingkat regulasi diri sedang yang mengindikasikan bahwa remaja akhir yang merupakan anak tunggal telah memiliki kapasitas yang mumpuni dalam mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu. Anak tunggal memiliki skor tertinggi dalam aspek Standar & Tujuan yang Ditentukan Oleh Diri Sendiri (*Self-determined Standards & Goals*) dan skor terendah dalam aspek Instruksi Diri (*Self Instructions*). Anak tunggal mengalami kesenjangan operasional yang signifikan. Meskipun mereka memiliki motivasi berprestasi yang kuat, ketiadaan arahan internal yang sistematis membuat mereka rentan mengalami kebingungan teknis.

Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri anak tunggal masih bersifat *outcome-oriented*. Bagi anak tunggal, standar yang ditetapkan sering kali sangat tinggi karena mereka tidak memiliki saudara untuk berbagi beban ekspektasi orang tua. Akibatnya, internalisasi terhadap standar tujuan jangka panjang menjadi sangat kuat, yang berfungsi sebagai kompas fungsional dalam mengendalikan dorongan impulsif demi mencapai target akademik. Walaupun terdapat celah pada aspek instruksi, struktur regulasi diri anak tunggal yang stabil pada aspek pemantauan dan evaluasi merupakan modalitas yang berharga. Mereka memiliki kesadaran metakognitif yang tinggi untuk menyadari kegagalan strategi mereka.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan pada pengukuran tingkat regulasi diri pada urutan kelahiran anak kedua dari dua bersaudara. Penelitian ini belum sepenuhnya mencakup seluruh urutan kelahiran yang ada. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melibatkan urutan kelahiran anak kedua dari dua bersaudara sebagai bagian dari pengkategorian subjek penelitian.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan pola umum pada regulasi diri remaja akhir di SMA Tarakanita Citra Raya di mana seluruh kategori urutan kelahiran memiliki kekuatan pada penetapan standar, namun lemah dalam aspek instruksi diri dan regulasi emosi. Remaja akhir cenderung memiliki sifat evaluatif-kritis yang tinggi terhadap diri sendiri, yang terlihat dari tingginya skor pada indikator pemberian hukuman diri atas ketidakmampuan mencapai standar.

Keterbatasan dalam mengelola emosi dan memberikan instruksi internal yang sistematis ini menjadi faktor penghambat utama dalam kelancaran siklus regulasi diri dari fase perencanaan menuju fase pelaksanaan tindakan yang nyata. Remaja akhir memiliki kesadaran yang tinggi untuk menentukan standar, tujuan serta strategi yang akan dijalankan. Akan tetapi, rendahnya skor pada aspek instruksi diri menandakan adanya kecenderungan ketergantungan atau kesulitan dalam memberikan perintah mandiri yang efektif saat menghadapi situasi sulit tanpa arahan eksternal.

Penutup

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu remaja akhir untuk mendayari, mengetahui serta melakukan evaluasi diri terhadap regulasi diri yang dimiliki agar tidak terpaku pada tujuan yang besar tetapi juga pada langkah eksekusi yang nyata. Kesadaran akan pengaruh urutan kelahiran diharapkan tidak membuat siswa merasa terbatasi, melainkan menjadi motivasi untuk secara sadar memperbaiki kemandirian dan strategi belajar demi keberhasilan di masa depan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh pihak orangtua dan guru BK dalam membangun pola asuh dan program layanan yang sesuai untuk mendukung perkembangan remaja yang optimal.

Penelitian ini tentunya tidak luput dari kekurangan dan batasan. Meskipun penelitian ini telah berupaya menyajikan gambaran yang komprehensif mengenai regulasi diri pada remaja akhir ditinjau dari urutan kelahiran, penulis menyadari adanya keterbatasan metodologis, seperti cakupan subjek yang terbatas dan penggunaan metode pengumpulan data. Oleh karena itu, temuan ini sebaiknya dimaknai sebagai pijakan awal dan disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melibatkan karakteristik sampel yang lebih beragam serta mengombinasikan metode kuantitatif dengan pendekatan kualitatif demi memperoleh pemahaman yang lebih mendalam serta komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Basic Books.

Adler, A. (1973). Alfred Adler's individual psychology. *Teori Dasar Psikologi Kepribadian I*, 64.

Adler, A. (2016). *Understanding Birth Order: A Within-Family Analysis of Birth Order Effects.*

Bandura, A. (2015). On deconstructing commentaries regarding alternative theories of self-regulation. *Journal of Management, 41*(4), 1025–1044.

Batubara, J. R. (2016). Adolescent development (perkembangan remaja). *Sari Pediatri*, *12*(1), 21-9.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy (9th ed.).* Brooks/Cole, Cengage Learning.

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan*, *5*(1), 57-67.

Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia

Julistia, R., Muna, Z., & Anastasya, Y. A. (2024). Gambaran Regulasi Diri pada Siswa SMA dalam Mencegah Penggunaan Zat Adiktif. *ISLAMIKA GRANADA*, *4*(2), 90-96.

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.

Maimanah, A. C., Munib, A., Latipah, E., & Subaidi, S. (2022). Menumbuh-kembangkan minat, efikasi diri, dan regulasi diri pada anak. *Jurnal Buah Hati*, *9*(1), 27-43.

Malini, G. A. N. D., & Fridari, I. G. A. D. (2019). Perbedaan motivasi belajar siswa ditinjau dari jenis kelamin dan urutan kelahiran di SMAN 1 Tabanan dengan sistem full day school. *Jurnal Psikologi Udayana*, *32*(1), 145-155.

Nabila, S. (2022). *Perkembangan remaja adolescense*. Universitas Jember.

Nazra, F. P., Ifdil, I., & Khairati, A. (2025). Tingkat ketakutan akan kegagalan (atychiphobia) pada mahasiswa ditinjau dari usia, jenis kelamin dan urutan kelahiran. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *13*(2), 578-594.

Prameswari, M. P. A. (2023). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa [*Skripsi tidak diterbitkan*]. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.

Pujiastuti, R., Sari, M. T., Imawati, D., & Syahputri, S. (2023). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XII di SMA Negeri 11 Samarinda. *Motivasi Jurnal Mahasiswa Psikologi*, *8*(1), 1-7.

Sharf, R. S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases (5th ed.)*. Brooks/Cole, Cengage Learning.

Susetyo, Y. F., & Kumara, A. (2012). Orientasi tujuan, atribusi penyebab, dan belajar berdasar regulasi diri. *Jurnal Psikologi*, *39*(1), 95-111.

Zimmerman, & Schunk. (2002). *Self Regulated Learning and Academic Achievment.* Mahwah, New Jersey: Erlbaum.

Zimmerman, B. (2002). *Becoming a Self-regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*.