

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS
NEGERI MALANG (UM)**

SKRIPSI



Oleh:

Eka Marsyah

NIM. 210401110154

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

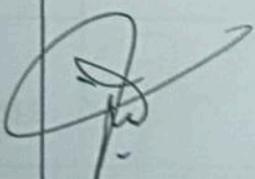
LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS
NEGERI MALANG (UM)

SKRIPSI

Oleh
Eka Marsyah
NIM. 210401110154

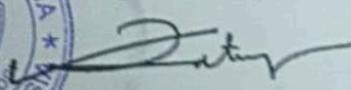
Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I NIP.195507171982031005		14 Mei 2025

Malang, 16 Mei 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi




Yasuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)

SKRIPSI

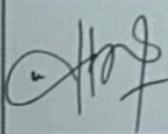
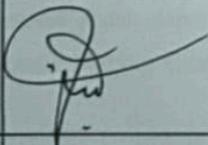
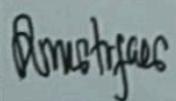
Oleh

Eka Marsyah

NIM. 210401110154

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal ...15 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Selly Candra Ayu, M.Si</u> NIP. 199402172023212040		16 Juni 25
Ketua Penguji <u>Prof. Dr. H. Mulvadi, M.Pd.I</u> NIP. 195507171982031005		17 Juni 25
Penguji Utama <u>Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag</u> NIP. 197307102000031002		16 Juni 25



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., M.Si., Psikolog
NIP. 19761128200212200

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamualaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan dan arahan,
dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS
NEGERI MALANG (UM)**

Yang ditulis oleh:

Nama : Eka Marsyah
NIM : 21040110154
Program : Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam
Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr. Wb.

Malang, 14 Mei 2025

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. H. Mulyadi, M. Pd. I
NIP. 195507171982031005

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Eka Marsyah

NIM : 210401110154

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 14 Mei 2025

Penulis



Eka Marsyah

NIM. 2010401110154

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”

(QS. Al-Hasyr ayat 18)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas limpahan kasih sayang dan pertolongan-Nya, sehingga penulis dapat menapaki setiap proses hingga terselesaikannya skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur, cinta, dan hormat, karya ini penulis persembahkan kepada :

1. Ayahanda tercinta, Assanawi, yang dengan kerja keras tanpa kenal lelah telah memenuhi setiap kebutuhan penulis, serta memberikan dukungan, doa serta kasih sayang kepada penulis. Terima kasih atas segala pengorbanannya. Tanpa perjuangan Ayah, penulis tidak akan mampu mencapai titik ini.
2. Ibunda tersayang, Mariyam Triawati, yang selalu memberikan cinta tanpa syarat, semangat, dan doa dalam setiap langkah perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang tak terhingga.
3. Adik tercinta, Prima Marsyah, yang kehadirannya membawa semangat dan kebahagiaan kepada penulis.
4. Teman-teman terdekat, yang dengan setia menemani, mendukung, dan menjadi penguat dalam setiap tantangan selama masa perkuliahan.
5. Rekan-rekan Kelas D Psikologi angkatan 2021, yang telah menjadi bagian dari perjalanan indah ini, berbagi ilmu, semangat, serta pengalaman berharga selama masa studi. Kebersamaan yang terjalin menjadi kenangan yang akan selalu penulis kenang.

Semoga skripsi ini menjadi langkah awal untuk memberikan manfaat bagi diri sendiri, keluarga, dan masyarakat. Terima kasih atas segala cinta, doa, dan dukungan yang telah menguatkan penulis hingga titik ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia menuju jalan kebenaran. Berkat pertolongan-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM)”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Hj. Rifa Hidayah, S.Ag., S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Yusuf Ratu Agung, MA., selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd. I., selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Wali, atas segala bimbingan, arahan, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Selly Candra Ayu, M.Si selaku sekretaris penguji, Bapak Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I selaku ketua penguji, dan Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag selaku penguji utama, atas waktu, arahan, dan masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan mendidik selama masa perkuliahan.

7. Seluruh Staf Bagian Akademik Fakultas Psikologi yang dengan sabar membantu proses pengurusan berbagai kebutuhan administrasi akademik.
8. Kepala Sekolah SMA Laboratorium UM, beserta seluruh guru yang telah memberikan izin dan bantuan selama proses penelitian berlangsung.
9. Siswa-siswi kelas 10 SMA Laboratorium UM yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, serta berguna bagi institusi dan masyarakat luas.

Malang, 8 Mei 2025

Penulis

Eka Marsyah
NIM. 210401110154

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
NOTA DINAS.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
المخلص.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Remaja.....	10
1. Pengertian Remaja.....	10
2. Karakteristik Remaja.....	12

3. Tahap Perkembangan Remaja.....	12
4. Tugas Perkembangan Remaja.....	14
5. Remaja dalam Perspektif Islam.....	16
B. Kesejahteraan Psikologis.....	17
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	17
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	18
3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	21
4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam.....	23
C. Regulasi Diri.....	25
1. Pengertian Regulasi Diri.....	25
2. Aspek Regulasi Diri.....	26
3. Fase-Fase Regulasi Diri.....	27
4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri.....	29
5. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam.....	33
D. Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa.....	34
E. Kerangka Konseptual.....	36
F. Hipotesis.....	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional.....	40
1. Regulasi Diri.....	40
2. Kesejahteraan Psikologis.....	40
D. Partisipan.....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel.....	41

3. Metode Sampling.....	41
E. Alat Pengumpulan Data.....	41
1. Alat Pengumpulan Data.....	41
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	42
F. Validitas dan Reliabilitas Data.....	45
1. Validitas Data.....	45
2. Reliabilitas Data.....	45
G. Teknik Analisis Data.....	45
1. Analisis Deskriptif.....	45
2. Uji Asumsi Klasik.....	47
3. Uji Pearson Product Moment.....	47
BAB IV.....	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Profil Sekolah.....	49
1. Profil Lokasi.....	49
2. Tenaga Pendidik.....	49
3. Data Peserta Didik.....	51
4. Visi dan Misi.....	51
5. Sejarah Singkat SMA Laboratorium UM.....	53
B. Pelaksanaan Penelitian.....	53
1. Waktu dan Tempat.....	53
2. Jumlah Subjek Penelitian.....	53
3. Prosedur Penelitian.....	54
C. Hasil Validitas dan Reliabilitas.....	54
1. Uji Validitas.....	54
2. Uji Reliabilitas.....	56

D. Paparan Data dan Hasil Penelitian.....	58
1. Analisis Deskriptif.....	58
2. Uji Asumsi Klasik.....	62
3. Pengujian Hipotesis.....	65
E. Pembahasan.....	67
1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM.....	67
2. Tingkat Regulasi Diri Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM.....	71
3. Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM.....	74
BAB V.....	78
PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Skor Skala Likert.....	43
Tabel 4.1 Tenaga Pendidik dan Pengajar.....	50
Tabel 4.2 Peserta Didik dan Rombongan Belajar.....	51
Tabel 4.10 Analisis Deskriptif Regulasi Diri.....	60
Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Regulasi Diri.....	61
Tabel 4.12 Hasil Analisis Aspek Regulasi Diri.....	62
Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas.....	64
Tabel 4.15 Hasil Korelasi Product Moment.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	38
Gambar 4.1 Diagram Tenaga Pendidik dan Pengajar.....	50
Gambar 4.2 Distribusi Jumlah Siswa per Tingkat Kelas.....	51

ABSTRAK

Marsyah, Eka. 2025. Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dosen pembimbing : Prof. Dr. H. Mulyadi. M. Pd. I

Kata Kunci : *Regulasi Diri, Kesejahteraan Psikologis*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya angka gangguan kesehatan mental di kalangan remaja yang ditunjukkan melalui tingginya angka kecemasan, depresi, hingga kasus bunuh diri. Namun, sebagian remaja, seperti siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM menunjukkan kesejahteraan psikologis yang stabil, ditandai dengan kemampuan mengenal diri, membangun hubungan yang positif, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Temuan ini mendorong pentingnya mengkaji faktor yang mendukung kondisi tersebut. Salah satu faktor yang diduga berperan adalah regulasi diri, yaitu kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, emosi dan perilaku untuk mencapai tujuan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis 1) tingkat regulasi diri siswa SMA Laboratorium UM 2) tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM 3) hubungan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis kelas 10 SMA Laboratorium UM.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif jenis korelasional dengan teknik random sampling terhadap 80 siswa, dan analisis data menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Statistical and Service Solution*) versi 26.0 *for windows*.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa : 1) sebanyak 12 siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki tingkat regulasi berada pada kategori tinggi dengan persentase 15% 2) sebesar 18,8% atau 15 siswa kelas 10 SMA Laboratorium memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi 3) hasil analisis regulasi diri dan kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,764 artinya hubungan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis berada dalam klasifikasi kategori hubungan yang kuat.

ABSTRACT

Marsyah, Eka. 2025. The Relationship Between Self-Regulation and Psychological Well-Being Among 10th Grade Students of the Laboratory Senior High School at Universitas Negeri Malang. Faculty of Psychology, State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang
Supervisor : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
Keywords : *Self Regulation, Psychological Well Being*

This research is motivated by the high rate of mental health disorders among adolescents, which is shown through high rates of anxiety, depression, and suicide cases. However, some adolescents, such as 10th grade students of UM Laboratory High School, show stable psychological well-being, characterized by the ability to recognize themselves, build positive relationships, and have clear life goals. This finding encourages the importance of examining the factors that support these conditions. One factor that is thought to play a role is self-regulation, which is the ability of individuals to direct thoughts, emotions and behavior to achieve life goals. This study aims to analyze 1) the level of self-regulation of UM Laboratory High School students 2) the level of psychological well-being of 10th grade students of UM Laboratory High School 3) the relationship between self-regulation and psychological well-being of 10th grade students of UM Laboratory High School.

The approach used in this research is quantitative research of correlational type with random sampling technique of 80 students, and data analysis using the help of SPSS (Statistical and Service Solution) version 26.0 for windows.

The results obtained from this study indicate that: 1) as many as 12 10th grade students of UM Laboratory High School have a level of regulation in the high category with a percentage of 15% 2) 18.8% or 15 10th grade students of Laboratory High School have a level of psychological well-being in the high category 3) the results of the analysis of self-regulation and psychological well-being show a significance value of 0.000 <0.05, meaning that there is a significant relationship between self-regulation and psychological well-being and a correlation coefficient value of 0.764, meaning that the relationship between self-regulation and psychological well-being is in the classification of a strong relationship category.

الملخص

مارسيه، إيكاً 2025. العلاقة بين التنظيم الذاتي والرفاه النفسي لطلاب الصف العاشر في مدرسة مالانج الثانوية المختبرية التابعة لجامعة مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية

مالانج

المشرف: الأستاذ الدكتور ح. مولياي. د. م. د. ط

الكلمات المفتاحية التنظيم الذاتي : الرفاهية النفسية، الرفاه النفسي

إن الدافع وراء هذا البحث هو ارتفاع معدل اضطرابات الصحة النفسية بين المراهقين، والذي يظهر من خلال ارتفاع معدلات القلق والاكتئاب وحالات الانتحار. ومع ذلك، يُظهر بعض المراهقين، مثل طلاب الصف العاشر في المدرسة الثانوية المختبرية في جامعة مالانج الحكومية، رفاهية نفسية مستقرة، تتميز بالقدرة على التعرف على أنفسهم، وبناء علاقات إيجابية، وأهداف حياتية واضحة. تشجع هذه النتائج على أهمية دراسة العوامل التي تدعم هذه الظروف. أحد العوامل التي يُعتقد أنها تلعب دوراً في ذلك هو التنظيم الذاتي، وهو قدرة الأفراد على توجيه الأفكار والعواطف والسلوك لتحقيق أهداف الحياة. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل (1) مستوى التنظيم الذاتي لطلاب جامعة ساما لابوراتوريوم الحكومية في مالانج (2) مستوى الرفاه النفسي لطلاب الصف العاشر في جامعة ساما لابوراتوريوم الحكومية في مالانج (3) العلاقة بين التنظيم الذاتي والرفاه النفسي لطلاب الصف العاشر في جامعة ساما لابوراتوريوم الحكومية في مالانج.

