

Hubungan Regulasi Diri dengan Cinderella Complex pada Mahasiswi Universitas Malikussaleh

The Relationship Between Self-Regulation and the Cinderella Complex in Female Students at Malikussaleh University.

Irza Maulita¹, Rini Julistia², Ika Amalia³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: rini.julistia@unimal.ac.id

Abstract: *The aim of this research is to understand the relationship between self-regulation and Cinderella complex behavior patterns. The research method uses quantitative with a correlational research design with a sample size of 387 female students. Sampling in this research used the probability sampling method. The research results show that there is a significant relationship between self-regulation and the Cinderella complex in female students, with a negative correlation value of -0.547. This shows that the higher the level of self-regulation, the lower the level of Cinderella complex experienced. This shows that there is a negative relationship between self-regulation and Cinderella complex in female students. The conclusion of this research is that there is a significant negative relationship between self-regulation and Cinderella complex in female students. Female students who have high self-regulation abilities tend to have lower levels of Cinderella complex.*

Keywords: *self-regulation, Cinderella Complex, Student*

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara regulasi diri dan pola perilaku *cinderella complex*. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional dengan jumlah sampel 387 mahasiswi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *cinderella complex* pada mahasiswi, dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,547. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri, maka akan semakin rendah tingkat *cinderella complex* yang dialami. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dan *cinderella complex* pada mahasiswi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *cinderella complex* pada mahasiswi. Mahasiswi yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat *cinderella complex* yang lebih rendah.

Kata kunci: Regulasi Diri, Cinderella Complex, Mahasiswi

Pendahuluan

Masa dewasa awal ialah masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi pada individu yang berusia 18 hingga 25 tahun, pada usia-usia tersebut individu sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi (Santrock, 2018). Menurut Afriantoni et al. (2016) individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi disebut mahasiswa. Hulukati & Djibran (2018) mengemukakan bahwa tugas dari mahasiswa tersebut adalah dapat bertanggung jawab atas perkembangan dirinya termasuk dalam kedewasaannya sendiri. Santrock (2018) mengemukakan bahwa pada usia dewasa tersebut mahasiswa harus menjadi individu yang mandiri serta bertanggung jawab atas konsekuensi dari apa yang dilakukannya. Kondisi ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Putri (2019) bahwa seseorang yang sudah dianggap dewasa memiliki peran dan tanggung jawab yang semakin bertambah, sehingga pada usia dewasa ini mereka sudah mulai melepaskan diri secara finansial, sosial dan psikologis dari ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua. Namun, terdapat penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Herawati (2018) bahwa mahasiswa masih ada yang belum terpenuhi akan tugas-tugasnya, salah satunya adalah tugas akan kemandirian. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Saha & Safri (2016) bahwa

mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan baik dari lingkungan keluarganya dan adanya tantangan yang dihadapi mulai dari jadwal mata kuliah, tugas-tugas yang menumpuk, dan tuntutan untuk dapat lulus tepat waktu. Salah satu fenomena yang sering terjadi pada mahasiswa adalah *cinderella complex*. Dowling (1981) mengemukakan bahwa *cinderella complex* adalah ketergantungan psikologis pada wanita yang jauh di lubuk hatinya ingin diperhatikan dan dilindungi oleh orang lain, sehingga mereka mengandalkan orang lain dalam setiap aktivitasnya terutama laki-laki. Zain (2016) mengemukakan bahwa *cinderella complex* adalah sikap dan ketakutan berupa depresi dan harga diri rendah berdampak negatif terhadap proses aktualisasi diri dan mempengaruhi keadaan psikologis banyak perempuan, sehingga menimbulkan keinginan untuk diperhatikan, dilindungi dan bergantung pada orang lain. Peneliti terdahulu mengatakan bahwa untuk mengurangi terjadinya *cinderella complex* diperlukan regulasi diri Nuryonto (dalam Sofia et al., 2017). Nuryonto (dalam Sofia et al., 2017) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *cinderella complex* adalah regulasi diri dimana untuk meningkatkan kemandirian dapat diperoleh dengan meningkatkan regulasi diri. Baumeister & Vohs (2011) menyatakan bahwa regulasi diri ini mengacu pada kendali

diri manusia atas dirinya sendiri dan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sesuai dengan tujuan jangka panjang yang diinginkan. Regulasi diri mencakup kemampuan menahan diri dari hal-hal yang tidak diinginkan atau merugikan dan mengarahkan perilaku ke arah hal-hal yang

lebih produktif dan bermanfaat. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji tentang *cinderella complex* dan regulasi diri pada Mahasiswi. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul hubungan regulasi diri dengan *cinderella complex* pada Mahasiswi di Universitas Malikussaleh.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Tujuannya adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *cinderella complex* pada mahasiswi. Populasi dan Sampel Populasi dalam penelitian ini

adalah mahasiswi yang berada di Universitas Malikussaleh, dengan jumlah populasi 11.931 mahasiswi. Teknik sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*. Jumlah sampel yang digunakan adalah 387.

