

Studi Kasus: Regulasi Diri pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar di SD AL-Hijriyah Selama *Blended Learning*

Agnes Yunitha Kristina, I Rai Hardika, Ni Nyoman Ari

Fakultas Kesehatan, Sains, dan Teknologi, Program Studi Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Badung, Indonesia

e-mail : nithakllau@gmail.com

Abstract

This study aims to explain maternal self-regulation using Zimmerman's theory which consists of three aspects, namely metacognition, motivation, and behavior. This study uses mothers who have children of elementary school age and at Al-Hijriyah Elementary School as subjects in this study. This study uses a qualitative method with a case study approach. Using interviews, observations, and documentation as research data collection methods. The subjects in this study consisted of 3 subjects and 1 informant for each subject. The results of this study indicate that, self-regulation of mothers who have children at Al-Hijriyah Elementary School in a mixed manner, namely the presence and monitoring of children, self-control and actions in control as a mother, as well as the mother's ability to adjust and adapt to the safe situation of children learning in a blended way. Based on the research found to determine that the mother is able to self-regulate and it was found that the factors that influence the mother's regulation are internal factors (self).

Keywords: *Mother's self-regulation, blended learning, metacognition, motivation, behavior.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan regulasi diri ibu menggunakan teori Zimmerman yang terdiri dari tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Penelitian ini menggunakan ibu yang memiliki anak usia SD dan bersekolah di Sd Al-Hijriyah sebagai subjek dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Menggunakan wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai metode pengumpulan data penelitian. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 3 subjek dan 1 informan tiap subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, Regulasi diri ibu yang memiliki anak bersekolah di SD Al-Hijriyah selama anak bersekolah secara *blended* yaitu adanya kontrol dan *monitoring* anak, mengontrol diri maupun tindakan dalam tanggungjawab sebagai ibu, serta adanya kemampuan ibu dalam menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan situasi selama anak belajar secara *blended*. Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan menentukan bahwa ibu mampu meregulasi diri dan ditemukan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi ibu yaitu faktor internal (diri sendiri).

Kata Kunci: *Regulasi diri ibu, blended learning, metakognisi, motivasi, perilaku.*

I. Pendahuluan

Regulasi diri merupakan aspek penting dan sebagai upaya untuk meningkatkan atau mengatur diri serta, sangat penting dalam menentukan perilaku. Manab (2016) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses individu dan juga proses memperbaiki diri dengan tujuan mencapai suatu target, dan adanya proses evaluasi ketika sudah berhasil dengan pencapaiannya, serta akan adanya kepuasan dalam diri individu tersebut ketika sudah mencapai keberhasilan itu. Ghofar (2014) juga menyatakan bahwa regulasi adalah upaya individu dalam mengelola atau mengatur diri dalam suatu aktivitas dalam kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri sangat baik dalam membantu seseorang dalam mengatur,

merencanakan dan mengarahkan dirinya mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai. Menurut Bandura, ketika seseorang mampu belajar berdasarkan regulasi diri menekankan pada dinamika, interaktif, dan hubungan resiprokal antara lingkungan, person, dan perilaku individu tersebut (Arjanggi, 2013). Ditambahkan, Bandura mengatakan bahwa lingkungan juga dapat mempengaruhi regulasi diri seseorang, ada tiga hal yaitu: kontribusi terhadap perkembangan sub fungsi pada sistem regulasi diri, dukungan yang ada sesuai standar yang berlaku di masyarakat, dan memfasilitasi aktivitas maupun pelepasan proses regulasi diri (Arjanggi, 2013).