المنهج المتبع في هذا البحث هو البحث الكمي من النوع الارتباطي، باستخدام أسلوب أخذ العينات الحل الإحصائي والخدمي ((SPSS العشوائية من 80 طالباً وطالبة. كما تم تحليل البيانات باستخدام برنامج الإصدار 26.0 للنوافذ.

تشير النتائج التي تم الحصول عليها من هذه الدراسة إلى ما يلي: أولاً، ما يصل إلى 12 طالباً من طلاب الصف العاشر في جامعة سما لوراتوريوم الحكومية في مالانج لديهم مستوى التنظيم في الفئة العالية بنسبة 15%. ثانياً، 18.8% أو 15 طالباً من طلاب الصف العاشر في جامعة سما لوراتوريوم الحكومية في مالانج لديهم مستوى الرفاه النفسي في الفئة العالية. ثالثاً، أظهرت نتائج تحليل التنظيم الذاتي والرفاه النفسي وجود دلالة إحصائية معنوية بقيمة $0.05 > 0.000$ ، مما يعني أن هناك علاقة معنوية بين التنظيم الذاتي والرفاه النفسي، حيث بلغ قيمة معامل الارتباط 0.764، مما يشير إلى أن العلاقة بين التنظيم الذاتي والرفاه النفسي تقع ضمن تصنيف فئة العلاقة القوية.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMA berada dalam masa remaja, masa ketika individu mengalami proses perkembangan diri dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Perkembangan yang berlangsung selama masa ini membawa perubahan dalam diri individu baik yang tampak maupun yang tidak tampak (Azzahra et al., 2021). Menurut Santrock (2007), masa remaja adalah tahap peralihan perkembangan dari masa anak-anak menuju dewasa yang mana terjadi perubahan dalam aspek biologis, kognitif maupun emosional. Pada setiap aspek tersebut membawa tantangan tersendiri di setiap periode perubahannya.

Seiring dengan pemahaman mengenai perkembangan remaja sebagai masa transisi yang kompleks, penting untuk menelaah secara lebih mendalam berbagai aspek perkembangan yang dialami remaja, termasuk perkembangan kognitif dan sosial. Dari sisi kognitif, Baumeister & Boden (1998) menjelaskan bahwa kemampuan kognitif mencakup kemampuan dalam menggunakan pengetahuan untuk memutuskan strategi yang digunakan setelah di pikirkan dengan matang. Sementara, perkembangan lainnya meliputi kemandirian secara emosional, peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal, kemampuan berinteraksi dengan teman sebaya, mempunyai tanggung jawab sosial, serta kemampuan pengendalian diri (Utomo & Harmiyanto, 2016).

Selain perubahan kognitif dan sosial yang signifikan, remaja khususnya siswa sekolah menengah juga mengalami dinamika sosial dan psikologis yang turut mempengaruhi pembentukan jati diri mereka, di mana mereka mempunyai semangat yang tinggi dalam membangun hubungan pertemanan, menjalin relasi dengan lawan jenis, dan mulai mengenal

bahkan menerima kelebihan serta kekurangan diri. Oleh karena itu, pada tahap ini, siswa banyak dihadapkan dengan berbagai masalah, baik masalah pribadi ataupun masalah sosial yang biasanya mencakup beberapa aspek seperti kondisi keluarga, kesehatan, masalah sosial, masalah emosional, serta pendidikan (Alfinuha & Nuqul, 2017). Dalam konteks tersebut, penting untuk memahami bahwa pencarian jati diri dan tantangan yang dihadapi siswa tidak lepas dari berbagai tekanan dan masalah yang berdampak pada kondisi mental mereka. Pernyataan ini diperkuat oleh data UNICEF tahun 2021 yang menunjukkan bahwa anak usia 10-19 tahun rentan mengalami kecemasan dan gangguan perilaku. Hal tersebut akan berdampak signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mereka (Caesaria *et al.*, 2024).

Kondisi ini sejalan dengan temuan data nasional yang menunjukkan tren serupa dalam prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja di Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (2018) menyebutkan prevalensi masalah mental pada penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mencapai 9,8% atau sekitar 705.688 orang mengalami gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, sekitar 6,2% remaja juga dilaporkan mengalami depresi. Tren ini menunjukkan peningkatan, sebagaimana survei yang dilakukan oleh lembaga Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 menemukan sekitar 34,9% remaja mengalami kesehatan mental (Barus, 2022). Pada tingkat regional, berdasarkan data Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa provinsi Jawa Timur, khususnya di Kabupaten Malang, kasus gangguan mental pada tahun 2022 terdapat sebanyak 8.335 orang, kasus depresi sebanyak 8.307 orang, serta Orang Dengan Gangguan Jiwa (ODGJ) sebanyak 4.970 orang (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Lebih jauh lagi, tekanan hidup yang terus meningkat turut memperparah kondisi ini dan bahkan dapat memicu kondisi yang lebih ekstrim. Prevalensi menunjukkan gangguan kesehatan mental semakin kompleks seiring bertambahnya tekanan dalam kehidupan. Kasus bunuh diri pada remaja dengan berbagai motifnya, telah menyita perhatian

masyarakat (Idham et al., 2019). Fenomena ini banyak terjadi di berbagai wilayah di Indonesia. Peristiwa ini menunjukkan adanya masalah psikologis yang serius pada anak-anak dan remaja (Prayogi, 2022). Maka diperlukan upaya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental remaja melalui bimbingan dan perlindungan, mengingat remaja memiliki peran vital sebagai generasi penerus bangsa (Cyntia et al., 2017)

Meskipun tren nasional menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan mental, temuan di lapangan pada siswa SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang. (UM) yang secara umum menunjukkan kondisi kesejahteraan psikologis yang relatif stabil. Hal ini didukung oleh hasil wawancara yang dilakukan terhadap 15 siswa, sebanyak 5 siswa mewakili setiap jenjang kelas 10, 11, dan 12 (Wawancara, 2025). Temuan menunjukkan bahwa siswa kelas 10 memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan jenjang lainnya. Mereka menunjukkan kemampuan penerimaan diri yang baik, menjalin hubungan positif dengan orang lain, serta menunjukkan tingkat otonomi dan kejelasan tujuan hidup lebih menonjol. Mayoritas siswa sudah memiliki arah dan perencanaan masa depan, seperti mengetahui universitas impian serta cita-cita yang ingin dicapai serta mampu menyusun langkah-langkah dalam mencapai tujuannya. Selain itu mereka menunjukkan rasa percaya diri dan sikap optimis terhadap masa depan khususnya dalam hal pendidikan dan karir. Meskipun demikian, tidak sedikit pula yang mengungkapkan masih menghadapi kendala dalam menjaga motivasi dan mengatasi gangguan selama proses belajar. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya menjaga kestabilan kesejahteraan psikologis remaja.

Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi dimana individu dapat menerima dirinya secara utuh, bebas dari gejala depresi, dan mempunyai orientasi hidup yang jelas yang didukung oleh fungsi psikologi positif seperti aktualisasi diri, penguasaan diri, dan kemampuan untuk mengelola lingkungan sosial. Kesejahteraan psikologis mencerminkan individu yang dapat membuat keputusan secara mandiri, mengelola lingkungannya dengan efektif, mempunyai hubungan harmonis

dengan orang lain, mampu menentukan arah hidup yang bermakna, serta mengembangkan potensinya dengan berkelanjutan (Ryff, 1989). Ismawati (2013) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana individu mampu untuk menentukan tujuan hidupnya, mudah beradaptasi dengan lingkungan, dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, dan mampu menerima dan mengembangkan dirinya ke arah yang positif. Kesejahteraan psikologis juga dapat mendorong individu untuk menjalankan perannya dengan baik, merasakan kebahagiaan, serta mengembangkan diri secara proporsional dan profesional (Octaviana 2019).

Selain itu, Ryff (1985) menyebutkan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang sehat telah memenuhi enam aspek penting, yakni penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan baik dengan orang lain (*relationship with others*), otonomi (*otonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pengembangan diri (*personal growth*). Sedangkan menurut Yuliani (2018) anak dengan kesejahteraan psikologi rendah dapat dikenali dari beberapa tanda, seperti kesulitan menjadi pribadi yang mandiri, kurang mampu beradaptasi dengan lingkungannya, kesulitan membangun hubungan harmonis dengan orang lain, tujuan hidup yang tidak jelas, serta mempunyai kemampuan penerimaan diri yang rendah. Kondisi tersebut dapat berdampak buruk pada kesehatan, kemampuan berpikir, dukungan sosial, dan kurang mempunyai rasa aman di masa depan. Sebaliknya, individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan tujuan hidup yang jelas, memiliki harapan, misi, serta target. Sejalan dengan pernyataan Rahmah et al (2019) bahwa setiap individu harus mempunyai tujuan yang jelas agar hidupnya terarah. Dengan adanya tujuan, kehidupan yang dijalani akan terasa lebih sejahtera dibandingkan mereka yang hidup tanpa tujuan. Bagi remaja memiliki tujuan hidup menjadi sangat penting. Dalam menetapkan tujuan diperlukan adanya regulasi diri (Rahmah *et al.*, 2019).

Regulasi diri merupakan sebuah aturan diri untuk menjalani kehidupan. Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah upaya individu dalam mengontrol diri, yang mencakup aspek kognitif,

motivasi, dan perilaku, demi mencapai tujuan yang diinginkan. Zimmerman membagi regulasi diri menjadi tiga fase utama, yaitu perencanaan (*forethought*), fase pelaksanaan (*performance*), dan fase refleksi (*self-reflection*). Setiap fase mencakup strategi dan proses kognitif tertentu seperti menetapkan tujuan, memantau kemajuan diri, memotivasi diri, dan mengevaluasi diri. Melalui proses ini, individu menjadi lebih sadar akan tindakan dan mampu mengarahkan diri secara efektif untuk mencapai tujuan hidup mereka (Zimmerman, 2000).

Pemahaman tentang diri para ahli tersebut memberikan gambaran mengenai pentingnya regulasi diri dalam kehidupan sehari-hari. Naibaho & Sawitri (2017) memaparkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu individu beradaptasi dengan berbagai tantangan yang dihadapi, termasuk mencari solusi untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, kehidupan juga menjadi lebih teratur dengan adanya regulasi diri. Regulasi diri itu diperoleh saat individu memahami apa tujuan hidupnya, mampu belajar dari kesalahan, melakukan perubahan, melangkah maju hingga mencapai hasil yang lebih optimal. Kemampuan ini memungkinkan individu memiliki potensi yang lebih besar untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang sehat dan adaptif. Dengan terpenuhinya regulasi diri, individu memiliki potensi yang lebih besar untuk mencapai kesejahteraan psikologis, karena mampu mengelola emosi, memotivasi diri, dan membentuk pola pikir positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Rahmah et al., 2019)

Adanya hubungan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis telah dibuktikan melalui sejumlah penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya dilakukan oleh Rismawati dan Wilantika (2023) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu”. Hasil dari analisis penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis, dengan perolehan nilai $p < 0,01$. Dari 106 subjek, mayoritas (60,4%) memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, sementara 1,9% berada di kategori rendah. Meskipun dalam

penelitian tersebut terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis, masih terdapat keterbatasan, sehingga perlu adanya kajian penelitian lebih lanjut tentang topik ini.

Meskipun penelitian tersebut lebih menitikberatkan pada regulasi emosi, penting untuk membedakan dan memperluas cakupan studi dengan meninjau regulasi diri secara lebih menyeluruh. Penelitian sebelumnya berfokus pada regulasi emosi sebagai variabel utama, sedangkan penelitian ini berfokus menitikberatkan pada regulasi diri yang mencakup aspek yang lebih luas dibandingkan regulasi emosi. Regulasi diri mempunyai cakupan lebih kompleks dan melibatkan cara individu mengontrol diri dalam berbagai berbagai aspek seperti aspek perilaku, kognisi, dan emosi. Aspek-aspek tersebut memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu (Ryff & Keyes, 1995). Pada masa remaja, kemampuan regulasi diri berperan dalam mendukung keberhasilan dalam mencapai tujuan hidup mereka. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memperbarui dan memperdalam regulasi diri secara komprehensif terhadap kesejahteraan psikologis individu, khususnya remaja.