Hasil

Analisis deskripsi data dilakukan dengan tujuan untuk melihat deskripsi data hipotetik (data yang mungkin terjadi) dan data empirik (data yang terjadi di lapangan). Pada skala regulasi diri terdiri dari 27 aitem pernyataan, dan skala *cinderella complex* terdiri dari 27 aitem pernyataan dengan menggunakan 4 alternatif jawaban dengan skor untuk *favorable* yang bergerak dari 4-1 dan *unfavorable* bergerak dari 1-4. Adapun deskripsi dari data hasil penelitian dapat terlihat dari tabel berikut:

Pembagian kategori subjek yang digunakan yaitu pertimbangan eror standar dalam pengukuran. Adapun rumus standar eror untuk regulasi diri yaitu: Adapun tabel normatif untuk kategori subjek penelitian menurut Azwar (2012) adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Kategorisasi Tingkat Cinderella Complex Pada Mahasiswi Universitas Malikussaleh

Rentang nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 59,74$	Tinggi	189	57,1%
$X \geq 57,74$	Rendah	142	42,9%
	Flutuasi skor mean	56	14,5
Total		387	100%

Hasil kategorisasi *cinderella complex* dari tabel diatas yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Universitas Malikussaleh mengalami *cinderella complex* tinggi yaitu sebesar 57,1%, sedangkan sebagian kecil sebesar 42,9%.

Tabel 2

Kategorisasi tingkat regulasi diri pada mahasiswi universitas malikussaleh

Rentang nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 84,41$	Tinggi	161	41,6%
$X \leq 82,41$	Rendah	196	54,9%
	Fluktuasi mean	30	7,8%
Total		387	100%

Hasil kategorisasi regulasi diri dari tabel diatas yang menunjukkan bahwa Sebagian besar mahasiswi Universitas Malikussaleh mengalami regulasi tinggi yaitu sebesar 41,6%, sedangkan sebagian kecil sebesar 54,9%. Uji normalitas yang digunakan menggunakan SPSS IBM *Statistics* versi 25. Hasil uji normalitas yang telah dilakukan pada penelitian sebanyak 387 sampel. Adapun hasil analisis uji normalitas pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3

Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Nilai Signifikansi	.000 ^c

Berdasarkan uji normalitas yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk data ini adalah .000 ($p > 0,05$), Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini tidak normal atau data tidak berdistribusi normal. Uji linieritas yang digunakan menggunakan SPSS IBM *Statistics* versi 25. Adapun hasil dalam penelitian dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 4

Hasil Uji Linearity

Anova Table	
Nilai Signifikansi	.001

Berdasarkan uji yang sudah dilakukan pada kedua variabel penelitian yaitu pada skala regulasi diri dan *cinderella complex* diperoleh bahwa nilai signifikansi pada linearitas sebesar 0,001. Oleh karena itu, antara skala regulasi diri dan *cinderella complex* terdapat hubungan yang linear karena signifikansi kedua skala tersebut kurang dari 0,05 ($0,001 < 0,05$). Uji hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan regulasi diri dengan *cinderella complex* di Universitas Malikussaleh. Data tersebut tidak berdistribusi normal sehingga dilakukan oleh uji hipotesis non parametrik dengan uji analisis data yang digunakan menggunakan korelasi *Spearman Rho*. Adapun hasil uji hipotesis antara regulasi diri dan *cinderella complex* bisa diketahui melalui tabel berikut:

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi Variabel Regulasi Diri Dengan Cinderella Complex

	<i>Spearman Rho</i>
Correlation Coefficient	-.547
Sig. (2-Tailed)	.000

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa nilai signifikansinya adalah .000 yaitu lebih kecil dari 0,05. Dapat dikatakan bahwa jika nilai $<0,05$ maka H_0 akan ditolak. Uji ini menggunakan uji hipotesis dengan teknik analisis *korelasi spearman*. Selain melakukan uji hipotesis kedua variabel untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *cinderella complex*. Peneliti juga melakukan analisis dengan melihat peraspek pada setiap variabel penelitian dengan melihat aspek mana yang sangat berhubungan dengan setiap variabel penelitian. Berikut hasil analisis variabel dalam peraspek:

