

Regulasi Diri Belajar dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Astria Ramadanti

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : astria.ramadanti2311@gmail.com

Abstract

Psychological well-being is an important aspect for students. Students with good psychological well-being tend to feel content and happy in their lives. This study aims to analyze the relationship between self-regulated learning and psychological well-being among junior high school students. The research method used is quantitative correlational, involving 260 respondents selected using a stratified random sampling technique. Data collection instruments include participant observation and two scales: the self-regulated learning scale and the psychological well-being scale. The relationship between self-regulated learning and psychological well-being is positive, meaning that the higher the students' self-regulated learning, the higher their psychological well-being. Thus, the hypothesis of this study is accepted, indicating a positive relationship between self-regulated learning and psychological well-being among junior high school students.

Keywords: *positive relationship; psychological well-being; learning process; self-regulated learning; middle school students.*

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi siswa. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasa sejahtera dan bahagia dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama. Metode penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 260 siswa yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrument pengumpulan data pada penelitian ini melalui observasi partisipasi. Terdapat 2 skala yaitu skala regulasi diri belajar dan skala kesejahteraan psikologis. Arah hubungan regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis adalah positif yang artinya semakin tinggi regulasi diri belajar pada siswa maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Maka dapat menjawab hipotesis dalam penelitian ini yaitu hipotesis diterima, yaitu ada hubungan positif antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama.

Kata kunci: *hubungan positif; kesejahteraan psikologis; proses pembelajaran; regulasi diri belajar; siswa sekolah menengah pertama.*

Pendahuluan

Siswa SMP atau siswa pada jenjang menengah pertama tergolong pada kategori remaja. Masa remaja dapat dikatakan masa peralihan dari masa anak - anak menuju dewasa. Pada masa ini individu akan mengalami perubahan fisik serta perkembangan kognitif dan sosial pada individu. Siswa seharusnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Jika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka dirinya akan merasa sejahtera dan bahagia dalam hidupnya. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan dirinya tujuan dalam hidup, mempercayai hidupnya memiliki tujuan dan makna. Siswa yang memiliki tujuan hidup memiliki rencana masa depan, serta menerima apapun yang telah terjadi pada masa lalu akan memberi makna dalam hidup. Sejalan dengan pendapat Ryff dan Keyes (Dalam Savitri & Listiyandini, 2017), individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat teguh dengan kepercayaannya sehingga memberikan perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, dapat memecahkan masalah secara efektif, dan dapat berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Individu perlu mempersiapkan dirinya agar mampu melewati masa perkembangan dengan baik. Jika individu tidak dapat melewati masa perkembangan dengan baik maka akan timbul kemungkinan individu mengalami gangguan psikologis. Hal ini dapat terjadi karena tuntutan baru pada siswa untuk beradaptasi dengan tugas-tugas dan tuntutan baru lain yang akan dialami individu sehingga menyebabkan kelelahan emosi, kognitif dan sosial pada individu (Bizarro, 2006).

Siswa seharusnya memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Jika individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, maka dirinya akan merasa sejahtera dan bahagia dalam hidupnya. Siswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan menunjukkan dirinya tujuan dalam hidup, mempercayai hidupnya memiliki tujuan dan makna. Siswa yang memiliki tujuan hidup memiliki rencana masa depan, serta menerima apapun yang telah terjadi pada masa lalu akan memberi makna dalam hidup. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Listiyandini (2017) bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu merasakan kesenangan, mampu terhindar dari stress, dapat memecahkan masalah secara efektif, dan dapat berkomitmen terhadap pencapaian di bidang akademis. Namun ditemukan permasalahan pada siswa terkait kesejahteraan psikologis seperti, adanya siswa yang kurang percaya diri, kurang dalam menjalin hubungan yang baik dengan teman, seperti pada saat membuat kelompok hanya dengan beberapa orang saja sehingga kurang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, tidak mampu mengatasi permasalahannya sendiri sehingga bergantung kepada orang lain maupun guru, motivasi belajar yang rendah ditunjukkan dengan siswa yang membolos, datang terlambat, mencotek saat ujian, tidur dikelas, dan melakukan perilaku negatif seperti bullying, tawuran antar pelajar.