SD Al-Hijriyah merupakan salah satu sekolah yang dapat ditinjau terkait regulasi diri. Sekolah ini berada di Bali, khususnya Kabupaten Badung, dan menerapkan sekolah secara *Blended Learning*. Sekolah ini berdiri di awal tahun 2019, dan masih memiliki siswa yang terbilang sedikit dari sekolah-sekolah pada umumnya, sebab sekolah ini hanya memiliki tiga kelas yaitu kelas 1-3 SD. Berdasarkan permasalahan yang terjadi terkait regulasi diri, didapatkan adanya permasalahan yang dialami oleh para ibu (wali murid) karena tuntutan dari pihak sekolah, pembelajaran anak atau metode pembelajaran dan adanya keinginan pencapaian keberhasilan untuk mencapai rasa bangga dan kepuasan diri.. Cara menerapkan pembelajaran *Blended Learning* di SD Al-Hijriyah yaitu seminggu satu sampai dua kali pertemuan (*online*), sisanya akan menerapkan pembelajaran *offline* sesuai kebutuhan dan pembelajaran, seperti saat pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, maka harus melakukan pembelajaran secara langsung di sekolah atau tatap muka.

Berdasarkan kasus yang sudah ditelusuri dengan wawancara terhadap narasumber dan pihak sekolah, pihak sekolah terbatas dengan ketersediaan guru atau pengajar, dan menyesuaikan jumlah murid yang ada. Berdasarkan data sementara jumlah keseluruhan siswa di SD Al-Hijriyah adalah 115 siswa, dengan jumlah kelas I A adalah 18, kelas I B adalah 19, kelas II A adalah 17, kelas II B adalah 18, kelas III A adalah 22, dan kelas III B adalah 21, sehingga hanya terdapat 6 kelas dan tiap kelas dibagi menjadi dua bagian. Hal ini menunjukkan pentingnya regulasi diri yang dimiliki oleh seorang ibu. Selama menjalani perubahan, bagi seorang ibu tentu memahami peran penting yang harus dilakukan selama mendampingi anak dan kewajiban lainnya (Wardani, 2020). Permasalahan ini membuat peneliti lebih memilih ibu daripada ayah sebagai narasumber sebab seorang ibu khususnya ibu rumah tangga memiliki lebih banyak kewenangan di rumah dan lebih banyak “membantu” anak belajar (Etikawati, 2014). Etikawati juga mengatakan bahwa ibu lebih berperan sebagai pemelihara, mengarahkan dan memberikan kasih sayang penuh ketimbang ayah yang lebih berperan sebagai pemberi

nafkah. Permasalahan-permasalahan ini juga bisa membuat ibu kesulitan dalam mengatur regulasi diri dengan baik.

Penelitian menyatakan bahwa rata-rata Ibu Rumah Tangga hanya memiliki 1 jam 7 menit untuk mengurus dirinya sendiri, dan 40% merasa hidupnya hanya didominasi oleh hal yang tak berakhir (Anggraini, 2018). Segala urusan rumah tangga dilimpahkan pada seorang ibu dan mengakibatkan rasa stress (Wulandari, 2014). Studi juga menunjukkan bahwa wanita atau ibu lebih berisiko mengalami kelelahan dibandingkan pria. Penelitian yang melibatkan 2.062 orang diantaranya wanita dan pria dengan jumlah yang sama kemudian, dianalisis kelelahan emosional, sinisme, serta ke efektivitas profesional dalam bekerja. Kesimpulan yang didapat adalah wanita cenderung mengalami kelelahan karena berada dalam posisi kecil dan mudah mengalami stress dan frustrasi (Nainggolan, 2018). Sari (2019) menyatakan bahwa seorang ibu yang tidak bekerja akan mudah mengalami kelelahan akibat rutinitas yang begitu padat dan manajemen waktu menjadi kurang baik, beban status, ataupun kurang perhatian dari suami, namun mendapatkan predikat sebagai ibu yang hebat atau di kenal sebagai *wonder women*.