Tabel 6
Hasil Korelasi Aspek Variabel Regulasi Diri Dengan Cinderella Complex

Aspek regulasi diri	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Standar	1.000	.
Monitoring	.566	.000
<i>self-regulatory strength</i>	.459	.000
<i>motivasi</i>	.592	.000

Berdasarkan tabel tersebut terlihat bahwa aspek standar memiliki korelasi yang paling tinggi, dimana aspek standar memiliki nilai korelasi sebesar -0,409. Aspek motivasi merupakan aspek yang paling rendah yaitu sebesar -0,462.

Tabel 7
Hasil Korelasi Aspek Cinderella Complex

Aspek cinderella complex	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>
Mengharapkan pengarahan dari orang lain	-0,409	.000
Kontrol diri eksternal	-0,471	.000
Rendahnya harga diri	-0,358	.000
Menghindari tantangan dan kompetisi	-0,211	.000
Mengandalkan laki-laki	-0,509	.000
Ketakutan kehilangan feminitas	-0,119	.020

Berdasarkan tabel di atas, bahwa aspek dari variabel *cinderella complex* yang memiliki hubungan paling tinggi ialah pada aspek ketakutan kehilangan feminitas dengan nilai korelasi -0,119 sedangkan aspek paling rendah ada pada aspek mengandalkan laki-laki sebesar -0,509.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara regulasi diri dan *cinderella complex* pada mahasiswi yang dilakukan di Universitas Malikussaleh. Data yang telah dianalisis menunjukkan adanya hubungan

negatif yang signifikan antara regulasi diri dan *cinderella complex*. Mahasiswi yang memiliki kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat *cinderella complex* yang lebih rendah. Hasil ini menyatakan bahwa hipotesis regulasi diri

yang baik berkontribusi pada kemandirian dan mengurangi ketergantungan pada dukungan eksternal seperti mendapatkan bantuan dari orang lain ketika ingin melakukan sesuatu hal. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa hipotesis diterima, artinya ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan *cinderella complex*. Penelitian ini menyatakan bahwa semakin rendah tingkat regulasi diri maka akan semakin tinggi *cinderella complex*, begitu juga sebaliknya jika regulasi tinggi maka *cinderella complex* akan semakin rendah.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam pengembangan kemandirian dan kesejahteraan psikologis (Zimmerman dalam Baumeister & Vohs, 2011). Regulasi diri merupakan suatu usaha untuk mengatur dan mengendalikan emosinya sehingga mahasiswa tersebut mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi diri ini ialah bagaimana kendali diri manusia atas dirinya sendiri dan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka sesuai dengan tujuan jangka panjang yang diinginkan (Baumeister dan Vohs, 2011).

Ketergantungan psikologis pada wanita yang jauh di lubuk hatinya ingin diperhatikan dan dilindungi oleh orang lain,

sehingga mereka mengandalkan orang lain dalam setiap aktivitasnya terutama laki-laki, sehingga seringkali mereka merasa tidak nyaman dan takut untuk mandiri (Dowling, 1981). Menurut Saha & Safri (2016) bahwa *cinderella complex* ini menggantungkan dirinya pada orang lain secara finansial, emosional, fisik, dan psikologisnya, dimana sebagian besar merupakan sikap dan ketakutan yang tertekan yang menghalangi perempuan untuk menggunakan pikiran dan kreativitas mereka secara maksimal dan memaksa mereka untuk menunggu sesuatu atau seseorang dari luar untuk mengubah hidup mereka.

Penelitian ini melihat hubungan antara regulasi diri dengan *cinderella complex*, dimana kedua variabel tersebut memiliki hubungan antara regulasi diri dan *cinderella complex* yang bahwa regulasi diri yang baik dapat membantu individu mengurangi ketergantungan emosional dan meningkatkan kemandirian, yang berlawanan dengan kecenderungan *cinderella complex*. Ini sejalan dengan temuan bahwa perempuan dengan regulasi diri yang tinggi menunjukkan ketergantungan emosional yang lebih rendah (Xu et al., 2019). *Cinderella complex* menggambarkan ketergantungan perempuan pada orang lain untuk kebahagiaan dan keamanan mereka, sedangkan regulasi diri melibatkan kemampuan untuk mengendalikan pikiran,