Menurut Ryff (1998) dampak jika individu memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah, individu akan merasa sulit untuk mengatur hidupnya, tidak mampu meningkatkan kualitas pada sekitar diri individu, dan kurang dapat mengontrol diri. Frailon (2004) kesejahteraan psikologis siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal pada individu ini juga penting berfungsi dengan baik ketika individu berada disekolah, seperti otonomi, regulasi diri, resiliensi, efikasi diri, harga diri, spiritual, keterikatan, dan orientasi penguatan (Ningrum, 2021). Regulasi diri belajar yang merupakan bagian dari regulasi diri dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Simbolon (2019) mendapatkan hasil terdapat hubungan yang memiliki arah positif dan signifikan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat diketahui jika regulasi diri belajar tinggi maka kesejahteraan psikologis akan tinggi juga. Regulasi diri belajar penting bagi siswa sekolah menengah pertama. Siswa di tingkat sekolah menengah pertama seharusnya mulai mengembangkan kemampuan untuk mengelola proses pembelajarannya sendiri agar menghasilkan hasil belajar yang maksimal (Nugroho & Hulu, 2022). Hal ini dikarenakan regulasi diri belajar merupakan salah satu faktor penting untuk mencapai hasil pembelajaran yang baik. Dimana siswa dapat mengatur jam belajar secara mandiri, mengikuti kegiatan yang dapat meningkatkan prestasi dibidang akademik, serta dapat menyusun strategi pembelajaran. Regulasi diri belajar penting untuk mengembangkan keterampilan siswa dalam mengendalikan emosi dan tindakan dalam mengikuti dan mengatur proses pembelajaran yang diikuti di sekolah sebagai bentuk tanggung jawab siswa terhadap dirinya sendiri guna mencapai kesejahteraan psikologis yang baik pada peserta didik (Azizah, 2021). Apabila siswa tidak melatih kemampuan dirinya untuk melakukan regulasi diri belajar maka siswa akan mengalami beberapa gangguan pada kesehatan mentalnya saat memasuki pendidikan lanjutan dan akan menimbulkan kebiasaan belajar yang kurang baik (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Kesejahteraan psikologis dapat dicapai jika siswa dapat mengontrol diri dengan baik dan bersikap positif pada lingkungan sekitar, mampu menghadapi tugas dan tuntutan baru. Meski siswa dapat dikatakan individu yang masih muda dan sangat aktif, namun siswa juga individu biasa yang akan menghadapi berbagai kesibukan aktivitas dalam kehidupan sebagai remaja maupun sebagai siswa. Siswa harus menghadapi apapun yang terjadi di lingkungannya, menghadapi tugas-tugas perkembangan, dan menyelesaikan tugas- tugas sekolah.

Metode

Populasi penelitian ini berjumlah 715 siswa sekolah menengah pertama di Surabaya dan sampel berjumlah 260 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Pengambilan data dengan kuisisioner. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis penelitian korelasional. Terdapat 2 skala yang idgunakan yaitu, skala regulasi diri belajar dan skala kesejahteraan psikologis, menggunakan skala likert tersaji dalam favorable dan unfavorable.

Hasil

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis

Kategorisasi	N	Persentase
Tinggi Sekali	13	5%
Tinggi	63	24,2%
Sedang	111	42,7%
Rendah	6	2,3%
Rendah Sekali	67	25,8%
Total	260	100%

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui hasilnya lebih banyak siswa memiliki kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang, diperoleh 42,7% atau 111 siswa. Pada kategori tinggi sekali diperoleh 5% atau 13 siswa, kategori tinggi diperoleh 24,2% atau 63 siswa. Pada kategori rendah diperoleh 2,3% atau 6 siswa, kategori rendah sekali diperoleh 25,8% atau 67 siswa.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Skala Regulasi Diri Belajar

Kategorisasi	N	Persentase
Tinggi Sekali	13	5%
Tinggi	57	21,9%
Sedang	122	46,9%
Rendah	66	25,4%
Rendah Sekali	2	0,8%
Total	260	100%

Berdasarkan tabel kategori diatas dapat diketahui hasilnya lebih banyak siswa memiliki regulasi diri belajar berada pada kategori sedang, diperoleh 46,9% atau 122 siswa. Pada kategori tinggi sekali diperoleh 5% atau 13 siswa, kategori tinggi diperoleh 21,9% atau 57 siswa. Pada kategori rendah diperoleh 25,4% atau 66 siswa, kategori rendah sekali diperoleh 0,8% atau 2 siswa.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov Smirnov			Keterangan
	Statistic	df.	Sig.	
Kesejahteraan Psikologis	0.032	260	0.200	Normal

Hasil uji normalitas sebaran untuk variabel kesejahteraan psikologis menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh signifikansi $p=0.200 < 0.05$. artinya sebaran data berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Diri Belajar – Kesejahteraan Psikologis	1.286	0.111	Linier

Hasil uji linieritas hubungan antara variabel Regulasi Diri Belajar dengan Kesejahteraan Psikologis diperoleh signifikansi sebesar 0.111 ($p > 0.05$). artinya ada hubungan yang linier antara variabel Regulasi Diri Belajar dengan Kesejahteraan Psikologis.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	rx _y	Sig.	Keterangan
Regulasi Diri Belajar	0,759	<0,001	Hubungan positif yang sangat signifikan
Kesejahteraan Psikologis	0,759	<0,001	

Hasil analisis data menunjukkan skor korelasi sebesar 0,759, berdasarkan tabel kalasifikasi nilai koefisien r pearson tingkat hubungan kedua variabel memiliki hubungan yang kuat. Arah hubungan menunjukkan hubungan positif, yang artinya semakin tinggi regulasi diri belajar maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah regulasi diri belajar maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Nilai signifikansi $p = 0.001$. Artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat dikatakan ada hubungan positif yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis diterima atau terbukti secara empiris.