Pentingnya regulasi diri yang dimiliki individu guna membantu pencapaian dalam mengatur diri dengan baik maupun berhasil mengevaluasi dirinya. Regulasi diri merupakan bentuk komitmen individu berdasarkan upaya yang sudah ditetapkan oleh diri sendiri, dan mengatur tingkah laku (Keke, 2014). Alhadi (2017) menyatakan bahwa regulasi merupakan dasar seseorang ketika bersosialisasi dengan lingkungan sekitar dan terhubung dengan kognitif, sosial, fisik maupun secara emosional. Teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa adanya regulasi diri dapat mengarahkan individu untuk mengelola diri, menyesuaikan perilaku, proses berpikir bahkan emosi berdasarkan keadaan lingkungan (Diningrat, 2016). Berdasarkan penjelasan dan permasalahan diatas maka, masalah ini penting untuk diteliti sehingga, peneliti memilih fokus penelitian pada regulasi diri ibu di SD Al-Hijriyah selama pembelajaran *Blended Learning*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menjelaskan regulasi diri ibu khususnya yang memiliki anak usia SD.

II. Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan berdasarkan data dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif yaitu penelitian yang menekankan pada masalah-masalah dalam kehidupan sosial berdasarkan kondisi realitas atau pengungkapan fakta, dan penelitian yang berusaha mendapatkan pemahaman dari suatu fenomena maupun ekstrapolasi pada situasi yang sama (Anggito & Setiawan, 2018). Penelitian

kualitatif ini, peneliti memilih menggunakan desain studi kasus. Studi kasus merupakan kegiatan ilmiah yang dilakukan secara terperinci, dan mengetahui lebih mendalam suatu peristiwa yang dialami baik perorangan maupun kelompok (Rahardjo, 2017). Kasus yang terjadi pada masyarakat khususnya seorang ibu dimasa sekarang ini, pada penelitian ini mencari tahu lebih dalam terkait regulasi diri pada seorang ibu dalam mendukung anak dan menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran *Blended Learning* pasca corona serta, adanya tuntutan dari sekolah yang mengharuskan ibu berhasil menemani anak belajar dan mencapai kesuksesan untuk mendapatkan kepuasan dalam usaha yang dilakukan.. Tentunya setiap orang memiliki cara regulasi diri yang berbeda terutama selama masa pandemi ini. Model regulasi diri dari seorang ibu ini dapat di jadikan “kasus” untuk di teliti.

Unit analisis merupakan sumber penelitian atau yang akan diteliti bisa berupa sebuah kelompok, individu maupun latar sosial lainnya dan menetapkan kriteria yang akan diteliti (Lestyowati, 2018). Unit analisis dalam penelitian ini yaitu, cara mengatur regulasi diri yang dilakukan oleh seorang ibu, selama proses pembelajaran anak sekolah dilakukan secara *Blended Learning*. Ihalauw menyatakan bahwa, unit amatan adalah objek yang dijadikan sebagai sumber memperoleh data dari dan untuk menggambarkan tentang yang di analisis (Rani, 2013). Unit amatan dalam penelitian ini adalah seorang ibu yang memiliki anak yang masih duduk dibangku SD kelas 1-3 dan hanya sebagai seorang ibu rumah tangga.

Pengumpulan dan penggalian data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian. Metode penggalian data yang digunakan pada penelitian ini yaitu melakukan wawancara dan dokumentasi. Sugiyono (2012), berpendapat bahwa “metode pengumpulan data adalah berbagai cara yang dilakukan untuk mengumpulkan dan menggali data dalam penelitiannya, serta merupakan langkah paling utama yang bertujuan untuk mendapatkan data, dan tanpa mengetahui teknik pengumpulan data maka dapat memengaruhi standar data yang telah ditetapkan”. Sehingga hasil akhir penelitian yang didapatkan mampu menyajikan informasi yang *valid* dan *reliabel*. Teknik penggalian data yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu:

