



Dampak Penggunaan *Social Media* secara Berlebihan terhadap Regulasi Diri Anak

Weni Tria Anugrah Putri

Received: 17 8 2017 / Accepted: 20 10 2017 / Published online: 27 12 2017

© 2017 Association of Indonesian Islamic Kindergarten Teachers Education Study Program

Abstract Social media users today are not just limited to adults, but also young children. There are various impacts of its use, one of them on self regulation. At the age of 3 to 5 children should be able to adapt in the social environment, with the help of self-regulation. The fact that excessive use of social media in early childhood can disrupt self-regulation and result in general developmental problems, and socio-emotional development in particular. In self-regulation of early childhood, children try to be accepted in the social environment of peers. To be accepted in the social environment, children perform various ways one of them is (1) self-observation, (2) self-evaluation, (3) self-reactions. Different facts for children who experience social media addiction, children do not have self-regulation as well as the typical child before. One that is visible is, the child is seen not responding to the presence of people around him when engrossed with his social media. Social media in smartphones or other gadgets will disrupt the child's self-regulation that affects the development problem, which is one of them socio-emotional. This paper is a conceptual study of the negative impacts of social media use on the self-regulatory process of early childhood.

Keywords: self regulation, social media, early childhood

Abstrak Pengguna social media saat ini tidak hanya terbatas pada orang dewasa, namun juga anak usia dini. Terdapat berbagai dampak penggunaannya, salah satunya terhadap regulasi diri. Pada usia 3 hingga 5 anak semestinya sudah mampu beradaptasi dalam lingkungan sosial, dengan dibantu dengan regulasi diri. Faktanya penggunaan social media secara berlebihan pada anak usia dini mampu mengganggu regulasi diri dan berakibat pada masalah perkembangan pada umumnya, dan perkembangan sosio-emosional pada khususnya. Pada regulasi diri anak usia dini ini, anak berusaha untuk diterima di lingkungan sosial yaitu teman-teman sebayanya. Agar diterima di lingkungan sosialnya, anak melakukan berbagai cara salah satunya yaitu dengan (1) observasi diri, (2) evaluasi diri, (3) reaksi diri. Berbeda fakta bagi anak yang mengalami social media addiction, anak tidak memiliki regulasi diri sebaik dengan tipikal anak sebelumnya. Salah satu yang terlihat yaitu, anak terlihat tidak menanggapi keberadaan orang-orang di sekitarnya ketika asyik dengan social media-nya. Social media di dalam smartphone atau gadget lain akan mengganggu regulasi diri anak yang berimbas pada masalah perkembangannya, yaitu salah satunya sosio-emosional. Tulisan ini adalah kajian konseptual tentang dampak negatif penggunaan social media terhadap proses regulasi diri anak usia dini.

Kata Kunci: regulasi diri, social media, anak usia dini

Pendahuluan

Minimnya pengetahuan orang tua tentang pentingnya mempelajari anak bukan lagi sebuah hal yang tabu. Hal tersebut disetujui oleh Herlina yang berpendapat bahwa banyak orang tua yang kurang memperhatikan tumbuh kembang anak yang ditandai dengan kurang pemberian stimulus untuk perkembangan dan pertumbuhannya (Herlina, 2016: 27). Dengan kata lain, seringkali orang tua menganggap anak-anak sebagai orang dewasa mini sehingga akhirnya anak-anak dirasa mampu berkembang sebagai mestinya dan bersifat otomatis tanpa adanya stimulus tertentu. Merujuk pada hasil penelitian Bandura yang mengatakan bahwa segala perilaku individu tidak semata-mata refleksi otomatis, melainkan akibat reaksi yang timbul sebagai interaksi antara lingkungan dan skema kognitif individu (Mahmud, 2012: 35). Stimulus yang diberikan sembari perkembangan anak yang diberikan melalui lingkungan anak akan mempengaruhi respon anak yang berupa kualitas perkembangan anak.