Pembahasan

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama. Responden pada penelitian ini diambil dari siswa sekolah pertama di salah satu SMP di Surabaya, di peroleh 260 responden.

Hasil uji korelasi yang dilakukan dengan *product moment* menunjukkan hasil bahwa regulasi diri belajar ada hubungan yang sangat signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Arah hubungan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis menunjukkan arah hubungan yang positif, yang artinya semakin tinggi regulasi diri belajar maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Simbolon (2019), dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan arah hubungan positif antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis. Regulasi diri belajar penting dilakukan siswa sekolah menengah pertama untuk

mencapai hasil pembelajaran yang baik guna mencapai kesejahteraan psikologis yang baik pada peserta didik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Putri (2019) menunjukkan bahwa regulasi diri belajar memiliki pengaruh yang cukup kuat, dimana ketika siswa dapat melakukan regulasi diri belajar yang baik atau mampu membuat aturan pada dirinya melalui hal yang positif terhadap lingkungan, maka remaja akan merasa sejahtera dalam hidupnya, remaja yang melakukan regulasi diri akan membuat hidupnya lebih teratur dibanding remaja yang tidak melakukan regulasi diri.

Ketika siswa berhasil melakukan regulasi diri belajar maka siswa akan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik juga. Kesejahteraan psikologis dapat dicapai jika siswa mampu mengontrol diri dengan baik, bersikap positif dengan orang lain, mampu menghadapi tugas dan tuntutan baru. Sejalan dengan pendapat Ryff (1989) yang mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah dimana siswa bisa menerima diri apa adanya, dapat menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki sikap mandiri untuk menghadapi berbagai tekanan, dapat menyaring perilaku yang diperoleh dari lingkungan sekitar, memiliki tujuan dalam hidup dan dapat merealisasikan potensi yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan regulasi diri belajar siswa lebih banyak pada kategori sedang. Hasilnya menunjukkan sebanyak 46,9% atau 122 siswa yang memiliki regulasi diri belajar pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan siswa cukup mampu meregulasi dirinya dalam proses pembelajaran. Artinya siswa cukup paham dan sadar mengenai proses kognitif, cukup dalam mengontrol dirinya dan cukup mampu dalam membuat aturan, memilah lingkungan dan memanfaatkan apa yang ada di lingkungan sekitarnya guna mendukung untuk berkembang. Pada kesejahteraan psikologis menunjukkan hasil tingkat kesejahteraan psikologis lebih banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 42,7% atau 111 siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang. Hal ini menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis siswa cukup baik, siswa cukup mampu dalam menerima dirinya, memiliki hubungan yang cukup positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mampu melakukan penguasaan dalam lingkungan serta cukup mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Elok (2023) yang mendapat hasil regulasi diri belajar dan kesejahteraan psikologis remaja berada pada kategori sedang.

Penelitian ini juga menunjukkan arah hubungan yang positif antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian terdahulu, penelitian yang telah dilakukan Rizka (2019) juga menunjukkan adanya hubungan dengan arah yang positif antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis, artinya jika regulasi diri belajar baik akan membantu kesejahteraan psikologis pada individu. Ketika regulasi diri belajar baik maka kesejahteraan psikologis individu juga akan baik, dimana individu mampu mengatur dirinya dalam menghadapi tugas dan tuntutan baru.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis. Arah hubungan menunjukkan hubungan positif, yang artinya semakin tinggi regulasi diri belajar maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis.

Siswa sebaiknya dapat meningkatkan regulasi diri belajar dengan mengatur kegiatan belajar seperti menggunakan strategi belajar yang sesuai dengan diri, menetapkan tujuan belajar untuk meningkatkan motivasi, memantau kemajuan belajar dan mengevaluasi hasil belajar guna meningkatkan kesejahteraan psikologis. Guru dapat menerapkan beberapa strategi untuk meningkatkan regulasi diri belajar seperti menciptakan suasana kelas yang mendukung, melibatkan siswa pada kegiatan yang dapat meningkatkan minat belajar sehingga siswa dapat termotivasi untuk belajar. Peneliti selanjutnya dapat menguji hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan variabel lain dan memperluas populasi penelitian guna memperluas penelitian psikologi.

Referensi

- Bizzaro, L. (2006). *Adolescence Psychological Well-Being : Effects of Problems with Parents. Association Internatonale de Formation et de Recherche en Education Familiale.*
- Nugroho (2022). Gambaran Regulasi Diri Dalam Belajar Siswa Smp Bunda Hati Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Psikoedukasi*, 20(2), 133-150. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3419>
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada Siswa SMA Negeri X. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43–49. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Simbolon (2019). Hubungan Self Regulated learning Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Di Sma Negeri 12 Medan. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Medan