Sejalan dengan pandangan tersebut, beberapa penelitian lainnya juga menekankan pentingnya keterampilan regulasi diri dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis individu juga dapat tercapai maksimal atau meningkat apabila individu memiliki keterampilan dalam mengelola dan merespon stimulus baik dari dalam diri maupun luar diri. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Mutiarachmah, D., dan Marsyatmi, A. S. (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri memiliki kaitan erat dengan kesejahteraan psikologis individu. Individu dengan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan regulasi diri yang rendah dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan teori dan temuan sebelumnya, maka perlu dilakukan penelitian lanjutan yang secara khusus mengkaji regulasi diri dalam konteks pendidikan. Oleh karena temukan sebelumnya, peneliti berasumsi bahwa

individu yang memiliki regulasi diri yang baik akan memberikan kontribusi signifikan dalam pencapaian kesejahteraan psikologis pada dirinya. Dengan demikian, penelitian dengan variabel regulasi diri perlu untuk diteliti lebih mendalam, agar didapatkan jawaban sejauh mana keterampilan regulasi diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Oleh karena itu, fokus penelitian ini diarahkan pada siswa sebagai subjeknya, dengan tujuan untuk melihat lebih jauh hubungan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis. Sehingga, peneliti mengambil judul dalam penelitian ini yaitu “Hubungan Regulasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM)”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM?
2. Bagaimana tingkat regulasi diri siswa di SMA Laboratorium UM?
3. Bagaimana hubungan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis tingkat kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM.
2. Menganalisis tingkat regulasi siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM.
3. Menganalisis hubungan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologi, maka penelitian ini bermanfaat untuk pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam bidang ilmu psikologi kepribadian dan kesehatan mental.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu siswa untuk lebih memahami pentingnya regulasi diri dalam kesejahteraan psikologis mereka. Dengan memiliki regulasi diri yang baik, siswa akan lebih mampu mengelola stress, menjaga semangat belajar, dan mengembangkan perilaku ke arah positif, sehingga siswa dapat mencapai prestasi akademik dan kesehatan psikologis yang lebih optimal.

b. Bagi Tenaga Pengajar

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk pengembangan strategi pembelajaran dan bimbingan yang dapat meningkatkan regulasi diri siswa.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Dari hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan untuk menetapkan suatu kebijakan baru yang mendukung pengembangan regulasi diri dan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan adanya program tersebut, diharapkan lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan siswa, sehingga dapat berdampak terhadap peningkatan hasil siswa.

d. Bagi Peneliti

Menjadi sumber rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya dengan kajian yang lebih berkembang dan mendalam.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Santrock (2003) bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, serta sosial-emosional. Selama masa remaja, individu mulai mengalami perubahan fisik yang pesat, seperti peningkatan tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual (Pratomo & Gumantan, 2021).

Selain menjelaskan perubahan yang terjadi selama masa remaja, penting untuk memahami bagaimana fase ini dipandang dalam psikologi perkembangan. Remaja yang sedang memasuki fase transisi, psikolog melihat remaja sebagai individu yang berada dalam tahap psikologi perkembangan yang kurang jelas (Gumantan & Mahfud, 2020). Ketidakpastian ini muncul karena remaja dalam masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Periode ini ditandai dengan berlangsungnya pubertas. Pubertas adalah proses saat individu mencapai kematangan seksual dan kesiapan untuk bereproduksi (Gumantan & Mahfud, 2020). Sejalan dengan pendapat Nugroho & Gumantan (2020) bahwa pada periode ini terjadi ketika individu perkembangan dengan munculnya ciri ciri seksual sekunder dan berlanjut hingga mencapai kematangan seksual. Selain itu, individu juga mengalami perubahan pola perkembangan dan identifikasi psikologi, dari ketergantungan dalam aspek sosial-ekonomi yang tinggi ke kondisi yang lebih mandiri (Pratomo & Gumantan, 2020).

Selain melihat dari sisi perkembangan biologis dan psikologis, batas usia remaja juga menjadi perhatian penting dalam memahami periode ini secara lebih luas. Hurlock (1980) juga menyebutkan bahwa remaja adalah individu pada rentang usia 12-18 tahun. Sementara, Monks et al (2000) menetapkan batas usia remaja antara 12-21 tahun. Sudibyso dan Nugroho (2020) membatasi usia remaja sekitar 12-18 tahun atau 20 tahun, dan Stanley Hall (dalam Santrock, 2003) memperluasnya menjadi 12-23 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa awal masa remaja memiliki rentang usia yang hampir sama, namun usia berakhirnya masa remaja sangat bervariasi. Bahkan muncul istilah tentang remaja yang diperpanjang, dan remaja yang diperpendek (Ahyani dan Astuti, 2018).

Dengan mempertimbangkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa remaja merupakan individu yang berada dalam fase transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosional, dan sosial. Masa remaja dimulai dengan pubertas, yaitu periode ketika individu mencapai kematangan seksual, dan diiringi oleh perkembangan ciri-ciri seksual sekunder serta adanya peningkatan kemandirian secara psikologis dan sosial. Meskipun rentang usia awal masa remaja cenderung disepakati dimulai pada usia 12 tahun, namun usia berakhirnya masa remaja bervariasi tergantung pada teori yang digunakan. Variasi ini menunjukkan bahwa masa remaja tidak hanya ditentukan oleh faktor usia, tetapi juga oleh tingkat kematangan individu dalam berbagai aspek kehidupannya. Ketidakpastian dalam tahap perkembangan ini menciptakan tantangan unik bagi remaja sehingga remaja membutuhkan dukungan untuk menghadapi perubahan besar dalam hidup mereka.

2. Karakteristik Remaja

Remaja adalah salah satu periode unik dalam perkembangan hidup, ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan secara signifikan yang tidak muncul tahap lain dalam rentang kehidupan (Fahrizqi et al., 2021). Oleh karena itu, remaja memiliki karakteristik berbeda dari fase kehidupan lainnya. Menurut Santrock (2003), masa remaja ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, meningkatnya kesadaran akan diri sendiri, serta dorongan kuat untuk mengeksplorasi hal-hal baru. Tahap ini bukan merupakan akhir dari pembentukan kepribadian, melainkan menjadi fase penting dalam proses tersebut. Remaja seringkali menghabiskan waktu bersama teman-teman sebayanya. Selain itu, mereka mulai terbiasa dan akrab dengan media massa yang kini menjadi sumber utama informasi. Kondisi ini membuat remaja lebih terbuka terhadap berbagai hal baru. Akibatnya, mereka cenderung memproses informasi lebih cepat dan mendalam

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan fase perkembangan yang unik dan berperan penting dalam pembentukan kepribadian. Pada tahap ini, remaja tidak hanya mengalami pertumbuhan fisik yang pesat, tetapi juga peningkatan kesadaran diri dan keterbukaan terhadap informasi baru. Interaksi intens dengan teman sebaya dan media massa turut mempengaruhi cara berpikir, sikap, serta kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan. Dengan demikian, tahap ini menjadi pondasi penting bagi perkembangan psikososial yang akan berdampak pada tahap perkembangan selanjutnya.

3. Tahap Perkembangan Remaja

Santrock (2012) mengelompokkan perkembangan remaja ke dalam tiga aspek utama yakni fisik, kognitif, dan sosioemosional.

1. Perkembangan Fisik

Masa pubertas menjadi penanda awal fase remaja, ditandai dengan pertumbuhan pesat dalam aspek fisik dan kematangan seksual. Pada periode ini, struktur otak juga mengalami perubahan signifikan. Misalnya, *corpus callosum* yang menghubungkan belahan otak kiri dan kanan menjadi lebih tebal, sehingga mendukung peningkatan proses informasi. Selain itu, *prefrontal cortex* merupakan bagian otak yang berperan dalam penalaran dan kontrol diri juga berkembang hingga usia dewasa awal. Disisi lain, *amygdala* yang memproses emosi berkembang lebih dahulu, yang menjelaskan reaktivitas emosional khas remaja.

2. Perkembangan Kognitif

Secara kognitif, remaja memasuki tahap operasional formal dalam teori Piaget, yang memungkinkan mereka berpikir secara abstrak, logis, dan idealistik. Fungsi eksekutif, seperti kemampuan mengambil keputusan, berpikir kritis, dan memantau proses berpikir juga mengalami perkembangan yang pesat. Hal tersebut memungkinkan remaja belajar dengan lebih efektif dan menyusun strategi dalam menyelesaikan masalah.

3. Perkembangan Sosioemosional

Dalam aspek sosioemosional terdapat tiga komponen utama, yakni :

a. Penghargaan Diri (*Self Esteem*)

Penghargaan diri ini merupakan penilaian terhadap diri sendiri. Remaja dengan penghargaan diri yang tinggi umumnya memiliki sikap positif terhadap kemampuan dan tujuannya, sebaliknya apabila memiliki penghargaan diri yang rendah

cenderung mengaji perasaan tidak aman dan rendah diri.

b. Identitas

Remaja perlu mengeksplorasi peran, nilai, dan tujuan hidup untuk membentuk identitas yang kuat dan stabil.

c. Spiritualita/Religi

Perubahan kognitif membuat remaja mampu memahami konsep spiritual secara lebih mendalam. Mereka mulai mempertimbangkan nilai-nilai keagamaan dengan cara yang lebih rasional dan idealistik. Menurut Good & Willoughby (2006), cara berpikir abstrak dan logis membantu remaja mengevaluasi ajaran keagamaan secara sistematis dan mengaitkannya dengan makna hidup yang lebih luas.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan periode perkembangan yang kompleks karena mencakup perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional yang saling mempengaruhi. Perkembangan fisik terjadi melalui pubertas dan kematangan fungsi otak. Sementara itu, perkembangan kognitif membuat remaja mampu berpikir lebih abstrak dan logis dalam memahami berbagai hal, termasuk nilai-nilai spiritual. Di sisi lain, aspek sosio emosional mendorong pembentukan identitas diri, penghargaan terhadap kemampuan pribadi, dan mendorong pemahaman keagamaan.

4. Tugas Perkembangan Remaja

Hurlock (1980) menyatakan perkembangan remaja mencakup beberapa tugas penting, antara lain :

1. Menerima keadaan fisiknya.
2. Menyadari dan memahami peran gender usia dewasa.
3. Menjalin hubungan yang baik dengan lawan jenis.
4. Mencapai kemandirian secara ekonomi.
5. Mengembangkan kemampuan intelektual yang dibutuhkan sebagai anggota masyarakat.
6. Memahami dan menginternalisasi nilai-nilai orang tua serta orang dewasa.
7. Mengasah perilaku sosial yang bertanggung jawab sebagai kesiapan menuju kehidupan dewasa.
8. Mempersiapkan diri untuk memasuki usia pernikahan.
9. Menyadari dan mempersiapkan tanggung jawab dalam kehidupan berkeluarga.

Berdasarkan pendapat Hurlock (1980), masa remaja merupakan tahap perkembangan yang memuat berbagai tugas penting yang saling berkaitan. Pada fase ini, individu diharapkan mampu menerima kondisi fisiknya, memahami peran gender, dan menjadi relasi sosial yang sehat dengan lawan jenis. Selain itu, remaja mulai mengembangkan kemandirian ekonomi, meningkatkan kapasitas intelektual, serta menginternalisasi nilai-nilai yang berlaku dalam keluarga dan masyarakat. Proses ini juga mencakup pembentukan perilaku sosial yang bertanggung jawab dan kesiapan untuk memasuki kehidupan dewasa, termasuk persiapan menghadapi pernikahan serta tanggung jawab berkeluarga di masa mendatang. Dengan demikian, masa remaja bukan hanya periods transisi biologis tetapi juga fase yang krusial dalam pembentukan identitas diri, penguatan nilai-nilai moral, serta pengembangan berbagai keterampilan yang menjadi fondasi bagi peran dan tanggung jawab sosial di masa dewasa.