Pengguna social media tidak hanya orang dewasa, tak terkecuali yang dilakukan oleh anak usia dini. Bahkan ada beberapa orang tua yang malah membekali smartphone untuk anak-anaknya di usianya yang masih dini. Terlihat anak-anak diam saat tangan menggenggam benda tersebut, sehingga orang tua tidak merasa repot untuk mengawasi anak-anak. Berbeda dengan sebelum berkembangnya teknologi sepesat sekarang, anak-anak akan cenderung bermain dengan teman-teman sebayanya di luar rumah. Hal tersebutlah yang menyebabkan orang tua sulit mengawasi keberadaan anak-anak ketika bermain dengan teman-temannya terlampau jauh dan seringkali lupa waktu.

Secara umum pola asuh yang permisif merupakan pola asuh yang memfokuskan pada keinginan anak sehingga anak dianggap seperti halnya seorang raja. Pada era sekarang, permisifitas itu terlihat ketika orang tua menjadikan gadget sebagai hal yang sewajarnya dimainkan oleh anak dan tanpa aturan waktu yang jelas. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di Amerika yaitu 45% orang tua memberikan gadget kepada anak-anak sebagai alasan untuk istirahat dari kegiatan mengasuh. 23% beralasan ingin memiliki waktu berkualitas untuk diri sendiri, 13% dengan alasan supaya anak lebih tenang (*"Would You Give your Children an iPad to 'take a break'? More Than Half of U.S. Parents Use Gadgets as a Quick-Fix 'Babysitter,'" 2013*). Dengan kata lain, orang tua memberikan kepercayaan dan permisif terhadap gadget untuk anak-anak. Bahkan dapat dibilang gadget atau khususnya smartphone adalah pengasuh bagi anak-anak.

Disampaikan sebelumnya bahwa salah satu perkembangan anak adalah pada aspek sosio-emosional. Secara umum, regulasi diri pada anak usia dini dipengaruhi oleh perkembangan tersebut. Pada usia 3 tahun anak telah mampu memulai interaksi dengan anak lain, pada usia 5 tahun anak mulai memiliki beberapa kawan, pada usia 5 tahun 6 bulan anak sudah mulai mampu berteman secara mandiri (Coughlin, 2000). Secara umum, regulasi diri pada anak usia dini ditandai dengan adanya kemampuan untuk mampu membedakan mana yang baik dan buruk kemudian menjadikan kebiasannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu regulasi diri juga ditandai dengan cara anak agar diterima oleh lingkungan sosial di sekitarnya.

Regulasi diri diperlukan yaitu agar aktivitas yang dilakukan oleh anak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh anak. Seorang anak yang ingin diterima kehadirannya di lingkungan sosial sekitarnya harus mampu beradaptasi. Jika dilihat sekilas, anak-anak yang menggunakan gadget **dalam keseharian akan terlihat tenang dan terlihat tidak banyak aktivitas** (*"Wawancara," 2017*). Ketika banyak orang di sekitar anak, anak tampak tidak terlalu mepedulikan lingkungan sekitar. Social media yang ada di gadget seakan menjadi pusat perhatian anak.

Salah satu yang menarik dari social media pada gadget yang dimiliki yaitu menyuguhkan berbagai tayangan dengan tampilan yang menarik bagi anak serta menghabiskan waktu yang banyak. Berdasarkan pemikiran di atas, penulis tertarik untuk mengetahui lebih dalam tentang dampak yang ditimbulkan oleh penggunaan social media yang secara berlebihan pada anak usia dini terlebih dalam aspek regulasi diri. Dengan demikian perlu penelaahan lebih mendalam tentang regulasi diri, regulasi diri anak usia dini, social media yang sering digunakan anak usia dini dan regulasi diri pada anak usia dini yang mengalami kecanduan penggunaan social media.

