

# Peran Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Mediator dalam Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa SMA

Widia Julianti Siddik<sup>1</sup>, Yuli Fajar Susetyo<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi UGM

Email : [1widiajulianti@mail.ugm.ac.id](mailto:1widiajulianti@mail.ugm.ac.id), [2fajar\\_psy@ugm.ac.id](mailto:2fajar_psy@ugm.ac.id)

## ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis siswa mengalami masalah dimana terdapat kecenderungan siswa merasa cemas, stres, tidak puas, kurang minat belajar, mengalami emosi negatif, dan memiliki kepercayaan yang rendah dengan sekolah. Kondisi kesejahteraan psikologis pada siswa remaja ditemukan dapat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan regulasi diri dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran regulasi diri dalam belajar sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah atas. Subjek dalam penelitian ini adalah 294 siswa sekolah menengah atas yang tersebar di beberapa provinsi di Indonesia. Skala kesejahteraan psikologis (Cronbach'  $\alpha = 0,890$ ), skala regulasi diri dalam belajar (Cronbach'  $\alpha = 0,851$ ), dan skala dukungan sosial (Cronbach'  $\alpha = 0,924$ ) digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar terbukti secara signifikan mampu berperan menjadi mediator secara parsial dalam hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas (koefisiensi = 0,194,  $p = 0$  ( $p < 0,05$ ),  $z = 6,58$ ). Dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa, faktor regulasi diri dalam belajar dukungan sosial menjadi faktor yang penting untuk diperhatikan dan dikembangkan.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, regulasi diri dalam belajar, dan siswa sekolah menengah atas.

## ABSTRACT

*Psychological well-being of students has problems where there is a tendency in students to feel anxious, stressed, less interested in learning, experienced negative emotions, and have low trust in school. The condition of psychological well-being in adolescent students can be influenced by social support and self regulated learning. The purpose of this study was to examine the role of self-regulated learning as a mediator in the relationship between social support and the psychological well-being of high school students. The subjects in this study were 294 high school students spread across several provinces in Indonesia. Psychological well-being scale (Cronbach'  $\alpha = 0,890$ ), self-regulated learning scale (Cronbach'  $\alpha = 0,851$ ), and social support scale (Cronbach'  $\alpha = 0,924$ ) were used in this study. The results showed that self-regulated learning was proven to be able to play a significant role as a mediator in the relationship between social support and psychological well-being in high school students (coeff = 0.194,  $p = 0$  ( $p < 0.05$ ),  $z = 6,58$ ). To improve students' psychological well-being, self regulated learning and social support are important factors to be considered and developed.*

*Keywords: social support, psychological well-being, self-regulated learning, and high school student.*