



Kegiatan Webinar Pemberdayaan Pemuda melalui Edukasi Pengendalian Diri, Emosi, dan Perilaku dalam Puasa Ramadhan

Youth Empowerment Webinar Activities through Education on Self-Control, Emotions, and Behavior during Ramadan Fasting

Suzakqi Arjun Ishari

Program Studi Manajemen, Universitas Sunan Giri, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zakiishari01@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 17 Maret 2026;

Revisi: 20 Maret 2026;

Diterima: 28 April 2026;

Tersedia: 30 April 2026

Keywords: ABCD; Community Empowerment; Ramadan Fasting; Self-Control; Youth.

Abstract: This webinar aims to increase youth understanding of the importance of self-control, emotions, and behavior through the practice of Ramadan fasting as a form of community empowerment. The background of this activity is based on the challenges faced by the younger generation in the modern era, such as low self-control due to the influence of instant lifestyles and technological developments. The method used in this activity is the Asset-Based Community Development (ABCD) approach, which emphasizes utilizing the potential of participants. The activity was carried out as a webinar involving youth from Sidomulyo Village, Krian District, Sidoarjo Regency, with data collection techniques through observation and discussion during the activity. The results of the activity showed an increase in participants' understanding of the meaning of fasting, which is not only a ritual, but also a means of character building, increasing discipline, time management, and strengthening social empathy. Participants also showed a more positive attitude change in controlling emotions and behavior in everyday life. Thus, this activity can be concluded as an effective effort to empower the community based on religious values in shaping the character of youth who are more disciplined, responsible, and have good self-control.

Abstrak

Kegiatan webinar ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman pemuda mengenai pentingnya pengendalian diri, emosi, dan perilaku melalui praktik puasa Ramadhan sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat. Latar belakang kegiatan ini didasarkan pada tantangan yang dihadapi generasi muda di era modern, seperti rendahnya kontrol diri akibat pengaruh gaya hidup instan dan perkembangan teknologi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD) yang menekankan pada pemanfaatan potensi yang dimiliki peserta. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk webinar yang melibatkan pemuda Desa Sidomulyo, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan diskusi selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terkait makna puasa yang tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kedisiplinan, manajemen waktu, serta penguatan empati sosial. Peserta juga menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif dalam mengendalikan emosi dan perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan ini dapat disimpulkan efektif sebagai upaya pemberdayaan masyarakat berbasis nilai-nilai keagamaan dalam membentuk karakter pemuda yang lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kontrol diri yang baik.

Kata kunci: ABCD; Pemberdayaan Masyarakat; Pemuda; Pengendalian Diri; Puasa Ramadhan.

1. PENDAHULUAN

Puasa Ramadhan merupakan ibadah yang tidak hanya memiliki nilai keagamaan, tetapi juga memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam membentuk karakter individu. Dalam menjalankan puasa, seseorang dituntut untuk menahan lapar, haus, serta berbagai keinginan yang muncul selama beraktivitas. Proses ini secara tidak langsung melatih

kemampuan pengendalian diri atau self control yang sangat penting dalam kehidupan modern. Nur *et al.* (2023) menjelaskan bahwa puasa dapat membantu seseorang melatih manajemen diri sehingga mampu mengendalikan emosi dan perilaku dengan lebih baik. Dengan adanya latihan tersebut, individu tidak hanya menjadi lebih sabar, tetapi juga lebih disiplin dalam menghadapi berbagai situasi, baik dalam lingkungan akademik, sosial, maupun pekerjaan.

Selain sebagai bentuk ibadah, puasa Ramadhan juga dapat dijadikan sebagai sarana pemberdayaan masyarakat, khususnya bagi kalangan pemuda. Pemberdayaan masyarakat merupakan suatu proses untuk meningkatkan kemampuan individu atau kelompok dalam mengelola potensi yang dimiliki agar dapat berkembang secara optimal. Dalam konteks ini, nilai-nilai yang terkandung dalam puasa seperti kesabaran, kedisiplinan, dan pengendalian diri dapat menjadi dasar dalam membentuk karakter pemuda yang lebih produktif dan bertanggung jawab. Wahyuningtiyas dan Ramadhan (2025) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menghindari perilaku impulsif serta dapat mengambil keputusan secara lebih rasional. Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai Ramadhan dan konsep pemberdayaan masyarakat menjadi sangat penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang lebih baik.