- a) Wawancara adalah cara menghimpun bahan keterangan yang dilakukan dengan tanya jawab secara lisan sepihak berhadapan muka serta dengan arah dan tujuan yang telah ditentukan. Penelitian ini, dilakukan penggalian data secara primer melalui teknik wawancara secara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur yang dimaksud adalah pertanyaan yang ditanyakan diluar pertanyaan yang sudah disusun. Pemilihan teknik ini dilakukan agar dapat menjawab hal pokok yang ingin dijawab, namun tetap dapat menemukan hal-hal yang terlewatkan dari kerangka yang sudah ada.

b) Pedoman Wawancara

- 1) Seperti apa bentuk target keberhasilan yang ibu inginkan dalam mendampingi anak selama *blended learning*?
- 2) Bagaimana target perencanaan yang ibu lakukan dalam membantu anak beradaptasi dengan proses belajar *blended*?
- 3) Bagaimana ibu dapat menyadari bahwa telah berhasil dalam menjalankan target mendampingi anak selama *blended learning*?
- 4) Apa yang memotivasi ibu atau membuat ibu berfikir bahwa semua target/perencanaan yang dilakukan dalam membantu anak sudah berjalan sesuai keinginan?
- 5) Motivasi seperti apa yang ibu miliki, agar mampu menyesuaikan dengan tanggung jawab dalam kondisi seperti sekarang ini?
- 6) Darimana timbulnya motivasi diri terkait semua hal yang sudah ibu lakukan selama ini?
- 7) Apakah ada kesulitan dalam mengatur perilaku atau perasaan kewalahan saat membagi tanggung jawab selama proses adaptasi pembelajaran?
- 8) Apakah sebelum mengerjakan semua pekerjaan ada persiapan lain yang sudah disiapkan selama *blended learning* atau ketika jadwal *online/offline*?

Bagaimana cara anda menyesuaikan diri selama proses pembelajaran anak yang selalu berubah-ubah?

c) Observasi dalam penelitian ini, digunakan untuk melihat faktor yang memengaruhi ibu dalam melakukan regulasi baik dari faktor internal maupun eksternal. Menurut Albert Bandura, ada dua faktor yang dapat mempengaruhi Regulasi Diri seseorang yaitu faktor eksternal dan internal menurut Albert Bandura (Nurjanah, 2018).

1) Faktor internal

Melihat sikap seperti, tanggung jawab dan kewajiban sebagai orang tua (ibu)

2) Faktor eksternal

Melihat faktor sosial seperti, lingkungan keluarga dan lingkungan masyarakat.

d) Dokumentasi dalam penelitian ini, digunakan penulis untuk mengumpulkan data dan menjadi bukti pendukung seperti foto-foto saat wawancara dengan narasumber serta, dokumen pendukung lainnya dalam penelitian.

e) Proses pengorganisasian dilakukan ketika akan mengolah dan menganalisis data. Pengorganisasian data yang dilakukan secara sistematis dapat membantu peneliti memperoleh data yang baik, menyimpan dan menganalisis data serta mendokumentasikan hasil analisis yang telah dilakukan. Untuk mengorganisasikan data dan memudahkan

penulis dalam melakukan analisis, maka akan dilakukan pengkodean untuk masing-masing narasumber maupun Informan, berikut pengkodean pada tabel:

Tabel I. Pengkodean Sumber Informan

Sumber Informan	Kode
Subjek 1	S1
Subjek 2	S2
Subjek 3	S3
Informan 1	I1
Informan 2	I2
Informan 3	I3

Hasil analisis yang digunakan menggunakan pengorganisasian data, maupun menjabarkannya dalam bentuk unit-unit, melakukan pengecekan data dan memilih mana yang penting dan akan dipelajari serta membuat kesimpulan yang akan diceritakan kepada orang lain. Salah satu analisis data yang diperlukan yaitu *coding* dari hasil wawancara dan dikategorisasikan berdasarkan tema dan diberikan kode-kode. Triangulasi sumber data, menggali kebenaran melalui data yang telah diperoleh. Selain hasil wawancara dan observasi, bisa menggunakan hasil catatan, gambar atau foto, yang menghasilkan bukti atau data berbeda, namun menghasilkan kebenaran yang dapat dipercaya.