emosi, dan tindakan demi mencapai tujuan pribadi (Sofia et al., 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Sofia et al., (2017) mendukung temuan ini, penelitiannya menemukan bahwa intervensi regulasi diri yang disebut "*One Hour Rule*" efektif dalam mengurangi tingkat *cinderella complex* pada mahasiswi. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Cleary & Platten (2013) dalam jurnal *Education Research International* menekankan bahwa intervensi regulasi diri dapat meningkatkan berbagai aspek kehidupan, termasuk kemandirian dan ketahanan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Sofia et al., (2017) bahwa individu yang diberikan perlakuan regulasi diri, maka akan adanya tingkat penurunan *cinderella complex* pada individu tersebut. Artinya bahwa semakin tinggi perlakuan regulasi diri maka akan terjadi penurunan tingkat *cinderella complex*. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Sofia et al., (2017) dinyatakan dengan menunjukkan perlakuan yang diberikan sukses sehingga dapat menurunkan tingkat *cinderella complex* yang terjadi. Wanita yang mengalami *cinderella complex* selalu merasa dirinya tidak bisa melakukan apapun sendiri sehingga selalu menekan ide-ide yang mereka miliki.

Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi mengalami *cinderella complex*

yang tinggi. Hal tersebut berarti bahwa mahasiswi memiliki *cinderella complex* yang tidak baik. *Cinderella complex* dianggap memiliki dampak negatif terhadap pertumbuhan perempuan, termasuk mempengaruhi cara perempuan bertindak terhadap lingkungannya (Anggriany & Astuti dalam Mayangsari, 2013).

Cinderella complex berdampak pada produktivitas perempuan, seperti menghambat kemampuan perempuan, menghalangi mereka untuk menjadi diri sendiri, membuat mereka kurang bersemangat, dan membuat mereka kurang berkomitmen pada apa yang mereka lakukan (Dowling, 1981). Sofia et al., (2017) juga mengatakan bahwa adanya bukti empiris yang sudah dilakukan terdapat banyak individu yang mengalami kesulitan untuk mencapai kemandirian, sehingga terdapat upaya untuk meningkatkan kemandirian yaitu dengan diberikan perlakuan berupa regulasi diri.

Dilihat berdasarkan korelasi peraspek dapat diketahui aspek mengharap pengarahan orang lain memiliki kontribusi paling besar dalam *cinderella complex* pada mahasiswi di Universitas Malikussaleh, yaitu dikarenakan hal yang paling menakutkan bagi mahasiswi yang mengalami *cinderella complex* ini adalah harus mengambil keputusan, mereka sering meminta pendapat orang lain, bahkan mementingkan pendapat

orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Anggriany & Astuti dalam Mayangsari, 2013) mengatakan bahwa suatu pendapat akan ada jika meminta bantuan orang lain.

Hasil uji korelasi aspek *cinderella complex* yang paling lemah ialah rendahnya harga diri karena mahasiswi yang mengalami *cinderella complex* mereka tidak merasa lemah, tidak selalu berpikir bahwa orang lain selalu beruntung dan selalu merasa percaya diri. Hal ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dowling (1981) yang menyatakan bahwa perempuan memiliki harga diri yang rendah, yang pada gilirannya menyebabkan mereka sering menghentikan inisiatif dan menghilangkan aspirasinya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Oktaviyanti (2013) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi maka akan memiliki *cinderella complex* yang rendah, namun pada penelitian ini aspek rendah diri merupakan aspek yang paling rendah diantara aspek aspek lainnya dalam *cinderella complex*.

Dowling (1981) menyatakan bahwa individu memiliki ketergantungan akan orang lain dan hal ini berhubungan dengan *cinderella complex* yang selalu ragu untuk bertindak jika tidak ada orang lain yang membantu. Wanita yang tampak sukses dari luar juga cenderung merendahkan diri mereka sendiri, menjadi tergantung pada

orang lain, dan tanpa sadar menghabiskan sebagian besar energi mereka untuk mendapatkan cinta, pertolongan, dan perlindungan terhadap hal-hal yang tampaknya sulit dan menantang di dunia (Hapsah, 2014). Seperti yang dikemukakan oleh Sofia et al., (2017) bahwa untuk meningkatkan kemandirian dapat diberikan berupa regulasi diri.