5. Remaja dalam Perspektif Islam

Dalam kajian Islam, remaja dikenal dengan istilah As-Syabab atau al-Fata, yang memiliki bentuk jamak yaitu as-Syubbandan al-Fityah. Istilah al-Fityah ditemukan dalam al-Qur'an pada surah al-Kahfi ayat 10. Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang disebut dengan Daur as-Syabab, yang muncul setelah tahap Daur as-Shaba (masa bayi) dan Daur at-Thufulah (masa kanak-kanak). Periode setelahnya adalah Daur ar-Rajukiyyah dan Daur as-Syaikhukhah. Dari sudut pandang syari'ah, remaja adalah kategori mukallaf, Remaja adalah individu yang telah mencapai usia aqil baligh dan telah dikenakan kewajiban untuk menjalankan syari'ah. Biasanya, ciri-ciri ini ditandai dengan datangnya menstruasi bagi wanita dan mimpi basah bagi laki-laki (Zainuddin, 2013). Berikut surah Al-Kahf ayat 10:

إِذْ أَوْىءَ الْفُتَيَّةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا مِن لَّدُنكَ رَحِمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Artinya:

"(Ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu berdoa, "Ya Tuhan kami, anugerahkanlah kepada kami rahmat dari sisiMu dan mudahkanlah bagi kami petunjuk untuk segala urusan kami." (Q.S. Al-Kahfi : 10).

Masa remaja adalah periode yang penuh dengan tantangan dan masalah. Di era sekarang ini, berbagai media komunikasi berkembang pesat sehingga menimbulkan dampak bagi individu terutama remaja, baik dampak positif maupun dampak negatif. Dalam menghadapi situasi ini, ayat ini mengajarkan bahwa remaja perlu memiliki keberanian untuk mempertahankan nilai-nilai dan prinsip yang benar, meskipun mereka harus menghadapi tekanan sosial atau lingkungan yang tidak mendukung. Adapun doa yang dipanjatkan oleh para pemuda dalam ayat ini menegaskan pentingnya mengandalkan Allah dalam setiap urusan, terutama ketika berhadapan dengan tantangan hidup. Remaja diajarkan

berdoa agar diberikan rahmat dan petunjuk yang benar dalam menghadapi berbagai masalah. Selain itu, para pemuda ini juga menunjukkan bahwa dengan berada di lingkungan yang mendukung kebaikan akan membantu menjaga keimanan mereka. Hal ini mengingatkan individu, khususnya remaja untuk memilih lingkungan pergaulan yang baik demi mendukung perkembangan diri mereka.

Dengan demikian, ajaran dalam ayat ini memberikan pedoman bagi remaja dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Secara keseluruhan, ayat ini juga mengajarkan nilai-nilai keberanian, keteguhan iman, serta pentingnya memohon petunjuk kepada Allah untuk menghadapi tantangan hidup.

B. Kesejahteraan Psikologis

1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Teori kesejahteraan psikologis yang diperkenalkan oleh Ryff pada tahun 1989 mendeskripsikan kesejahteraan psikologis sebagai bagaimana individu merasakan pengalaman hidup sehari-hari, dimana proses tersebut dapat mengakibatkan fluktuasi pikiran dan perasaan, mulai dari kondisi mental negatif hingga positif, seperti contohnya dari trauma menuju penerimaan hidup (Bradburn, 1969). Ryff & Keyes (2005) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai dorongan untuk menggali potensi diri secara menyeluruh. Dorongan ini dapat membuat individu menerima keadaan yang ada sehingga menurunkan tingkat kesejahteraan psikologisnya, atau berusaha mengubah kondisi hidupnya menjadi lebih baik untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai dengan kepuasan terhadap hidup, emosi positif, kemampuan mengatasi pengalaman buruk yang memicu emosi negatif, menjalin hubungan baik dengan orang lain, mampu membuat keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang

lain, mengendalikan lingkungan sekitar, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan untuk terus berkembang (Ryff & Keyes, 2005). Sejalan dengan pernyataan Huppert (2009) yang menekankan bahwa kesejahteraan psikologis melibatkan kepuasan hidup, dukungan sosial, kebahagiaan, serta kesehatan mental, fisik, dan sehat dalam berpikir. Menurut Indrawati (2019) kesejahteraan psikologis juga dianggap sangat penting bagi semua individu, termasuk siswa, dimana hal ini berpengaruh pada kemampuan siswa, dan kreativitas siswa dalam beradaptasi, baik saat saat mengikuti pembelajaran di kelas maupun ketika menghadapi lingkungan sosial mereka.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mencerminkan bagaimana individu mengalami dan memaknai hidup mereka sehari-hari, termasuk kemampuan untuk bangkit dari kondisi mental negatif menuju positif. Hal ini melibatkan pengembangan potensi diri, pengelolaan emosi, serta pencapaian kepuasan hidup melalui hubungan sosial yang harmonis, otonomi, dan pengendalian lingkungan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi, pengambilan keputusan mandiri, dan perkembangan pribadi yang berkesinambungan. Dalam kontes siswa, kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi kemampuan belajar, kreativitas, dan kemampuan mereka dalam mengarahkan kehidupan. Oleh karena itu, kesejahteraan sosial menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kehidupan mereka secara menyeluruh.

2. Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) menjelaskan aspek kesejahteraan psikologis yang terdiri dari enam aspek yang mencerminkan individu telah berfungsi secara positif. Ryff merincikan aspek-aspek ini sebagai berikut :

1. Penerimaan Diri (*Self Acceptance*)

Penerimaan diri melibatkan kemampuan individu untuk menerima keseluruhan diri mereka, baik masa lalu maupun masa kini. Individu yang menilai diri mereka secara positif menunjukkan penerimaan terhadap semua aspek diri yang ada pada diri mereka, baik kelebihan maupun kekurangan, serta mampu berkembang secara optimal dan berpandangan positif terhadap hidupnya. Sebaliknya, individu yang menilai diri secara negatif cenderung merasa tidak puas, kecewa dengan masa lalunya, memiliki masalah nan kualitas pribadinya, dan tidak menerima diri apa adanya.

2. Hubungan Positif dengan Orang Lain (*Positive Relation With Others*)

Hubungan positif dengan orang lain mengacu pada kapasitas individu dalam menciptakan interaksi yang harmonis dengan lingkungan sosialnya. Individu yang memiliki skor tinggi pada aspek ini cenderung mampu membangun relasi yang hangat, dilandasi rasa saling percaya, serta memiliki kepedulian terhadap kebahagiaan orang lain dengan menunjukkan empati dan kasih sayang. Sebaliknya, individu dengan tingkat hubungan yang rendah biasanya merasa terasing, mudah frustrasi dalam menjalin relasi interpersonal, dan enggan melakukan kompromi demi mempertahankan kedekatan dengan orang lain.

3. Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi adalah kemampuan individu untuk mandiri dalam, mengatur hidup dan tingkah lakunya. Individu dengan otonomi tinggi memiliki kebebasan, determinasi diri (dapat menentukan nasib sendiri), kemandirian, serta mampu mengevaluasi dan memutuskan sendiri tanpa pengaruh orang lain. Sebaliknya, individu dengan otonomi rendah sangat memperhatikan harapan orang lain,

mengandalkan penilaian mereka dalam keputusan penting, dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

4. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengatur lingkungannya, memanfaatkan kesempatan yang ada, serta menyesuaikan situasi dengan kebutuhannya. Individu dengan tingkat penguasaan lingkungan yang tinggi umumnya memiliki keyakinan diri untuk mengendalikan aktivitas eksternal, mengelola keadaan sehari-hari, dan menciptakan kondisi yang mendukung. Sebaliknya, mereka yang memiliki penguasaan lingkungan rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menangani situasi harian dan merasa tidak mampu mempengaruhi kualitas lingkungan atau menggunakan peluang secara efektif.

5. Tujuan Hidup (*Purpose In Life*)

Tujuan hidup berkaitan dengan kemampuan individu untuk memiliki arah yang jelas serta memahami makna keberadaan dirinya, baik berdasarkan pengalaman masa lalu maupun situasi saat ini. Seseorang yang memiliki skor tinggi pada aspek ini akan merasakan hidupnya penuh arti, memiliki tujuan, dan keyakinan yang menjadi dorongan dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, individu dengan tingkat tujuan hidup yang rendah cenderung merasa kehilangan arah, tidak menemukan makna dalam hidup, serta kekurangan harapan maupun tujuan yang pasti.

6. Pertumbuhan Pribadi (*Personal Growth*)

Individu yang memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang tinggi umumnya merasa dirinya senantiasa berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang dimiliki, serta mengalami kemajuan dalam aspek diri maupun perilakunya. Sebaliknya, individu

dengan pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasa stagnan, tidak melihat adanya perkembangan diri, kehilangan ketertarikan, dan merasa tidak mampu memperbaiki sikap maupun perilaku.

Seluruh aspek kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana individu dapat berfungsi secara positif dalam hidupnya. Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi merupakan dimensi yang saling membentuk kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mengembangkan aspek ini cenderung lebih siap menghadapi tantangan hidup, membangun relasi serta memiliki arah ataupun makna dalam kehidupan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan kondisi batin yang stabil, tetapi juga potensi aktualisasi diri secara berkelanjutan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1995) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, yakni:

1. Faktor Demografis

Faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya.

a. Usia

Ryff (1995) mengungkapkan bahwa terdapat variasi kesejahteraan psikologis berdasarkan rentang usia. Selanjutnya, penelitian Ryff dan Singer (1996) menunjukkan bahwa seiring bertambahnya usia, aspek seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat, sedangkan tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi mengalami penurunan pada

usia lanjut. Di sisi lain, penerimaan diri relatif tetap stabil seiring bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa jenis kelamin turut berperan dalam mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis. Perempuan pada umumnya menunjukkan hubungan sosial yang lebih positif serta tingkat perkembangan pribadi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

c. Status Sosial Ekonomi

Hasil penelitian Wisconsin (dalam Ryff dan Singer, 1996) mengindikasikan bahwa individu yang memiliki tingkat pendidikan, posisi pekerjaan, dan pendapatan lebih tinggi umumnya menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, baik pada perempuan maupun laki-laki, terutama dalam aspek tujuan hidup dan perkembangan pribadi

d. Budaya

Budaya juga berdampak pada kesejahteraan psikologis. Ryff dan Singer (1996) mencatat bahwa budaya individualis, seperti budaya Barat lebih menonjol dalam aspek otonomi dan penerimaan diri. Sementara, budaya kolektifis, seperti budaya Timur, lebih menekankan hubungan positif dengan orang lain terlihat lebih tinggi.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan wujud perhatian, pengakuan, kenyamanan, atau bantuan yang diterima individu dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman, maupun organisasi sosial. Cobb (dalam Lakoy, 2009) menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu menumbuhkan perasaan dihargai dan dicintai. Oleh karena itu, individu

yang memperoleh dukungan sosial umumnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Fransiska, 2009).

3. Evaluasi terhadap Pengalaman Hidup

Pengalaman hidup seseorang di berbagai fase kehidupannya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Ryff (1989), pengalaman hidup dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis tergantung pada cara individu mengevaluasi peristiwa tersebut, apakah sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Sehingga evaluasi positif terhadap pengalaman hidup dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. *Locus Of Control* (LOC)

Locus Of Control mengacu pada tingkat harapan individu mengenai kemampuan dalam mengendalikan penguatan (*reinforcement*) yang terjadi sebagai hasil, dari perilaku tertentu, dan ini dapat memberikan prediksi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya dapat membantu, pengalaman serta persepsi individu terhadap dirinya serta lingkungannya. Selain itu, dukungan sosial yang diterima dari orang terdekat, atau cara individu mengevaluasi pengalaman hidup, dan locus of control juga menentukan tingkat kesejahteraan psikologis. Seluruh faktor ini menjadi dasar penting bagi perkembangan psikologis yang sehat dan adaptif

4. Kesejahteraan Psikologis dalam Perspektif Islam

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2009 tentang Kesejahteraan Sosial, kesejahteraan ini mencakup terpenuhinya kebutuhan material, spiritual, dan sosial yang memungkinkan

individu hidup layak dan berkembang. Dalam Al-Qur'an , kesejahteraan dijelaskan sebagai individu yang terbebas dari kebodohan, kekufuran, kemiskinan, dan ketakutan. Sehingga menciptakan kehidupan yang aman baik lahir maupun batin (Sukmasari, 2020). Dalam teori kesejahteraan psikologi, kesejahteraan ini merujuk pada kondisi di mana individu mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mengelola potensi psikologis, serta mengembangkan kelebihan sekaligus menerima kekurangannya (Sayyidah, 2022). Berikut Surah dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenang” (Q.S. Ar-Rad ayat 28).