Di era modern saat ini, tantangan yang dihadapi oleh masyarakat, khususnya generasi muda, semakin kompleks. Kemajuan teknologi, arus informasi yang cepat, serta gaya hidup yang cenderung instan sering kali mempengaruhi pola perilaku individu, termasuk dalam hal pengambilan keputusan. Banyak individu yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku, sehingga rentan terhadap tindakan impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Mufidah (2023) menjelaskan bahwa kontrol diri yang baik dapat membantu meningkatkan konsentrasi serta kedisiplinan dalam melakukan berbagai aktivitas. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang sistematis untuk membantu masyarakat dalam meningkatkan kemampuan pengendalian diri, salah satunya melalui kegiatan edukatif yang berbasis pada nilai-nilai keagamaan seperti puasa Ramadhan.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan webinar ini dilaksanakan sebagai salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya mengendalikan diri, emosi, dan perilaku melalui puasa Ramadhan. Pengendalian diri (self-control) merupakan aspek penting dalam membentuk perilaku individu yang adaptif dan bertanggung jawab dalam kehidupan sosial (Baumeister *et al.*, 2007). Kegiatan

ini tidak hanya berfokus pada penyampaian materi secara teoritis, tetapi juga memberikan ruang bagi peserta untuk berdiskusi dan berbagi pengalaman terkait tantangan dalam mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari, yang terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan regulasi diri (Zimmerman, 2000). Selain itu, praktik puasa Ramadhan memiliki peran signifikan dalam melatih pengendalian emosi dan perilaku individu (Alghafli et al., 2019). Melalui pendekatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memahami konsep self-control, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam kehidupan nyata, baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, maupun masyarakat, sejalan dengan konsep pembelajaran sosial yang menekankan pentingnya pengalaman langsung (Bandura, 1997; Tangney et al., 2004).

Manfaat dari kegiatan webinar ini adalah memberikan pengetahuan yang lebih luas kepada peserta mengenai makna puasa yang tidak hanya terbatas pada aspek ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan pengembangan diri. Dalam penelitian Dzakhirah *et al.* (2025) dijelaskan bahwa puasa juga dapat menumbuhkan rasa empati dan kepedulian terhadap sesama. Dengan adanya kegiatan ini, peserta diharapkan mampu mengembangkan sikap sosial yang lebih baik serta memiliki kesadaran untuk berkontribusi dalam lingkungan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun generasi muda yang memiliki karakter kuat, disiplin, serta mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan lebih bijak.

2. METODE

Deskripsi metode yang digunakan

Kegiatan webinar ini menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD). Pendekatan ini lebih menekankan pada pemanfaatan potensi yang sudah dimiliki oleh masyarakat atau peserta kegiatan. Ubaidillah *et al.* (2025) menjelaskan bahwa pendekatan ABCD berfokus pada kekuatan yang dimiliki oleh masyarakat sehingga program yang dilakukan dapat berjalan lebih efektif.

Dalam kegiatan webinar ini, salah satu potensi yang dimanfaatkan adalah penggunaan teknologi digital sebagai media pembelajaran. Dengan menggunakan platform webinar, kegiatan dapat diikuti oleh peserta dari berbagai tempat tanpa harus bertemu secara langsung. Nuraini dan Haryono (2022) menjelaskan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dapat membantu meningkatkan efisiensi dalam pelaksanaan kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas Ramadhan.

Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini dilakukan melalui pengamatan selama

kegiatan webinar berlangsung serta melalui diskusi dengan peserta. Proses ini dilakukan untuk mengetahui pemahaman peserta mengenai materi yang disampaikan selama kegiatan berlangsung.

Tahap *discovery* dilakukan untuk mengetahui pemahaman awal peserta mengenai makna puasa dan pengendalian diri. Dalam tahap ini ditemukan bahwa sebagian peserta masih memahami puasa hanya sebagai kewajiban ibadah saja. Hidayati (2020) menjelaskan bahwa puasa sebenarnya juga merupakan latihan spiritual yang dapat membantu seseorang mengendalikan kebutuhan fisik serta melatih kedisiplinan diri.