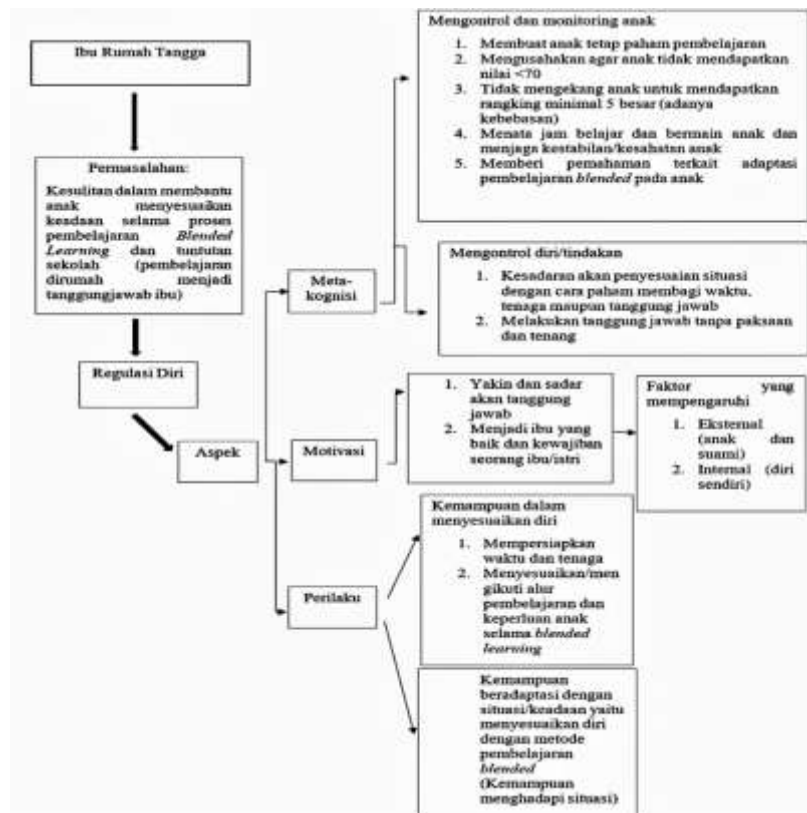
III. Hasil dan Pembahasan

Adanya proses pembelajaran blended ini menyebabkan kesulitan dalam membantu anak menyesuaikan keadaan selama proses adaptasi. Berdasarkan hasil penelitian, berikut merupakan dinamika regulasi diri ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar selama proses pembelajaran *blended learning*. Faktor yang memengaruhi regulasi ibu ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah kesadaran dan kemauan dari diri sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu anak dan suami bahkan lingkungan sekitar. Ketiga subjek memiliki faktor motivasi yang berbeda-beda yaitu subjek 1 mengatakan bahwa anak dan suami (faktor eksternal), merupakan penyemangat sekaligus motivasi dalam melakukan tugas serta tanggungjawab. Subjek 2 dan 3 menyatakan bahwa kesadaran diri sendiri (faktor internal) merupakan motivasi diri karena sudah menjadi tanggungjawab yang harus dilakukan tanpa paksaan dari orang lain.

Proses regulasi diri seorang ibu terjadi karena faktor-faktor pendorong bagi Subjek. Sumber pembentuk atau aspek-aspek regulasi diri seseorang menurut Zimmerman (2011), ada tiga yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Bagian dari setiap aspek yang ada tidak jauh berbeda satu sama lain. Penelitian ini di dominasi oleh perkembangan kognitif karena peneliti lebih banyak membahas kemampuan individu dalam meningkatkan kemampuan, dan