Ayat diatas mengajarkan bahwa ketentraman hati atau kesejahteraan psikologis dapat diperoleh dengan mengingat Allah. Hal tersebut memudahkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang juga mencakup kemampuan untuk menerima diri, membangun hubungan positif, dan mengelola tekanan sosial (Octaviana, 2019). Pernyataan tersebut diperkuat dengan salah satu Hadis riwayat Hudzaifah Radhiyallahu‘anhu berkata “Jika Rasulullah’anhu sedang merasa cemas karena menghadapi persoalan, beliau senantiasa meredakannya melalui ibadah shalat.” (HR. Abu Daud, No. 1319)

Dengan demikian, ayat dan hadist tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi landasan penting dalam mencapai ketentraman batin, yang mana merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.

C. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri atau *self regulation* merupakan konsep yang berasal dari dua kata, yaitu *self* berarti diri sendiri dan *regulation* berarti mengatur. Dengan demikian, istilah ini mengacu pada kemampuan individu dalam mengelola dirinya secara sadar. Regulasi diri merupakan keterampilan individu untuk mengelola pencapaian dan tindakan mereka, menetapkan tujuan pribadi, mengevaluasi keberhasilan dalam mencapainya, serta memberikan penghargaan atas pencapaian tersebut (Taylor & Peplau, 2008). Salah satu tokoh penting yang mengembangkan teori regulasi diri adalah Barry Zimmerman. Menurut Zimmerman (1998), regulasi melibatkan proses pengaktifan pikiran, perilaku, dan emosi secara berkesinambungan dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Artinya, pengelolaan diri ini mencakup aspek metakognitif, motivasional, dan perilaku yang semuanya berperan aktif dalam membantu individu mencapai target. Manab (2016) mengemukakan bahwa regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan serta memantau pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai suatu sasaran tertentu.

Sebelum konsep regulasi diri dikembangkan oleh Zimmerman, Albert Bandura telah lebih dahulu memperkenalkan teori sosial kognisi yang menjadi dasar konseptual dari perkembangan regulasi diri. Dalam teorinya, Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri adalah proses pembelajaran individu yang melibatkan tiga faktor utama: lingkungan (*environment*), pribadi (*person*), dan perilaku (*behavior*). Ketiga faktor ini saling mempengaruhi dan memiliki peran penting dalam regulasi diri (Pintrich & Schunk, 2002). Bandura juga menekankan hubungan sebab-akibat di antara faktor-faktor ini, di mana perilaku regulasi diri menghasilkan kinerja yang mempengaruhi lingkungan, yang kemudian berpengaruh kembali pada perilaku (Latipah, 2010).

Kemampuan regulasi diri mencakup pengendalian diri untuk tetap konsisten dengan standar yang telah ditetapkan (Baumeister & Vohs, 2004). Jadi, Bandura (1997) menyimpulkan bahwa regulasi diri sebagai kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri dengan mempengaruhi perilakunya melalui pengaturan lingkungan, menciptakan dukungan kognitif, dan memberikan konsekuensi terhadap perilakunya sendiri.

Berdasarkan berbagai pandangan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri mencakup dimensi yang khas dan dapat diterapkan dalam berbagai konteks, misalnya dalam pembelajaran. Regulasi diri dapat dimaknai sebagai keterampilan individu untuk mengatur, mengendalikan, mengevaluasi diri, serta menentukan respons terhadap keberhasilan maupun mengatur dan menjaga kelangsungan operasionalnya secara mandiri. Dalam pembelajaran sosial, regulasi diri adalah proses di mana individu mengatur penguatan yang diberikan pada perilaku produktifnya sendiri. Istilah regulasi diri sering digunakan secara bergantian dengan *self-control* dan *self-management* untuk menggambarkan proses serupa (Mappiare, 2006).

2. Aspek Regulasi Diri

Zimmerman (1989) menyatakan individu harus melalui tiga aspek utama untuk mencapai regulasi diri, yaitu :

a. Metakognitif

Metakognitif merujuk pada kesadaran dan pemahaman terhadap proses berpikir individu tersebut, yang mencakup kemampuan dalam menetapkan tujuan, merencanakan, mengelola serta mengevaluasi. Pemahaman ini penting karena individu yang memahami proses kognitifnya dapat mengarahkan perilaku untuk menghadapi situasi tertentu. Dengan pemahaman tersebut, individu juga dapat memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kinerja kognitif.

b. Motivasi

Motivasi berfungsi sebagai dorongan dasar yang membantu individu memantau tindakan mereka. Hal ini berkaitan dengan keterampilan yang dimiliki setiap individu untuk mencapai tujuan. Salah satu cara untuk mempertahankan motivasi yaitu dengan memberikan konsekuensi yang sesuai sehingga dapat memperkuat perilaku untuk mencapai tujuan. Motivasi juga tercermin melalui tingginya *self efficacy*, atribusi diri yang positif serta minat intrinsik terhadap tugas yang dijalankan.

c. Perilaku

Perilaku melibatkan usaha individu dalam mengatur, memilih, dan memanfaatkan dirinya sendiri guna menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Dengan demikian, regulasi diri menurut Zimmerman (1989) terbentuk dari tiga aspek utama, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membantu individu menetapkan tujuan, mempertahankan dorongan untuk mencapainya, serta mengatur tindakan yang mendukung proses tersebut. Dengan memahami dan mengembangkan ketiga aspek ini, individu lebih mampu mengarahkan diri secara efektif dalam berbagai situasi dan mencapai hasil yang diharapkan.

3. Fase-Fase Regulasi Diri

Zimmerman (1989) dalam teorinya mengenai regulasi diri mengemukakan bahwa terdapat tiga tahapan penting yang perlu dilalui individu untuk mencapai kemampuan regulasi diri. Ketiga tahapan tersebut saling berkaitan dan membentuk suatu proses yang berkelanjutan, dimulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan hingga refleksi diri terhadap proses belajar yang telah dilakukan.

a. Fase Perencanaan (*Forethought*)

Tahap ini merupakan fase awal yang menjadi landasan untuk ke tahap selanjutnya. Pada tahap ini, individu akan merumuskan tujuan yang ingin dicapai. Penetapan tujuan tersebut memainkan peran krusial karena secara langsung mempengaruhi tingkat motivasi, pemilihan strategi belajar, serta pengawasan terhadap kemajuan belajar. Tujuan yang jelas memungkinkan individu untuk memantau sejauh mana pencapaian yang telah diraih, sekaligus memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri atau biasa dikenal dengan istilah *self efficacy* (Schunk, Meece, & Pintrich, 2014). Meningkatnya *self efficacy* akan mendorong individu untuk terus berusaha, terlebih ketika ia merasa telah mendekati target yang ditetapkan. Setelah tujuan belajar ditentukan, langkah selanjutnya adalah menyusun strategi yang tepat. Strategi ini mencakup pemilihan serta pengorganisasian berbagai metode belajar yang dianggap efektif untuk mencapai tujuan tersebut, serta mempertimbangkan kemungkinan hambatan yang dapat mengganggu proses belajar.

b. Fase Pelaksanaan (*Performance*)

Fase ini merupakan fase di mana individu mulai mengimplementasikan strategi belajar yang telah dirancang pada tahap sebelumnya. Selama proses ini berlangsung, individu juga diharapkan dapat melakukan pengawasan terhadap diri sendiri secara sistematis. Terdapat dua aspek utama dalam tahap ini, yaitu *self control* dan *self observation*. *Self control* merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur proses belajar secara aktif, seperti melalui penggunaan imajinasi, pemusatan perhatian, pemberian instruksi kepada diri sendiri, serta penerapan strategi belajar tertentu sesuai dengan kebutuhan tugas. Sementara itu, *self observation* berkaitan dengan kegiatan

monitoring yang dilakukan individu terhadap aktivitas belajarnya, misalnya dengan mencatat durasi waktu belajar atau mengamati efektivitas metode yang digunakan. Aktivitas ini juga mencakup uji coba terhadap berbagai gaya belajar yang bertujuan untuk menemukan pendekatan yang paling sesuai dan efektif bagi individu tersebut.

c. Fase Refleksi (*Self Reflection*)

Tahap terakhir dalam proses regulasi diri adalah *self reflection* yang melibatkan evaluasi terhadap proses dan hasil belajar. Pada tahap ini, individu melakukan penilaian terhadap keberhasilan maupun kegagalan yang dialami dalam proses belajar (*self judgement*) serta menganalisis untuk menentukan apakah strategi yang digunakan perlu menjadi dasar bagi individu perlu dipertahankan atau diubah (*self reaction*) guna mencapai hasil belajar yang lebih optimal.

Berdasarkan penjelasan tersebut, regulasi diri mencakup tiga tahapan utama, yaitu perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi. Tahap perencanaan berfokus pada penetapan tujuan belajar dan perancangan strategi yang tepat. Fase pelaksanaan yaitu pengawasan diri melalui *self control* dan *self observation* untuk memastikan proses belajar berjalan dengan efektif. Sementara itu, tahap refleksi dilakukan dengan mengevaluasi tahap ini membentuk proses berkelanjutan yang mendukung individu dalam mencapai tujuan belajar secara optimal.

4. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1998), menyebutkan bahwa secara umum, terdapat tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, sebagai berikut :

a. Faktor individu

Faktor individu mencakup sejumlah aspek yang bersifat personal. Pertama, luasnya pengetahuan yang dimiliki individu berperan penting dalam mendukung kemampuan pengelolaan diri. Semakin beragam informasi yang dikuasai, maka semakin besar pula peluang individu untuk merancang strategi belajar yang efektif. Selanjutnya, tingginya kemampuan metakognitif juga menjadi penentu keberhasilan dalam regulasi diri, karena kesadaran akan proses berpikir memungkinkan individu untuk secara aktif mengarahkan dan mengevaluasi aktivitas belajarnya. Kemudian tujuan yang ingin dicapai turut menjadi pendorong utama. Semakin kompleks dan menantang tujuan yang ditetapkan, maka semakin besar kemungkinan individu untuk mengatur dan mengelola dirinya demi mencapai target tersebut.

b. Faktor Perilaku

Dari sisi perilaku, yang menjadi fokus adalah bagaimana individu menerapkan kemampuan yang dimilikinya dalam kegiatan. Upaya maksimal dalam mengelola dan mengorganisasi aktivitas belajar akan memperkuat keterampilan regulasi diri yang dimiliki.

c. Faktor Lingkungan

Interaksi sosial serta pengalaman sehari-hari dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap fungsi psikologis individu. Dukungan lingkungan, baik dalam bentuk fisik maupun sosial akan menentukan sejauh mana proses regulasi diri dapat berkembang secara optimal.