Pembahasan

Regulasi Diri pada Anak Usia Dini

Brown mengungkapkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan memonitor perilaku untuk mencapai suatu tujuan tertentu dengan melibatkan unsur fisik, kognitif, emosional, dan sosial (dalam Neal & Carey, t.t.). Adler juga menambahkan poin bahwa regulasi berkaitan dengan kekuatan manusia untuk menciptakan gaya hidupnya sendiri (Alwisol, 2007: 74). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa di dalam regulasi diri ada tindakan yang terencana yang dilakukan agar mencapai tujuan (Zimmerman dalam Chairani & Subandi, 2010: 14), meskipun dikatakan dengan gaya hidup tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, maka regulasi diri merupakan suatu tingkah laku yang terarah dan diiringi dengan beberapa aspek tertentu (seperti perasaan, motivasi, kognitif, emosional, sosial) dengan tujuan untuk mencapai target tertentu yang telah ditentukan. Dengan demikian, apa saja yang dilakukan oleh setiap individu tergantung dengan tujuan yang ingin dicapainya.

Pintrich dan Groot mengemukakan beberapa aspek dalam regulasi diri, yaitu kemampuan metakognitif, manajemen diri dan minat, serta strategi kognitif (Pintrich & De Groot, 1990: 33). Kemampuan metakognitif berkaitan dengan seorang individu ketika membuat perencanaan dan memonitor perilaku. Manajemen diri dan minat berkaitan dengan ketahanan diri dalam mengerjakan tugas-tugas yang sulit. Strategi kognitif berkaitan dengan cara siswa dalam menghafalkan sebuah materi yang dianggap lebih mudah.

Adapun langkah-langkah dalam regulasi diri yaitu: (1) observasi diri, (2) evaluasi diri, (3) reaksi diri (Zimmerman, 1989). Observasi diri bertujuan untuk mengubah tingkah laku yang sekiranya tidak mendukung dan tidak sesuai dengan tujuan yang ditetapkan. Evaluasi diri, pada tahap ini seorang individu harus mampu membandingkan perilakunya dengan standar tertentu yang sesuai dengan tujuan. Reaksi diri dilakukan jika di dalam regulasi diri terdapat problem tertentu.

Regulasi diri pada anak usia dini merupakan kemampuan untuk aktif berperilaku berdasarkan pemikiran dan emosi yang matang (Depe, 2017). Pemikiran dan emosi terlihat dari bagaimana anak mampu membedakan perbuatan yang baik dan mana perbuatan yang buruk. Dengan demikian terjadi pengendalian diri ketika anak akan melakukan perbuatan buruk. Pengendalian inilah salah satu bagian dari regulasi diri yang dimiliki oleh anak usia dini.

Kemampuan anak untuk mampu membedakan mana yang baik dan buruk tidak serta merta didapatkan dengan cara yang mudah. Diperlukan latihan yang bersifat kontinyu untuk anak. Jika telah dilatihkan secara kontinyu, maka akan membentuk karakter anak dengan kata lain anak mampu melaksanakan sebuah perilaku yang menjadi kebiasaan.

Di dalam kesehariannya anak akan berusaha agar diterima kehadirannya di lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara, seorang anak akan cenderung berusaha untuk mengikuti

pola permainan teman-teman yang umumnya berusia di atasnya (Putri & Romadhoni, 2017). Dalam permainan, anak akan memiliki beberapa teman yang dijadikannya panutan.

Tidak dipungkiri ketika anak berusaha untuk diterima kehadirannya akan melibatkan penerimaan informasi, evaluasi informasi, pencarian solusi, perancangan suatu rencana, implementasi, dan pengukuran terhadap efektivitas rencana yang telah dibuat (Neal & Carey, t.t.). Penerimaan informasi ditandai dengan adanya pencarian informasi oleh anak tentang karakter teman-temannya. Hal ini bertujuan agar anak mengetahui karakter teman-temannya secara khusus dan berhubungan dengan rencananya agar diterima oleh teman-temannya.