menanggapi stimulus atau menilai suatu peristiwa serta memecahkan suatu permasalahan yang dihadapi. Hal tersebut membuat individu mampu mendapatkan pengetahuan setelahnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dari ketiga Subjek mampu regulasi diri namun, adanya perbedaan dari cara tiap Subjek membentuk regulasi diri tersebut. Berdasarkan teori Regulasi diri dari Zimmerman yang terbagi menjadi tiga (3) aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku, hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa ketiga Subjek mampu meregulasi diri. Hasil penelitian ini juga didukung oleh teori Zimmerman. Pada penemuan aspek pertama yaitu metakognisi, masing-masing Subjek memiliki cara tersendiri untuk mendukung tercapainya regulasi diri selama membantu anak belajar. Ada tiga hasil penemuan metakognisi dalam penelitian ini yaitu mengontrol anak selama belajar dan mengontrol diri atau tindakan.. Kemudian, dari semua aspek yang sudah ditemukan ternyata sangat berkaitan satu sama lain antara metakognisi, motivasi dan perilaku. Metakognisi seperti adanya mengontrol dan *monitoring* anak selama belajar, dan pentingnya mengontrol diri, hal ini juga dibantu oleh aspek motivasi yaitu adanya faktor pendukung dan motivasi diri yaitu adanya faktor pendukung dan motivasi seperti rasa tanggungjawab. Serta perilaku sebagai aspek ketiga juga membantu regulasi diri yaitu ketika mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan situasi (*blended learning*).



Gambar 1. Skema Kesimpulan Seluruh Data Penelitian

IV. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, ketiga Subjek dapat dikatakan memiliki regulasi diri meskipun memiliki bentuk regulasi yang berbeda-beda. Hal ini dikarenakan ketiga Subjek memiliki aspek-aspek pembentuk regulasi diri. Regulasi diri membantu individu dalam mencapai suatu keberhasilan selama membantu anak sekolah (*blended learning*), ketika individu mampu meregulasi diri dengan baik maka terbentuk dengan baik juga regulasi diri yang dimiliki individu tersebut. Penelitian ini menemukan bahwa metakognisi, motivasi dan perilaku sangat berkaitan satu sama lainnya. Ketika salah satu dari ketiga aspek tersebut kurang atau tidak terbentuk dengan baik maka akan memengaruhi hasil satu sama lainnya. Misalnya, ketika individu tersebut memiliki motivasi diri yang tinggi akan tanggung jawab namun, kurangnya kesadaran akan penyelesaian permasalahan atau situasi yang sekarang terjadi maka, pencapaian tujuan akan berjalan kurang maksimal. Hal ini yang terjadi pada salah satu Subjek dalam penelitian ini, yaitu memiliki motivasi diri, dan kesadaran akan situasi yang dihadapi namun, adanya keraguan dan terkadang mengikuti *mood* dalam menghadapi situasi menjadi penyebab terhambatnya suatu proses penyesuaian. Kemudian, dapat disimpulkan pula bahwa faktor terbentuknya regulasi diri yaitu karena adanya faktor internal dan eksternal.

5.2 Saran

Saran bagi pihak sekolah diharapkan dapat mempertimbangkan untuk mengadakan pertemuan dengan wali murid selain penerima rapor, misalnya di waktu yang diperlukan (membahas kendala orang tua ataupun permasalahan anak di sekolah) dan mencari solusi bersama-sama. Saran bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian dengan wawancara secara langsung, melakukan banyak interaksi di lapangan dengan Subjek, agar mendapatkan hasil penelitian atau data yang lebih beragam serta harus bisa lebih cekatan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan dilapangan.