Pada tahap *dream* dilakukan diskusi mengenai harapan peserta setelah mengikuti kegiatan webinar. Peserta berharap dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai manfaat puasa dalam kehidupan sehari-hari. Santina (2020) menjelaskan bahwa praktik puasa yang dilakukan secara konsisten dapat membantu meningkatkan kemampuan pengendalian diri seseorang.

Tahap *design* merupakan tahap penyusunan rencana kegiatan webinar yang meliputi penyusunan materi, penyampaian materi, serta sesi diskusi dengan peserta. Sabir dan Srikandi (2025) menjelaskan bahwa pemahaman mengenai filosofi ibadah puasa dapat membantu seseorang memahami nilai-nilai pengendalian diri dalam kehidupan modern.

Tahap *destiny* merupakan tahap pelaksanaan kegiatan webinar. Pada tahap ini peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat puasa dalam membentuk sikap empati serta kepedulian sosial. Dzakhirah *et al.* (2025) menjelaskan bahwa puasa dapat membantu seseorang merasakan kondisi orang lain sehingga mampu menumbuhkan rasa solidaritas sosial.

Tahap *define* merupakan ditentukan bahwa kegiatan webinar akan difokuskan pada pembahasan mengenai pentingnya mengendalikan diri, emosi, serta perilaku melalui praktik puasa Ramadhan. Dalam kajian yang dijelaskan oleh Ubaidillah *et al.* (2025), pendekatan ABCD menekankan pentingnya menentukan fokus kegiatan berdasarkan kondisi dan kebutuhan masyarakat sebelum program dilaksanakan. Oleh karena itu, tahap *define* menjadi langkah awal yang penting agar kegiatan yang dilakukan benar-benar sesuai dengan kebutuhan peserta.

Tempat dan Waktu pelaksanaan

Kegiatan webinar ini dilaksanakan dengan melibatkan masyarakat di Desa Sidomulyo, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada adanya potensi pemuda desa yang aktif dalam berbagai kegiatan keagamaan maupun sosial di lingkungan masyarakat. Melalui kegiatan webinar ini diharapkan para pemuda dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya pengendalian diri, emosi, dan perilaku melalui puasa

Ramadhan. Dalam penjelasan Nuraini dan Haryono (2022) disebutkan bahwa pemanfaatan teknologi informasi dapat membantu pelaksanaan kegiatan Ramadhan menjadi lebih efektif dan dapat menjangkau peserta dengan lebih luas.

Kegiatan webinar ini dilaksanakan pada bulan Ramadhan agar materi yang disampaikan dapat lebih relevan dengan pengalaman peserta yang sedang menjalankan ibadah puasa. Dengan pelaksanaan pada waktu tersebut, peserta dapat langsung mengaitkan materi yang diberikan dengan praktik puasa yang sedang mereka jalani dalam kehidupan sehari-hari.

Partisipan

Partisipan dalam kegiatan webinar ini adalah pemuda-pemuda yang berasal dari Desa Sidomulyo, Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo. Para peserta mengikuti kegiatan webinar dengan tujuan untuk menambah pemahaman mengenai makna puasa Ramadhan, khususnya dalam melatih pengendalian diri, emosi, serta perilaku dalam kehidupan sehari-hari. Nur *et al.* (2023) menjelaskan bahwa pemahaman mengenai manajemen diri sangat penting bagi generasi muda karena dapat membantu mereka dalam mengontrol sikap serta mengambil keputusan dengan lebih bijak.

Selain mengikuti sesi pemaparan materi, para peserta juga terlibat dalam sesi diskusi yang dilakukan selama kegiatan webinar berlangsung. Melalui diskusi tersebut peserta dapat menyampaikan pengalaman serta pandangan mereka mengenai tantangan dalam mengendalikan emosi dan perilaku selama menjalankan puasa. Dengan adanya interaksi tersebut, kegiatan webinar tidak hanya menjadi sarana penyampaian materi, tetapi juga menjadi ruang berbagi pengalaman yang dapat memberikan pembelajaran bagi seluruh peserta yang terlibat.