Evaluasi informasi ditandai dengan anak menyadari kemampuan dan karakter dirinya dibandingkan dengan teman-temannya. Pada tahap ini anak akan mengalami reaksi emosional. Pencarian solusi ditandai dengan adanya penemuan terhadap berbagai pertimbangan yang diambil dalam lingkungan sosial. Sebagai contoh, anak mampu mengira-ngira apa yang harus dilakukannya terlebih dahulu di dalam sebuah lingkungan sosial, apakah harus diam ataukah mengambil kesempatan berbicara terlebih dahulu. Perancangan suatu rencana ditandai dengan merencanakan jenis aktivitas yang akan diikuti anak agar diterima di lingkungannya. Pengukuran terhadap efektivitas rencana yang telah dibuat dan dilaksanakan ditandai dengan anak menyadari apakah rencananya sesuai dengan yang diharapkan ataukah tidak. Sebagai contoh, jika pada acara bermain pertama kali kehadiran anak dirasa telah diterima oleh teman-temannya, maka di aktivitas bermain selanjutnya, anak akan melakukan hal yang lebih agar diterima oleh lingkungan sosialnya.

Dengan demikian, regulasi diri pada anak usia dini secara umum ditandai dengan kemampuan memilih aktivitas tertentu agar diterima oleh lingkungan ataupun untuk tujuan lain. Selain itu juga tentang kemampuan memilih perbuatan baik dan menimbang-nimbang kembali untuk melakukan perbuatan yang dinilai tidak baik.

Social Media untuk yang Sering Digunakan Anak Usia Dini

Media sosial merupakan media yang yang digunakan individu untuk mampu berkomunikasi dengan individu lain melalui gadget. Andreas dan Haenlein mengemukakan bahwa media sosial merupakan sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan dasar ideologis web 2.0 (platform dari evolusi media sosial) yang memungkinkan terjadinya pertukaran content antar pengguna (Andreas & Michael, 2010). Tukar menukar informasi dirasa lebih mudah meskipun dibatasi oleh jarak yang semakin jauh. Menambahkan pendapat tersebut, Kerpen mengemukakan bahwa media sosial merupakan teks, gambar, video, dan kaitan yang dibagikan antar individu dan organisasi (Kerpen, 2011). Dengan demikian tukar menukar informasi yang terjadi di dalam sosial media antara lain teks, gambar dan video ataupun kaitan yang langsung dapat masuk ke alamat web dengan sekali klik dengan cara tertentu. Inti dari tukar menukar tersebut bertujuan untuk komunikasi antar individu.

Di dalam artikel ini difokuskan pada penggunaan Youtube pada anak-anak. Aplikasi tersebut merupakan salah satu jenis media sosial yang sering digunakan. Adapun klasifikasinya secara singkat terdiri atas: (1) *collaborative blogs or collaborative projects*; (2) *blogs and microblogs*; (3) *content communities*; (4) *social networking*; (5) *virtual game world*; dan (6) *virtual social world* (Andreas & Michael, 2010).

Media sosial yang menjadi fokus utama di dalam tulisan ini yaitu Youtube. Sepanjang pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh penulis, Youtube merupakan salah satu media sosial yang sering sekali digunakan oleh anak-anak. Berdasarkan klasifikasi di atas, Youtube

merupakan salah satu bagian dari content communities. Youtube adalah website umum untuk berbagi video. Seseorang dapat mengalami berbagai tingkat keterlibatan dengan video, mulai dari melihat biasa sampai kepada berbagi video dengan orang lain untuk menjaga hubungan sosial (Lange, 2008). Meskipun definisi di atas kecenderungan seseorang akan mengatakan penggunaannya hanyalah terbatas kalangan orang dewasa.

Youtube merupakan satu dari berbagai media sosial yang memiliki banyak pengguna. Penggunaannya pun tidak terbatas pada orang dewasa, namun juga anak-anak. Banyak video-video yang ditayangkan di Youtube dengan berbagai tema, salah satunya untuk anak-anak. Beberapa channel Youtube untuk anak yaitu make me genius, paman apiq, whiz kid science, ini budi.org, DM creative school (“5 Recommended Youtube Channel For Kid,” 2014).

Tidak hanya yang disebutkan di atas, namun begitu banyak channel Youtube yang bisa diakses dengan mudah oleh anak ketika orang tua terlalu permisif membiarkan anak menggunakan smartphone secara berlebihan. Berbagai jenis channel yaitu lagu-lagu anak, film-film anak, science untuk anak.