Namun dari hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa regulasi diri pada mahasiswi dengan kategori rendah. Hal ini terjadi karena mahasiswi memiliki regulasi yang rendah kurang baik dalam menentukan rencana dan memprioritaskan sehingga mengalami kesulitan untuk mencapai tujuan (Rosa, 2018).

Regulasi diri ini merupakan suatu cara untuk meningkatkan kemandirian pada mahasiswi dan dengan regulasi diri tersebut dapat mengontrol diri mereka (Yasdar dan Mulyadi, 2018). Menurut Nugraha & Nurhasanah (2018) mahasiswa yang mampu mengontrol diri akan mampu menangani setiap tantangan, sementara siswa yang tidak mampu mengontrol diri berisiko mengalami masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, atau masalah yang lebih serius lainnya.

Apabila dilihat dari korelasi peraspek dari regulasi diri dapat diketahui bahwa hasil korelasi aspek yang paling tinggi yaitu aspek standar, dari hasil uji tersebut didapatkan

aspek yang paling berhubungan dalam mengatasi *cinderella complex* yaitu standar, dimana langkah awal dalam meregulasi diri adalah dengan menetapkan standar yang baik. Menurut Baumeister & Vohs (2011) menyatakan bahwa standar dalam regulasi diri itu adalah kriteria ataupun aturan yang digunakan untuk dapat mengevaluasi perilaku individu tersebut terhadap target yang ingin dicapai. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulcha dan Masykur (2021) yang menyatakan bahwa regulasi diri itu faktor yang penting dan memiliki peran dalam meraih keberhasilan hasil belajar yang baik.

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri, menurut Albert Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) terdapat faktor eksternal yang dapat mempengaruhi regulasi diri yaitu mereka memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku dan manusia membentuk standar diri untuk menilai prestasi diri dan penguatan, ketika seseorang melakukan sesuatu, mereka cenderung melakukannya lagi.

Regulasi diri yang belum optimal karena adanya aspek-aspek dalam regulasi diri yang belum maksimal (Elfriani, 2022). Baumeister & Vohs (2011) menyatakan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari 4 yaitu: standar, *monitoring*, *self-regulatory strength*, dan motivasi. Dalam penelitian ini terdapat aspek yang kurang maksimal dalam

mengatasi terjadi *cinderella complex* yaitu aspek *self-regulatory strength* dimana mahasiswi tidak dapat membuat strategi untuk mencapai tujuan yang mereka inginkan sehingga tidak dapat untuk mengontrol pikiran, emosi dan perilaku mereka.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan hasil dari temuan penelitian yang sudah dilakukan oleh Sofia et al., (2017) yaitu terdapat kesamaan, jika diberikan perlakuan maka akan menurunkan tingkat *cinderella complex* yang terjadi pada mahasiswi, jika regulasi diri tinggi maka *cinderella complex* akan rendah. Regulasi diri juga mampu untuk menurunkan tingkat *cinderella complex* yang terjadi seperti memberikan perlakuan regulasi dengan meningkatkan kemampuan untuk dapat mengontrol emosi dan pikiran mereka (Sofia et al., 2017).

Kesimpulan

Penelitian ini untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan *cinderella complex* pada mahasiswi Universitas Malikussaleh. Dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang negative antara regulasi diri dengan *cinderella complex*.

Saran

Disarankan bagi mahasiswi yang mengalami *cinderella complex* untuk dapat lebih meningkatkan regulasi dirinya. Sebagai subjek penelitian, mahasiswi diharapkan

menjadi lebih asertif, tidak mengharapkan pengarahan dari orang lain, tidak mementingkan pendapat orang lain, dan dapat mengambil keputusan secara mandiri. Dengan demikian, mereka diharapkan tidak merasa takut untuk mandiri.

Orang tua diharapkan dapat mendukung pengembangan regulasi diri anak perempuan mereka dengan memberikan ruang untuk kemandirian dan tanggung jawab. Ini bisa dilakukan dengan memberikan kesempatan untuk mengambil keputusan sendiri, memberikan bimbingan yang seimbang antara arahan dan kebebasan, serta memupuk rasa percaya diri melalui pengakuan dan penghargaan terhadap usaha dan prestasi anak. Hal ini penting untuk mengurangi ketergantungan yang berlebihan pada orang lain dan mencegah berkembangnya *cinderella complex*. Dukungan emosional dan dialog terbuka mengenai tantangan dan aspirasi anak juga akan membantu memperkuat kemampuan regulasi diri mereka.