3. HASIL

Selama kegiatan webinar berlangsung, peserta menunjukkan tingkat antusiasme yang cukup tinggi dalam mengikuti setiap sesi yang diselenggarakan. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam menyimak materi serta keterlibatan mereka dalam sesi diskusi. Pada awal kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman bahwa puasa Ramadhan hanya sebatas kewajiban ibadah yang bersifat ritual. Namun, setelah mengikuti pemaparan materi, peserta mulai memahami bahwa puasa juga memiliki peran penting dalam melatih pengendalian diri, emosi, dan perilaku. Hidayati (2020) menjelaskan bahwa puasa merupakan bentuk latihan spiritual yang dapat membantu seseorang dalam mengontrol kebutuhan fisik serta emosional secara lebih terarah.

Perubahan pemahaman peserta tersebut menunjukkan bahwa kegiatan webinar ini

memiliki peran sebagai sarana pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kualitas diri pemuda. Pemberdayaan dalam konteks ini tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan pola pikir dan perilaku individu. Peserta mulai menyadari bahwa kemampuan mengendalikan diri merupakan salah satu kunci penting dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Wahyuningtiyas dan Ramadhan (2025) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat kontrol diri yang baik cenderung mampu menghindari perilaku impulsif serta lebih rasional dalam mengambil keputusan. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai yang diajarkan dalam puasa memiliki relevansi yang kuat dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, hasil kegiatan juga menunjukkan bahwa peserta mulai memahami pentingnya manajemen waktu selama bulan Ramadhan. Dalam menjalankan puasa, seseorang dituntut untuk mampu mengatur waktu antara aktivitas ibadah, pekerjaan, dan kegiatan lainnya secara seimbang. Melalui diskusi yang dilakukan, beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka mulai lebih disiplin dalam menjalankan aktivitas harian, seperti mengatur waktu belajar, beribadah, dan beristirahat. Dhora dan Abbas (2025) menjelaskan bahwa praktik kegiatan Ramadhan dapat membantu individu dalam meningkatkan kemampuan manajemen waktu serta kedisiplinan diri, yang pada akhirnya berdampak positif terhadap produktivitas.

Dari sisi sosial, kegiatan webinar ini juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya empati dan kepedulian terhadap sesama. Melalui pemahaman yang diberikan, peserta mulai menyadari bahwa puasa bukan hanya berkaitan dengan hubungan individu dengan Tuhan, tetapi juga berkaitan dengan hubungan sosial dalam masyarakat. Beberapa peserta menyampaikan bahwa setelah memahami makna puasa secara lebih luas, mereka menjadi lebih peduli terhadap kondisi orang lain, khususnya mereka yang kurang beruntung. Dzakhirah *et al.* (2025) menjelaskan bahwa puasa dapat membantu seseorang merasakan kondisi orang lain sehingga mampu menumbuhkan rasa solidaritas sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan webinar ini dapat dikatakan berhasil sebagai bentuk implementasi pemberdayaan masyarakat berbasis nilai-nilai keagamaan. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan baru, tetapi juga mengalami perubahan dalam cara berpikir dan bersikap. Proses diskusi dan interaksi yang terjadi selama kegiatan menjadi faktor penting dalam memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga berpotensi

memberikan dampak jangka panjang dalam membentuk karakter pemuda yang lebih disiplin, bertanggung jawab, serta mampu mengendalikan diri dalam berbagai situasi kehidupan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan webinar dengan tema pemberdayaan pemuda melalui edukasi pengendalian diri, emosi, dan perilaku dalam puasa Ramadhan memberikan pengalaman yang cukup berkesan bagi para peserta. Melalui kegiatan ini, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru, tetapi juga mulai memahami bahwa puasa memiliki makna yang lebih luas dari sekadar menahan lapar dan haus. Puasa dapat menjadi sarana latihan untuk mengendalikan diri dalam berbagai situasi kehidupan, baik dalam lingkungan keluarga, pertemanan, maupun aktivitas sehari-hari.

Selain itu, kegiatan ini juga membantu peserta menyadari pentingnya membentuk kebiasaan yang lebih baik selama bulan Ramadhan. Dari yang sebelumnya kurang teratur, peserta mulai mencoba untuk lebih disiplin dalam mengatur waktu, seperti membagi waktu antara ibadah, belajar, dan istirahat. Perubahan kecil seperti ini menjadi langkah awal yang penting dalam proses pengembangan diri. Hal ini menunjukkan bahwa pemberdayaan masyarakat tidak selalu harus dalam bentuk kegiatan besar, tetapi bisa dimulai dari perubahan perilaku sederhana yang dilakukan secara konsisten.