Regulasi Diri terhadap Penggunaan Social Media secara Berlebihan pada Anak Usia Dini

Di dalam pembahasan sebelumnya telah disampaikan mengenai manfaat media sosial. Di pihak lain, media sosial juga memiliki dampak negatif antara lain banyaknya pornografi yang tersebar dan seringnya dilihat oleh anak di bawah umur. Selain itu adanya rentan plagiasi yang dilakukan oleh berbagai banyak pihak, serta terjadinya social media addiction.

Adapun social media addiction merupakan gangguan psikofisiologis yang meliputi *tolerance* (penggunaan dalam jumlah yang sama akan menimbulkan repson minimal, jumlah harus ditambah agar dapat membangkitkan kesenangan dalam jumlah yang sama); *whithdrawal symtoms* (menimbulkan tremor, kecemasan, dan perubahan *mood*), gangguan afeksi (depresi, sulit menyesuaikan diri), dan terganggunya kehidupan sosial (segi kualitas maupun kuantitas).

Beard dan Wolf mencatat enam criteria individu dapat dikatakan mengalami *social media* (internet) *addiction*., antara lain: (1) pikiran yang terokupasi internet; (2) waktu penggunaan internet semakin bertambah demi pemenuhan kepuasan diri; (3) pernah mencoba namun gagal untuk mengendalikan, mengurangi atau berhenti menggunakan internet; (4) tidak tenang, *moody*, depresif dan mudah teriritasi; (5) aktivitas online melebihi waktu yang direncanakan; (6) mengalami masalah atau mempunyai resiko kehilangan hubungan pribadi (yang berkaitan dengan lingkungan sosial) (Beard & Wolf, 2001).

Penulis beranggapan bahwa kecanduan terhadap media sosial tidak hanya berdampak pada perkembangan anak yang terganggu, namun juga pada regulasi diri anak. Anak yang mengalami social media addiction akan sering berinteraksi dengan gadget dibandingkan berinteraksi dengan lingkungan di sekitarnya. Lingkungan sekitar yang dimaksud yaitu bisa lingkungan keluarga, pertemanan, sekolah. Lebih dominannya berinteraksi dengan gadget seringkali membuat anak enggan untuk melaksanakan aktivitas lain. Hal ini seperti makan, mandi, menjawab pertanyaan dari orang lain, dan memulai pergaulan dengan teman sebaya.

Jika seorang anak mengalami hal yang telah disebutkan tadi, maka dapat dikatakan bahwa anak kurang mampu mengontrol keadaan lingkungan. Hal inilah yang dikatakan bertolak belakang dengan pentingnya regulasi diri. Regulasi diri dapat mengontrol keadaan lingkungan dan implus emosional yang sekiranya dapat mengganggu perkembangan seseorang (Cervone & Lawrence, 2012). Jika seorang anak tidak berinteraksi dengan lingkungan sekitar maka akan

berdampak terhadap regulasi diri anak. Regulasi diri ini secara berkelanjutan akan memberikan dampak terhadap perkembangan anak.

Pada usia 3 hingga 5 tahun anak sebenarnya sudah mampu menjalin hubungan pertemanan meskipun masih di tahap awal. Dengan adanya kecanduan terhadap social media, terutama penggunaan Youtube lebih dari beberapa jam, maka anak mengurangi kesempatannya untuk berinteraksi dengan teman sebaya.

Dari segi metakognisi, penulis beranggapan bahwa dengan adanya kecanduan ini, anak akan kesulitan untuk mendapatkan metakognitif. Hal ini berdampak pada anak yang kurang tertarik untuk datang di lingkungan sosial. Keinginan untuk diterima dalam lingkungan sosial semakin kecil. Pada anak yang memiliki regulasi diri, keinginan untuk diterima di lingkungan akan selalu ada. Sebaliknya, anak yang terganggu dalam regulasi diri karena kecanduan media sosial merasa bahwa apa yang dilihatnya di dalam gadget sudah termasuk memberikan kepuasan dibandingkan dengan diterimanya di lingkungan.