Daftar Pustaka

- Alhadi, K., & Supriyanto, a. (2017). Konsep Pembelajaran Mandiri: Kemajuan Belajar Siswa. Seminar Nasional Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan. 2(1). 333-342. <http://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/view/91/94>
- Anggraini, A. (2018). Ibu Rumah Tangga Adalah Profesi Terberat Dibandingkan Pekerjaan Lainnya. Diakses pada tanggal 28 Februari 2022, dari Kompas

<https://lifestyle.kompas.com/read/2018/03/17/075000420/ibu-rumahtangga-adalah-profesi-terberat-dibanding-pekerjaan-lainnya>

Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Sukabumi: CV. Jejak. Diakses pada tanggal 2 April 2022

Arjanggi, R. & Setiowati, E. A. (2013). Meningkatkan Belajar berdasarkan Regulasi Diri melalui Pembelajaran Kooperatif Tipe Jigsaw. *Makara Seri Sosial Hummaniora*. 17(1). 55-63. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1801>

Diningrat, N. R. A., Antara, P. A., & Magta, M. (2016). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan regulasi Diri Anak Usia 5-6 Tahun. *Jurnal Pendidikan anak Usia Dini Undiksha*. 4(2). <http://dx.doi.org/10.23887/paud.v4i2.7843>

Etikawati, A. I. (2014). Apersepsi Mengenai Figur Ayah dan Ibu pada Anak-anak di Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*. 17(2). 78-90. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/36861>

Ghofar, H. K. (2014). Hubungan Antara Adverdity Quotient dengan Regulasi Diri MA Darussalam Agung Buring Malang. Skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/628/>

Keke, F. F., & Setiwati, D. (2014). Pengembangan Panduan Pelatihan Tanggung Jawab Sosial Melalui Proses Regulasi Diri pada Siswa SMP Katolik St. Vincentius Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 4(2). 350-360.

Lestyowati, J. (2018). Analisis Permasalahan E-Purchasing dalam Pengadaan Barang dan Jasa Satuan Kerja. *Prosiding Simposium Nasional Keuangan Negara*. 1(1). 669-695. <https://jurnal.bppk.kenenkeu.go.id/snkn/article/view/224>

Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: sebuah Tinjauan Konseptual.

Nainggolan, S. Y. (2018). Wanita Lebih Rentan Alami Burnout dalam Pekerjaan. Diakses tanggal 7 Maret 2022, dari medcom.id: <https://www.medcom.id/rona/keluarga/yNLdPagN-studi-wanita-lebih-rentan-alami-burnout-dalam-pekerjaan>

Nurjanah, S. (2018). Pengaruh Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Prestasi Belajar Sejarah Kebudayaan Islam (SKI) siswa di MTsN 1 Kota Blitar Tahun Ajaran 2017/2018. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, IAIN Tulungagung. SKRIPSI. <http://repo.uinsatu.ac.id/id/eprint/8785>

- Rahardjo, M. (2017). Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif: Konsep dan Prosedurnya. Mata Kuliah Metode Penelitian, Pascasarjana Universitas Islam Negeri. <http://repository.uin-malang.ac.id/1104/>
- Rani, L., & Wiloso, P. G. (2013). Analisis Wacana Kritis dalam Pagelaran Wayang Kulit Lakon “Petruk Dadi Ratu”. *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*. 2(2). 369-386. ISSN: 1693-6248.
- Sari. (2019). Serba-serbi Burnout pada Ibu. Diakses pada tanggal 7 Maret 2022, dari *jurnamadamabi.com*: <http://www.jurnalmadamabi.com/2019/02/serba-serbi-burnout-pada-ibu-mommylife.html?m=1>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, A. & Ayriza, Y. (2020). Analisis Kendala Orang Tua dalam Mendampingi Anak Belajar di rumah Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. 5(1). 772-782. <http://doi.org/10.31004/obsesi.v5i1.705>
- Wulandari, D. & Dwiyantri, R. (2014). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda dengan Stres Kerja pada Perawat Wanita yang Sudah Menikah. *Psycho Idea: Jurnal Nasional*. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v12i2.1545>
- Zimmerman, B. J. (2011). Developing Self-Regulation Skills: The Important Role of Homework. *Journal of Advanced Academics*. 22(2). 194-218. <http://dx.doi.org/10.1177/1932202X1102200202>