Hergenhahn & Olson (2010) memaparkan lebih lanjut mengenai faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi regulasi diri, sebagai berikut :

1. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

a. Observasi Diri (*Self-Observation*)

Observasi diri dilakukan dengan memperhatikan kualitas, kuantitas, dan orisinalitas perilaku. Individu memantau performa yang telah dilakukan, meskipun tidak selalu lengkap atau akurat. Proses ini melibatkan seleksi aspek-aspek perilaku tertentu yang sesuai dengan konsep diri, sementara aspek lainnya cenderung diabaikan.

b. Proses Penilaian (*Judgmental Process*)

Penilaian dilakukan berdasarkan empat hal utama: standar pribadi, performa acuan, nilai aktivitas, dan upaya penyempurnaan performa. Standar pribadi dibentuk melalui pengamatan terhadap umpan balik yang diterima. Standar ini seringkali bersifat subjektif dan tidak selalu selaras dengan realitas. Selain itu, aktivitas biasanya dinilai melalui perbandingan dengan standar eksternal, seperti norma sosial atau performa orang lain. Nilai aktivitas dan analisis penyebab perilaku juga mempengaruhi prosedur penilaian, yang pada akhirnya membantu individu menyempurnakan performanya.

c. Reaksi Diri (*Self-Response*)

Individu memberikan respons positif atau negatif terhadap perilakunya, tergantung pada sejauh mana perilaku tersebut memenuhi standar pribadi. Bandura menjelaskan bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif dalam mengatur diri. Secara reaktif, mereka berupaya mengurangi kesenjangan antara tujuan dan pencapaian. Setelah berhasil mencapainya, lalu mereka bersikap proaktif dengan menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

2. Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri

a. Standar Evaluasi

Faktor eksternal berperan sebagai tolak ukur dalam mengevaluasi perilaku seseorang. Standar ini tidak semata-mata bersumber dari dalam diri individu, melainkan juga terbentuk melalui interaksi antara lingkungan dan karakter pribadi. Misalnya, ketika seorang anak memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai yang dianggap baik maupun buruk, serta perilaku yang diharapkan atau tidak, melalui bimbingan orang tua dan guru. Seiring dengan pengalaman bersosialisasi di lingkungan yang lebih luas, mereka mengembangkan patokan yang dapat digunakan untuk menilai keberhasilan diri sendiri.

b. Penguatan (*Reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri melalui pemberian penguatan (*Reinforcement*). Penghargaan intrinsik saja tidak selalu cukup untuk memberikan kepuasan, sehingga manusia juga membutuhkan insentif dari lingkungan luar. Standar perilaku biasanya diperkuat ketika individu berhasil mencapainya, dan penguatan ini mendorong individu untuk mengulangi perilaku tersebut di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri terbentuk melalui interaksi faktor individu, perilaku, dan lingkungan. Pengetahuan, kemampuan metakognitif, serta tujuan yang jelas menjadi landasan penting dalam mengarahkan perilaku. Konsistensi dalam menerapkan strategi belajar mencerminkan upaya individu untuk mengelola diri secara efektif. Selain itu, dukungan lingkungan melalui standar evaluasi dan

penguatan positif juga memperkuat kemampuan regulasi diri ini. Ketiga faktor tersebut dapat membantu individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

5. Regulasi Diri dalam Perspektif Islam

Dalam bahasa Arab, konsep regulasi diri dikenal dengan istilah al-tadbir atau tadbiiir al nafsani, yang berarti “pengendalian diri” atau “pengaturan diri sendiri”. Istilah ini mengacu pada kapasitas individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku, serta membimbing diri menuju hal-hal yang lebih baik sesuai prinsip agama dan moral. Dalam perspektif Al-Qur’an, regulasi diri dipahami sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang membantu seseorang mendekatkan diri kepada Allah dan meraih kesejahteraan psikologis (Febriani & Kamaluddin, 2022). Febriani & Kamaluddin juga mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam Al-Qur’an menitikberatkan pada penguatan kemampuan individu dalam mengelola emosi dan perilaku secara optimal. Al-Qur’an memandang pengendalian diri sebagai unsur yang esensial dalam upaya mendekatkan diri kepada Allah sekaligus mencapai aktualisasi diri. Regulasi diri berkaitan dengan Al-Qur’an Surah Ar Ra’d ayat 11

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: "Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (Q.S. Ar-Ra'd: 11)

Apabila ayat tersebut ditelaah dalam perspektif regulasi diri, maka hal itu mencerminkan kemampuan individu dalam memantau serta mengelola dirinya sendiri, termasuk dalam mengatasi stres, kecemasan, kebosanan, dan dorongan untuk meraih tujuan di masa depan. Ayat ini menyampaikan bahwa Allah senantiasa menjaga atau melindungi manusia. Dalam hal regulasi diri, ayat ini menegaskan pentingnya kemampuan individu dalam memahami dan mengevaluasi diri sendiri, bersikap rendah hati, serta selalu bersyukur kepada Allah. Sikap tersebut membantu seseorang melakukan perubahan diri dan menyadari kekurangan maupun aspek negatif dalam kehidupannya (Azrien et al., 2014).

Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menekankan pentingnya regulasi diri dalam mengelola diri dan dorongan, tetapi juga menekankan bahwa kesadaran spiritual dan rasa syukur kepada Allah menjadi pondasi utama dalam proses transformasi diri yang lebih baik.

D. Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kesejahteraan psikologis siswa mencerminkan kemampuan mereka dalam memenuhi enam aspek utama, seperti yang dijelaskan oleh Ryff (1985), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi biasanya memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu beradaptasi, dan menjalin hubungan sosial yang baik. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah sering menghadapi kesulitan dalam aspek-aspek tersebut, yang berdampak negatif pada kesehatan, kemampuan berpikir, dan rasa aman mereka di masa depan (Yuliani, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut, studi yang dilakukan oleh Rahmah et al (2019) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Tangerang Selatan. Studi ini

melibatkan 109 remaja berusia 14-20 tahun dengan menggunakan Skala SSRQ dan Skala Psychological Well-Being. Remaja yang mampu mengatur diri dengan membuat aturan positif lebih memungkinkan menjalani hidup yang teratur dan sejahtera. Adapun kemampuan regulasi diri, belajar dari kesalahan, serta menetapkan dan mencapai tujuan hidup akan berkontribusi pada perasaan bahagia sehingga menciptakan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Lebih lanjut Formina et al (2022) juga mengungkapkan adanya perubahan dalam kesejahteraan psikologi serta kemampuan regulasi diri siswa selama masa transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah. Melalui analisis panel cross-lagged, ditemukan bahwa tingkat regulasi diri siswa kelas 4 secara signifikan mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini juga menyoroti pentingnya regulasi diri dalam membantu individu menilai dan merespons stimulus dari lingkungan secara adaptif. Regulasi diri yang baik dapat mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis karena individu mampu mengelola dirinya dengan lebih efektif.

Regulasi diri menjadi salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Zimmerman (1998), regulasi diri tidak hanya dibentuk oleh proses internal dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan melalui proses mekanisme perilaku yang bersifat timbal balik. Dalam konteks pembelajaran, regulasi diri tidak hanya sebagai kemampuan mental atau keterampilan akademik melainkan sebuah kompetensi yang memungkinkan individu untuk mengelola pembelajarannya secara mandiri melalui proses metakognitif (Zimmerman, 2002). Zimmerman (1998) membagi regulasi diri menjadi tiga aspek utama, yaitu kognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek kognitif mencakup kemampuan siswa dalam merancang strategi belajar, menerapkan tujuan, mengelola serta mengevaluasi proses belajar. Aspek motivasional berkaitan dengan efikasi diri yang tinggi, atribusi diri, serta motivasi intrinsik terhadap tugas. Sedangkan aspek perilaku melibatkan kemampuan siswa dalam memilih

serta menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pencapaian tujuan akademik secara optimal (Wolters, Pintrich, & Karabenick, 2003).

Berdasarkan literatur referensi dapat disimpulkan bahwa dengan adanya regulasi diri memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, akan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa khususnya siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM, dimana tingkat kesejahteraan siswa kelas 10 lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya.

E. Kerangka Konseptual

Siswa SMA Laboratorium UM menunjukkan kesejahteraan psikologis yang relatif stabil, dengan siswa kelas 10 yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibandingkan dengan kelas lainnya. Mereka mampu menerima diri, menjalin hubungan positif, memiliki otonomi, tujuan hidup, dan rasa percaya diri yang baik, serta gigih menghadapi tantangan akademik maupun tantangan sosial. Temuan ini menegaskan pentingnya menjaga dan memperkuat kesejahteraan psikologis remaja.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologi melibatkan dorongan individu untuk menggali potensi diri sepenuhnya. Individu yang sejahtera secara psikologis memiliki penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup yang jelas, dan kemampuan untuk bertumbuh dan berkembang secara pribadi. Kesejahteraan psikologis juga berkaitan dengan kepuasan hidup, kebahagiaan, serta kesehatan mental dan fisik (Huppert 2009). Rahmah et al. (2019) menyatakan bahwa setiap individu perlu memiliki tujuan yang jelas agar hidupnya lebih terarah. Kehidupan dengan tujuan yang jelas akan memberikan rasa sejahtera dibandingkan dengan mereka yang menjalani hidup tanpa arah. Bagi remaja, memiliki tujuan hidup merupakan hal yang sangat penting. Oleh karena itu menetapkan tujuan hidup diperlukan adanya regulasi diri (Rahmah et al., 2019)

Sedangkan Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai upaya individu dalam mengontrol diri, yang mencakup aspek kognitif, motivasi, dan perilaku, demi mencapai tujuan yang diinginkan. Zimmerman membagi regulasi diri menjadi tiga fase utama, yaitu perencanaan (*forethought*), fase pelaksanaan (*performance*), dan fase refleksi (*self-reflection*). Setiap fase mencakup strategi dan proses kognitif tertentu seperti menetapkan tujuan, memantau kemajuan diri, memotivasi diri, dan mengevaluasi diri. Melalui proses ini, individu menjadi lebih sadar akan tindakan dan mampu mengarahkan diri secara efektif untuk mencapai tujuan hidup mereka (Zimmerman, 2000)

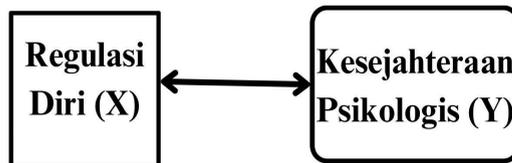
Penelitian yang relevan dilakukan oleh Formina et al (2022) dengan judul “*Self-Regulation and Psychological Well-Being in Early Adolescence: A Two-Wave Longitudinal Study*” yang menunjukkan bahwa regulasi diri memainkan peran penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis. Regulasi diri dalam membantu individu menilai dan merespons stimulus dari lingkungan secara adaptif. Regulasi diri yang baik dapat mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis karena individu mampu mengelola dirinya dengan lebih efektif. Hasil penelitian tersebut diperkuat oleh Salleh et al (2021) dengan judul penelitian yakni “*The Relationship between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being among the Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan*”. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Salleh (2021) menemukan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks siswa, regulasi diri berperan sebagai mekanisme utama yang membantu mereka dalam mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan menghadapi tantangan yang secara langsung mendukung kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, regulasi diri memainkan peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam transisi menuju kehidupan dewasa, siswa khususnya siswa kelas 10 membutuhkan kemampuan untuk mengatur emosi, menetapkan tujuan, dan menghadapi tantangan akademik dan sosial. Regulasi diri juga

membantu siswa menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis mereka, sementara kesejahteraan psikologis memungkinkan mereka untuk tetap termotivasi, puas, dan mampu mengelola tekanan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji keterkaitan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional, dikarenakan untuk menganalisis keterkaitan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis, sehingga dibutuhkan desain korelasi untuk memperkuat sejauh mana keterkaitan antar variabel.

Gambar 2.1 *Kerangka Konseptual*



F. Hipotesis

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H1): Terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM.
2. Hipotesis Nol (H0): Tidak terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan analisis data secara statistik untuk meneliti populasi dan sampel tertentu serta menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya dengan bantuan instrumen penelitian (Sugiyono, 2016). Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono, metode korelasional bertujuan untuk melihat sejauh mana variabel berhubungan dengan variabel lainnya, yang dianalisis melalui koefisien korelasi. Penelitian ini tidak berfokus pada adanya atau tidaknya hubungan sebab-akibat, melainkan pada informasi tentang hubungan antara variabel yang diamati (Sugiyono, 2014). Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan regulasi diri terhadap kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan elemen yang beragam dan dianalisis untuk memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2016). Lalu, pada penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (X)

Variabel bebas (*Independent Variable*) merupakan variabel yang dapat mempengaruhi, atau berdampak pada hasil penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi diri.

2. Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat (*Dependent Variable*) yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Pada penelitian ini, variabel dependen dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis .

C. Definisi Operasional

1. Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1989) regulasi diri yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan, mengarahkan, merencanakan, dan mengatur tindakannya dalam mencapai tujuan dengan menggunakan strategi tertentu. Regulasi diri mencakup aspek metakognitif, motivasi, serta pengelolaan perilaku yang dilakukan secara terencana dan selaras dengan tujuan yang ini dicapai.

2. Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologis merupakan kondisi yang mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap kehidupannya yang melibatkan enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

D. Partisipan

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi merupakan sekelompok individu yang dipilih berdasarkan karakteristik khusus yang telah dirumuskan oleh peneliti. Arikunto (2013) menyebutkan bahwa populasi mencakup semua hal yang menjadi wilayah penelitian. Suryani dan Hendryadi (2015) mengklasifikasikan populasi menjadi dua jenis, yaitu:

1. Populasi Terbatas, yakni populasi ini memiliki jumlah yang dapat dihitung secara pasti
2. Populasi Tidak Terbatas, yakni populasi yang tidak memungkinkan dihitung jumlah keseluruhan.

Populasi penelitian ini terdiri dari siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM, dengan jumlah total sebanyak 319 siswa, di mana setiap kelas nya terdiri dari 35 atau 36 siswa. Berdasarkan

penjelasan tersebut, populasi pada penelitian ini dikategorikan sebagai populasi terbatas karena memiliki jumlah yang jelas.

2. Sampel

Sugiyono (2015) menjelaskan sampel adalah sebagian anggota populasi yang memiliki karakteristik tertentu. Sementara itu, Arikunto (2006) menyatakan bahwa jika populasi berjumlah lebih dari 100 orang, sampel dapat diambil sekitar 10%-15% atau 20%-25% dari total populasi. Berdasarkan panduan tersebut, peneliti memutuskan untuk mengambil 25% sampel dari 319 siswa. Oleh karena itu, jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 80 siswa.

3. Metode Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* sebagai metode pengambilan sampel. Sugiyono (2016) menjelaskan bahwa *random sampling* adalah teknik pemilihan anggota sampel secara acak, dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih sebagai bagian dari sampel sehingga dapat memastikan bahwa sampel yang diperoleh bersifat representatif terhadap populasi dan hasil penelitian memiliki validitas tinggi.

E. Alat Pengumpulan Data

1. Alat Pengumpulan Data

Kualitas data dalam penelitian sangat dipengaruhi oleh kualitas teknik pengumpulan data. Pengumpulan data merupakan suatu proses yang dilakukan untuk memperoleh data primer yang sesuai dengan kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data kuesioner (angket). Kuesioner adalah metode pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang berkaitan

dengan variabel tertentu, untuk dijawab oleh responden. Teknik ini juga berfungsi untuk menyederhanakan dan mengukur perilaku responden (Sugiyono, 2013). Efektivitas kuesioner bergantung pada pemahaman peneliti terhadap variabel yang diukur serta mengerti apa yang perlu diharapkan dari jawaban responden (Sugiyono, 2013).

2. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data merupakan bagian penting dari penelitian yang berperan dalam menentukan keberhasilan suatu penelitian. Dalam penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala. Menurut Azwar (2010) penggunaan skala bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai kepribadian subjek. Pernyataan yang disajikan bersifat tidak langsung, sehingga memberikan keleluasaan kepada subjek untuk menjawab. Semua jawaban dianggap valid selama disampaikan secara jujur dan sesuai dengan kenyataan.

Penelitian ini menggunakan jenis skala Likert sebagai metode pengumpulan data. Skala Likert dirancang untuk mengukur sikap, pendapat, dan pemikiran individu terkait dengan fenomena sosial (Sugiyono, 2019). Menurut Sugiyono (2019) skala ini memberikan pilihan jawaban yang mencerminkan respon positif atau negatif, di mana setiap pilihan memiliki skor tertentu.

Skala Likert terdiri dari dua jenis pernyataan, yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, dengan rentang skor dari 1 hingga 4. Pernyataan *favorable* mengandung makna positif, sedangkan pernyataan *unfavorable* mencerminkan makna yang cenderung negatif. Sementara itu, pada pernyataan *favorable*, jawaban “sangat setuju” diberi skor 4, “setuju” diberi skor 3, “tidak setuju” diberi skor 2, dan “sangat tidak setuju” diberi skor 1. Sebaliknya, pada pernyataan *unfavorable*, jawaban “sangat tidak

setuju” diberi skor 4, “tidak setuju” diberi skor 3, “setuju” diberi skor 2, dan “sangat setuju” diberi skor 1.

Tabel 3.1 *Kategorisasi Skor Skala Likert*

Opsi	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Kedua variabel utama dalam penelitian ini, yaitu regulasi diri dan kesejahteraan psikologis menggunakan dua instrumen terpisah yang telah disesuaikan dengan teori-teori terkait.

a. Instrumen Kesejahteraan Psikologis

Instrumen kesejahteraan psikologis dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Nabila Sakinah (2018) berlandaskan teori Ryff yang mencakup enam aspek, yakni penerimaan diri, otonomi, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup.

Tabel 3.2 *Blue Print Instrumen Kesejahteraan Psikologis*

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penerimaan Diri	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
Hubungan positif dengan orang lain	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	7
Otonomi	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7
Penguasaan Lingkungan	2, 20, 39	8, 14, 26, 32	7
Tujuan Hidup	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	7
Pertumbuhan Pribadi	9, 21, 33	3, 15, 27, 39	7
Total			42 item

b. Instrumen Regulasi Diri

Instrumen regulasi diri dimodifikasi dari penelitian Abdul Aziz (2022) berdasarkan teori Zimmerman yang meliputi tiga aspek yakni strategi kognisi, strategi motivasi, dan strategi perilaku.

Tabel 3.3 *Blue Print Instrumen Regulasi Diri*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorabel	Jumlah
Strategi Kognisi	Membuat rencana dan tujuan dalam belajar	1, 2	-	2
	Melakukan evaluasi terhadap hasil pembelajaran	3	4	2
	Usaha yang dilakukan dalam memahami materi	5, 6	7	3
Strategi Motivasi	Memberikan konsekuensi terhadap hasil yang dicapai	8, 9	-	2
	Keyakinan dan usaha yang muncul dari dalam diri	10, 11	12	3
Strategi Perilaku	Usaha dalam proses belajar	13, 14	15	3
	Usaha untuk meminta bantuan dalam belajar	16, 17	18	3
Total				18 item

F. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas Data

Sugiyono (2019) menjelaskan bahwa validitas merujuk pada kesesuaian antara data yang diukur oleh instrumen penelitian dengan kondisi aktual di lapangan. Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui analisis korelasi item-total dengan ketentuan sebagai berikut :

- a. $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$, maka item dianggap valid.
- b. $r \text{ hitung} < r \text{ tabel}$, maka item dianggap tidak valid.

2. Reliabilitas Data

Menurut Sugiyono (2017), reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran ketika instrumen penelitian ditetapkan pada objek yang sama dalam kondisi yang serupa. Penelitian ini menguji reliabilitas terhadap 90 responden siswa SMA Laboratorium UM menggunakan instrumen yang telah teruji validitasnya. Dengan kriteria sebagai berikut : (Priyatno, 2013)

- a. Nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$, maka data tersebut reliabel.
- b. Nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,6$, maka data tersebut reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menggambarkan atau merangkum data penelitian secara sederhana dan informatif. Peneliti menggunakan analisis ini untuk memahami distribusi data sebelum melakukan analisis lebih lanjut. Analisis ini memberikan gambaran mengenai karakteristik data, seperti mean, standar deviasi, tingkat kategorisasi, dan analisis aspek.

1) Mean

Mean adalah menghitung rata-rata data yang bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai pusat data (Sugiyono, 2017).

$$\text{Mean} = \frac{\Sigma X}{n}$$

Keterangan :

ΣX : Jumlah seluruh nilai data

n : Jumlah data

2) Standar Deviasi

Standar deviasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh data tersebar dari rata-rata, sehingga membantu memahami variabilitas dalam data set. Berikut adalah rumus standar deviasi (Sugiyono, 2012) :

$$S = \sqrt{\frac{\Sigma(X_i - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

Keterangan :

S : Standar deviasi sampel

X_i : Nilai data ke-i

\bar{X} : Mean

n : Jumlah sampel

3) Tingkat Kategorisasi

Berdasarkan nilai mean dan standar deviasi yang telah diperoleh, maka langkah selanjutnya adalah mengklasifikasikan data kedalam tingkatan tertentu dengan mengacu pada tabel berikut : (Sugiyono, 2017)

Tabel 3.4 *Tingkat Kategori*

Kategori	Rumus
Tinggi	Mean + 1SD > X
Sedang	Mean - 1SD < X < Mean + 1SD
Rendah	X < Mean + 1SD

4) Persentase

Proses analisis kemudian dilanjutkan dengan perhitungan persentase masing-masing tingkatan kategori

serta masing masing aspek berdasarkan rumus sebagai berikut : (Sugiyono, 2017)

$$\text{Persentase} = \left(\frac{\text{Jumlah Subset Data}}{\text{Total Data}} \right) \times 100$$

2. Uji Asumsi Klasik

Uji prasyarat analisis data yang mencakup uji normalitas dan linearitas. Dalam penelitian ini, uji asumsi klasik yang digunakan antara lain:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data residual dalam penelitian berdistribusi normal (Ghozali, 2011). Metode digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov karena ketika sampel melebihi 50 orang. Adapun kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini sebagai berikut (Sugiyono & Susanto, 2015) :

- 1) Nilai signifikansi (Sig) $\geq 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal.
- 2) Nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$ menunjukkan data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang linear antara dua variabel yang diteliti. Dengan kriteria sebagai berikut (Sugiyono & Susanto, 2015) :

- 1) Nilai Sig $\leq 0,05$, hubungan antara kedua variabel adalah linear.
- 2) Nilai Sig $> 0,05$, hubungan dianggap tidak linear.