Berkelanjutan, anak yang memiliki regulasi diri akan memiliki motivasi yang kuat untuk melakukan tindakan agar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Sebaliknya, anak yang mengalami social media addiction akan cenderung memiliki motivasi yang rendah untuk bergaul dengan lingkungan sekitar karena lingkungan sekitar bukan menjadi salah satu tujuannya. Selain itu tindakan positif agar diterima di lingkungan sosial terasa kurang karena tidak ada tujuan yang mengarah pada diterimanya di lingkungan sosial.

Hal tersebut secara berkelanjutan akan memiliki dampak jika anak suatu ketika menyadari bahwa lingkungan sosial amat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Antara lain anak akan cenderung berperilaku sesuai dengan keinginannya sendiri dan kesulitan dalam beradaptasi terhadap lingkungan. Ketika berbenturan dengan karakter yang jauh berbeda dan menemui karakter teman yang tidak sesuai dengan keinginannya akan menimbulkan masalah baru.

Simpulan

Berdasarkan penjabaran di atas, regulasi pada anak usia dini berkaitan dengan berbagai aktivitas yang dilakukan anak dalam kehidupan sehari-hari yang ada hubungannya dengan tujuan tertentu. Pada regulasi diri anak usia dini ini, anak berusaha untuk diterima di lingkungan sosial yaitu teman-teman sebayanya. Agar diterima di lingkungan sosialnya, anak melakukan berbagai cara salah satunya yaitu dengan (1) observasi diri, (2) evaluasi diri, (3) reaksi diri. Berbeda fakta bagi anak yang mengalami social media addiction, anak tidak memiliki regulasi diri sebaik dengan tipikal anak sebelumnya. Salah satu yang terlihat yaitu, anak terlihat tidak menanggapi keberadaan orang-orang di sekitarnya ketika asyik dengan social media-nya. Social media di dalam smartphone atau gadget lain akan mengganggu regulasi diri anak yang berimbas pada masalah perkembangannya, yaitu salah satunya sosio-emosional

Referensi

- 5 Recommended Youtube Channel For Kid. (2014). Diambil dari <http://mommiesdaily.com/2015/09/21/5-recommended-youtube-channel-kid/>
- Alwisol, R. (2007). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UPT Universitas Muhammadiyah Malang.
- Andreas, K. M., & Michael, H. (2010). Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizon*, Vol. 53, 59–68.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the Proposed Diagnostic Criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology and Behaviour*, Vol 4.
- Cervone, D., & Lawrence, A. P. (2012). *Kepribadian: Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Empat.
- Chairani, L., & Subandi, M. A. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coughlin, P. A. et al. (2000). *Menciptakan Bahan Ajar yang Berpusat pada Anak*. Washington DC: Children's Resources International, INC.
- Depe, Y. (2017, November 20). Regulasi Diri. Diambil dari <http://bintangbangsaku.com/artikel/regulas-diri>
- Herlina. (2016). Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Pengetahuan Ibu tentang Perkembangan Motorik Kasar Anak Prasekolah (Usia 4-6 Tahun). *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan-Stikes Dian Husada Mojokerto*, 26–32.
- Kerpen, D. (2011). *Likeable Social Media*. United States: McGraw-Hill.
- Lange, P. G. (2008). Publicly Private and Privately Public: Social Networking on YouTube. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 361–380.
- Mahmud. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (t.t.). A Follow-Up Psychometric Analysis Of The Self-Regulation Questionnaire. Diambil 20 November 2017, dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2431129>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self -Regulated Learning Components of Classroom Academics Performance. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 82 (1), 33–40.
- Putri, B. S., & Romadhoni, N. W. (2017).
- Would You Give your Children an iPad to “take a break”? More Than Half of U.S. Parents Use Gadgets as a Quick-Fix “Babysitter.” (2013). Diambil 20 November 2017, dari www.dailymail.co.uk/femail/article-2350216/Would-Child_ipad-break-More-hal-U-S-parents-use-gadgets-quick-fix-babysitter.html
- Zimmerman, J. B. (1989). *Self Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research and Practice*. Sping Verlag Inc.