Penelitian selanjutnya sebaiknya melibatkan sampel yang lebih luas dan beragam untuk meningkatkan generalisasi temuan, dengan mempertimbangkan variasi usia, latar belakang budaya, dan program studi. Selain metode kuantitatif, peneliti dapat menggunakan pendekatan kualitatif seperti wawancara mendalam atau focus group discussions untuk mendapatkan

wawasan lebih rinci tentang pengalaman mahasiswi terkait regulasi diri dan *cinderella complex*. Meneliti peran variabel moderasi dan mediasi seperti dukungan sosial, harga diri, dan lingkungan akademik dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antara regulasi diri dan *cinderella complex*. Studi longitudinal untuk melihat bagaimana regulasi diri dan *cinderella complex* berkembang dan berubah dari waktu ke waktu akan memberikan gambaran yang lebih dinamis dan sebab-akibat. Selain itu, pengembangan dan validasi instrumen yang lebih spesifik dan sensitif untuk mengukur regulasi diri dan *cinderella complex* pada mahasiswi dapat meningkatkan akurasi dan reliabilitas data penelitian

Referensi

- Baumeister, R.F., & Vohs, K.D. (2011). *Handbook of self – regulation: Research, Theory, and Applications*. Guilford.
- Cleary, T. J., & Platten, P. (2013). Examining the correspondence between self-regulated learning and academic achievement: A case study analysis. *Education Research International*, 1-18. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2505709>
- Dowling, C. (1981). *Tantangan wanita modern*. Erlangga.
- Elfariani, I & Anastasya, y, A (2022). Regulasi diri dan kecemasan sosial pada remaja. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*. 5(1). 57-67. <http://dx.doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori kepribadian (Edisi ketujuh)*. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=689311>
- Hapsah, A. D. (2014). Cinderella Complex Pada Mahasiswi: Studi Deskriptif pada Mahasiswi di Universitas Negeri Semarang. 2 (2). 14-16. <https://lib.unnes.ac.id/23572/>
- Hulukati, W & Djibran, M, R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal bikotetik*. 2(1). 73-114. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/download/1787/pdf>
- Mayangsari, M. D. (2013). Peranan pola asuh otoriter terhadap kecenderungan *cinderella complex* dan prokrastinasi akademik pada remaja perempuan. *Proyeksi*, 8 (1), 21-32 .
- Nugraha, I., & Nurhasanah, N. (2018). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademis pada siswa SMA Negeri 1 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(2). <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/3635/4204>
- Oktaviyanti, D. (2013). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kecenderungan Cinderella Complex Pada Remaja Putri Kelas XI SMA Negeri 11 Purworejo*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri, Yogyakarta.
- Putri, U, N, H., Nur'aini., Sari, U& Mawaddah, S. (2022). *Modul Kesehatan mental*. CV Azka Pustaka. <https://shorturl.at/rxG08>
- Rosa, L, F. (2018). Hubungan antara harapan lulus tepat waktu dan regulasi diri pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Umatara Utara*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/7433>
- Saha, S & Safri, T, S. (2016). *Cinderella complex: theoretical roots to psychological dependency syndrome in women*. *The International Journal Of Indian Psychology*. 3(8), https://www.researchgate.net/publication/323545152_Cinderella_Complex_Theoretical_Roots_to_Psychological_Dependency_Syndrome_in_Women

- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* Perkembangan Masa Hidup. Erlangga.
- Sofia, L., Mulyana, N., Firman, A. L., & Verlanda, A. (2017). "One hour rule" sebagai *self-regulation* pada mahasiswi dengan *cinderella complex*. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*. 6(1). 10-16.
<https://ejournals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2358>
- Sulkha, D. U & Masykur, A. M. (201). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Jauh Dari Smartphone Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Tenganan. *Jurnal Empati*. 10(2). 108-105.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/31002>
- Yasdar, M & Mulyadi. Penerapan Teknik Regulasi (Self-Regulation) Untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Jurnal Edomaspul*. 2(2). 50-60. <https://ummaspul.ejournal.id/maspuljr/article/download/9/7/>
- Zain, T. S. (2016). *Cinderella complex* dalam perspektif psikologi perkembangan sosial Emosi. *Jurnal Indigenous*. 1(1). 92-98.
<https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.2222>
- Xu, H., Zhang Z., Wu L., & Wang C.-J. (2019) The Cinderella Complex: Word embeddings reveal gender stereotypes in movies and books. *PLoS ONE* 14(11).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225385>