Melalui sesi diskusi yang dilakukan, peserta juga mendapatkan kesempatan untuk berbagi pengalaman mengenai tantangan dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Dari berbagai cerita yang disampaikan, terlihat bahwa setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama, yaitu ingin menjadi pribadi yang lebih baik. Interaksi seperti ini membuat kegiatan menjadi lebih hidup dan tidak monoton, karena peserta merasa dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran.

Kegiatan ini juga memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran sosial peserta. Mereka mulai memahami bahwa puasa bukan hanya tentang diri sendiri, tetapi juga tentang bagaimana kita bisa lebih peduli terhadap orang lain. Rasa empati yang muncul menjadi salah satu nilai penting yang dapat diterapkan dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan adanya kesadaran ini, diharapkan peserta tidak hanya berkembang secara individu, tetapi juga mampu memberikan kontribusi positif di lingkungan sekitar.

DAFTAR REFERENSI

- Alghafli, Z., Hatch, T., & Marks, L. (2019). Religion and relationships in Muslim families: A qualitative examination of devout married Muslim couples. *Religion, Brain & Behavior*, 9(1), 36–52. <https://doi.org/10.1080/2153599X.2017.1386174>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Dhora, S. T., & Abbas, A. (2025). Peran praktik Ramadhan dalam meningkatkan manajemen waktu dan diri pada remaja Muslim. *Journal of Knowledge and Collaboration*, 2(4), 598–606.
- Dzakirah, H., Fadilah, N., Falah, H., Lisa, L., & Wismanto, W. (2025). Puasa Ramadhan mengasah empati dan solidaritas sosial. *Akhlak: Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, 2(1), 134–142. <https://doi.org/10.61132/akhlak.v2i1.287>
- Hidayati, H. (2020). Riyadha puasa sebagai model pendidikan pengendalian diri untuk pemenuhan kebutuhan fisiologis. *Millah: Journal of Religious Studies*, 20(1), 111–134. <https://doi.org/10.20885/millah.vol20.iss1.art5>
- Mufidah, V. N. (2023). Hubungan kontrol diri terhadap konsentrasi belajar mahasiswa di bulan Ramadhan. *Mozaic: Islam Nusantara*, 9(1), 68–80. <https://doi.org/10.47776/mozaic.v9i1.714>
- Nur, Z., Falahi, A., & Fikri, M. H. (2023). Manfaat manajemen diri dalam menghadapi puasa Ramadhan. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(1), 48–61. <https://doi.org/10.53695/jas.v4i1.844>
- Nuraini, U., & Haryono, K. (2022). Rancang bangun sistem informasi untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi manajemen pengelolaan kegiatan Ramadhan. *AUTOMATA*, 3(2), 1–9.
- Ramadhan, A. M. F. (2024). Peningkatan manajemen keuangan dalam menghindari kebiasaan pinjaman digital perspektif ekonomi syariah. *TASWIQ: Jurnal Ekonomi Syariah*, 1(1), 25–35.
- Sabir, N. F., & Srikandi, M. N. (2025). Falsafah ibadah puasa: Upaya pembentukan dan penguatan pengendalian diri di era modern. *AL-Ikhtiar: Jurnal Studi Islam*, 2(4), 569–580.
- Santina, S. (2020). *Hubungan antara intensitas puasa Senin Kamis dengan pengendalian diri pada mahasiswa* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung).
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Ubaidillah, M., Hazizi, S., Warahmah, M., & Birata, A. A. H. (2025). Pendekatan asset-based community development (ABCD) dalam pemberdayaan ekonomi masyarakat di Desa Labuhan Kertasari Sumbawa Barat. *Development: Journal of Community Engagement*, 4(4), 717–729. <https://doi.org/10.46773/djce.v4i4.2860>

- Wahyuningtiyas, N., & Ramadhan, T. S. (2025). Factors influencing e-impulsive buying in e-commerce: The role of individual behavior, self-control, mood, and impulsive buying tendency. *Jurnal Ekonomi Bisnis dan Kewirausahaan (JEBIK)*, 13(3), 386–414. <https://doi.org/10.26418/jebik.v13i3.83792>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50031-7>