3. Uji Pearson Product Moment

Analisis hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus korelasi *pearson product moment pearson* untuk mengetahui

tingkat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2018). Koefisien korelasi menghitung hubungan antara kedua variabel dengan membandingkan deviasi nilai dari rata-rata masing-masing variabel. Jika nilai probabilitas $< 0,05$ dan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan. Sebaliknya, jika probabilitas $> 0,05$ dan $r_{hitung} < r_{tabel}$, hubungan antara kedua variabel dianggap tidak signifikan (Wibowo, 2023). Berdasarkan hasil tersebut, tingkat hubungan antara variabel X dan Y dapat diketahui melalui koefisien korelasi. Koefisien korelasi merupakan angka atau indeks yang digunakan untuk mengukur tingkat keeratan hubungan antar variabel. Pedoman interpretasi koefisien korelasi dapat dijelaskan oleh Priyatno (2016), sebagai berikut:

Tabel 3.5 *Interpretasi Koefisien Korelasi*

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat Kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Sekolah

1. Profil Lokasi

Nama Sekolah	: SMA Laboratorium UM
Alamat Sekolah	: Jalan Bromo No. 16 RT. 4 RW. 4
Kelurahan	: Kauman
Kecamatan	: Klojen
Kota/Kabupaten	: Kota Malang
Provinsi	: Jawa Timur
Kode Pos	: 65119
No. Telepon	: 0341368639
Website	: http://labschool-um.sch.id/
Email	: smalabum@yahoo.com
Kepala Sekolah	: Deddy Setiawan, M.Pd
Status Sekolah	: Swasta
Akreditasi Sekolah	: Akreditasi A
Keadaan Gedung	: Permanen
NPSN	: 20533610
Luas Tanah	: 3.021m ²

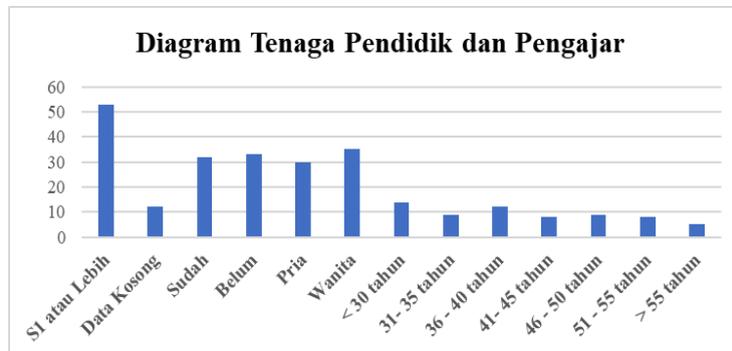
2. Tenaga Pendidik

Tabel 4.1 *Tenaga Pendidik dan Pengajar*

No	Indikator	Kriteria	Jumlah
1.	Kualifikasi Pendidikan Guru dan TU	S1 atau Lebih	53
		Data Kosong	12
		Jumlah	65
2.	Sertifikasi	Sudah	32
		Belum	33
		Jumlah	65
3.	Gender	Pria	30
		Wanita	35
		Jumlah	65
4.	Umur	< 30 tahun	14
		31- 35 tahun	9
		36 - 40 tahun	12
		41- 45 tahun	8
		46 - 50 tahun	9
		51 - 55 tahun	8
		> 55 tahun	5
		Jumlah	65

Sumber : sekolah.data.kemendikbud.go.id

Gambar 4.1 *Diagram Tenaga Pendidik dan Pengajar*



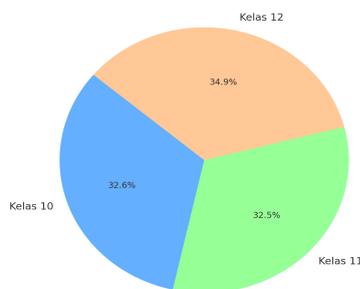
3. Data Peserta Didik

Tabel 4.2 *Peserta Didik dan Rombongan Belajar*

No	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Kelas
1.	Kelas 10	319 siswa	9 kelas
2.	Kelas 11	318 siswa	10 kelas
3.	Kelas 12	341 siswa	11 kelas
Jumlah		978 siswa	30 kelas

Sumber : *sekolah.data.kemendikbud.go.id*

Gambar 4.2 *Distribusi Jumlah Siswa per Tingkat Kelas*



4. Visi dan Misi

a. Visi

Visi SMA Laboratorium Malang adalah “Menjadi Sekolah Unggul Pencetak Lulusan yang Beriman, Bertakwa, Berakhlak Mulia, dan Berprestasi”. Visi ini menegaskan bahwa SMA Laboratorium UM berkomitmen untuk menyelenggarakan pendidikan akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter peserta didik. Sekolah berusaha menciptakan lulusan yang memiliki keimanan yang kuat kepada Tuhan Yang Maha Esa, ketakwaan yang tercermin dalam perilaku sehari-hari, serta akhlak mulia dalam berinteraksi dengan sesama. Selain itu, sekolah juga menekankan pentingnya prestasi di berbagai bidang, baik akademik maupun non-akademik, sebagai bagian dari

pengembangan potensi diri peserta didik secara optimal. Dengan visi ini, SMA Laboratorium UM berupaya untuk menjadi institusi pendidikan unggul, inovatif, dan mampu melahirkan generasi muda yang berkontribusi positif bagi masyarakat, bangsa, dan negara.

b. Misi

1. Menumbuhkan pemahaman yang mendalam terhadap nilai-nilai agama dan budaya bangsa.
2. Mendorong penerapan ajaran agama dalam kehidupan sehari-hari.
3. Membentuk karakter yang bertanggung jawab atas tugas yang diemban.
4. Membudayakan kegiatan membaca, menulis, dan menghasilkan karya.
5. Mengemban kemampuan dalam memanfaatkan teknologi informasi dan komunikasi dalam pembelajaran dan pengelolaan sekolah.
6. Meningkatkan keterampilan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi dalam proses pembelajaran serta pengelolaan sekolah.
7. Menumbuhkan motivasi untuk meraih prestasi dan kemandirian dalam belajar.
8. Mendorong semangat juara di bidang seni dan olahraga.
9. Membentuk karakter yang peduli terhadap lingkungan sosial.
10. Menumbuhkan rasa empati terhadap isu-isu sosial dan lingkungan.
11. Mengemban pribadi yang peduli terhadap kemajuan, perkembangan, dan keberlanjutan sekolah.

12. Mencapai manajemen sekolah yang transparan dan dapat dipertanggungjawabkan.

5. Sejarah Singkat SMA Laboratorium UM

SMA Laboratorium UM merupakan salah satu sekolah laboratorium yang berada di bawah pengelolaan Universitas Negeri Malang. Pengelolaan sekolah-sekolah laboratorium ini berada di bawah tanggung jawab Rektor Universitas Negeri Malang di bawah tanggung jawab Rektor Universitas Negeri Malang melalui Unit Pelaksana Teknis Pusat Pengembangan Laboratorium Pendidikan (UPT P2LP). SMA Laboratorium UM didirikan pada tahun 1994 dan pada awal berdirinya dikenal dengan nama SMA IKIP Negeri Malang.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 80 siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM. Pengambilan data dilakukan secara langsung di dalam kelas selama 3 hari. Seluruh proses pengumpulan data berjalan lancar, dimana peneliti membagikan kuesioner secara langsung kepada siswa dan memberikan penjelasan terkait tata cara pengisian untuk memastikan keabsahan data yang diperoleh dan sesuai dengan kebutuhan penelitian.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Subjek terdiri dari siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM dengan jumlah populasi sebanyak 319 siswa dengan teknik random sampling untuk memastikan setiap individu memiliki peluang yang sama. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Arikunto, diperoleh jumlah sampel sebanyak 80 responden yang dijadikan sumber data dalam penelitian.

3. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian ini diawali dengan pengumpulan data jumlah siswa kelas 10 di SMA Laboratorium UM, termasuk data nama kelas dan jumlah siswa di kelas. Setelah data populasi terkumpul, peneliti menghitung jumlah sampel menggunakan rumus Arikunto. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik random sampling, sehingga diperoleh 80 siswa sebagai responden penelitian.

Setelah menentukan jumlah sampel, peneliti melakukan pengumpulan data secara langsung dengan mendatangi kelas-kelas 10 yang sudah ditentukan. Peneliti membagikan kuesioner secara langsung kepada siswa di masing-masing kelas dan memberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner. Setelah seluruh kuesioner terkumpul, data kemudian di input dan di tabulasi menggunakan *Microsoft Excel* untuk memudahkan pengolahan awal. Kemudian, data yang telah disusun diolah lebih lanjut dengan bantuan *SPSS 26.0 for Windows* untuk proses analisis statistik yang mendukung penyusunan hasil penelitian.

C. Hasil Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2014) uji validitas bertujuan untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar mengukur apa yang diukur. Adapun syarat-syarat tertentu yang harus dipenuhi dalam pengujian validitas, yaitu : (Sugiyono,2014)

- a) Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$, maka butir-butir pertanyaan dinyatakan valid.
- b) Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$, butir-butir pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Hasil pengujian validitas terhadap data variabel Regulasi Diri dan variabel Kesejahteraan Psikologis dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Kesejahteraan Psikologis

Item	r hitung	r Tabel 5%	Item	r hitung	r Tabel 5%	Item	r hitung	r Tabel 5%
Item 1	0.706	0.220	Item 15	0.472	0.220	Item 29	0.770	0.220
Item 2	0.578	0.220	Item 16	0.521	0.220	Item 30	0.784	0.220
Item 3	0.784	0.220	Item 17	0.701	0.220	Item 31	0.425	0.220
Item 4	0.484	0.220	Item 18	0.745	0.220	Item 32	0.717	0.220
Item 5	0.785	0.220	Item 19	0.508	0.220	Item 33	0.484	0.220
Item 6	0.673	0.220	Item 20	0.610	0.220	Item 34	0.679	0.220
Item 7	0.508	0.220	Item 21	0.521	0.220	Item 35	0.754	0.220
Item 8	0.615	0.220	Item 22	0.425	0.220	Item 36	0.529	0.220
Item 9	0.750	0.220	Item 23	0.764	0.220	Item 37	0.547	0.220
Item 10	0.578	0.220	Item 24	0.394	0.220	Item 38	0.750	0.220
Item 11	0.775	0.220	Item 25	0.484	0.220	Item 39	0.754	0.220
Item 12	0.578	0.220	Item 26	0.591	0.220	Item 40	0.729	0.220
Item 13	0.539	0.220	Item 27	0.356	0.220	Item 41	0.772	0.220
Item 14	0.472	0.220	Item 28	0.457	0.220	Item 42	0.670	0.220

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh bahwa seluruh butir pertanyaan dalam kuesioner pada variabel Kesejahteraan Psikologis dinyatakan valid, karena koefisien r hitung yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan r tabel, yaitu sebesar 0,220.

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

Item	r hitung	r Tabel 5%	Item	r hitung	r Tabel 5%
Item 1	0.761	0.220	Item 10	0.724	0.220
Item 2	0.655	0.220	Item 11	0.763	0.220
Item 3	0.752	0.220	Item 12	0.636	0.220
Item 4	0.676	0.220	Item 13	0.611	0.220
Item 5	0.787	0.220	Item 14	0.736	0.220
Item 6	0.729	0.220	Item 15	0.636	0.220
Item 7	0.678	0.220	Item 16	0.627	0.220
Item 8	0.759	0.220	Item 17	0.709	0.220
Item 9	0.662	0.220	Item 18	0.702	0.220

Berdasarkan Tabel 4.4 hasil uji validitas yang dianalisis menggunakan program SPSS versi 26.0 *for Windows*, diperoleh bahwa seluruh butir pertanyaan dalam kuesioner pada variabel Regulasi Diri dinyatakan valid, karena koefisien r hitung yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan r tabel, yaitu sebesar 0,220.

2. Uji Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2014), reliabilitas berkaitan dengan tingkat kestabilan dan konsistensi suatu data atau hasil temuan. Karena mengacu pada konsistensi, maka jika penelitian dilakukan ulang oleh peneliti lain pada objek yang sama dengan metode yang serupa, seharusnya akan menghasilkan data yang serupa pula. Adapun kriteria pengujiannya adalah sebagai berikut :

- a) Nilai koefisien reliabilitas $\geq 0,6$, maka instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang baik, artinya instrumen tersebut layak dipercaya.
- b) Nilai koefisien $< 0,6$, maka instrumen tersebut tidak reliabel.

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.964	42

Berdasarkan pada Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa variabel kesejahteraan psikologis memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,964, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut tergolong reliabel. Nilai tersebut berada di atas angka 0,6, yang merupakan batas minimal reliabilitas. Dengan demikian, setiap item dalam skala pengukuran pada penelitian ini dapat dianggap reliabel atau layak dipercaya.

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.950	18

Berdasarkan pada Tabel 4.6 dapat dilihat bahwa variabel regulasi diri memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,950, yang mengindikasikan bahwa instrumen tersebut tergolong reliabel. Nilai tersebut berada di atas angka 0,6, yang merupakan batas minimal reliabilitas. Dengan demikian, setiap item dalam

skala pengukuran pada penelitian ini dapat dianggap reliabel atau layak dipercaya, sehingga analisis lebih lanjut dapat dilakukan.

D. Paparan Data dan Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dimanfaatkan untuk memberikan jawaban terhadap rumusan masalah penelitian. Dalam proses analisis ini memerlukan distribusi data yang normal, diperoleh melalui nilai mean dan standar deviasi dari masing masing variabel. Analisis ini memanfaatkan bantuan perangkat lunak statistik SPSS 26.0 for Windows .

a. Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Tabel 4.7 Analisis Deskriptif Kesejahteraan Psikologis

Mean	120.78
Std. Deviation	9.646
Minimum	101
Maximum	147

Rumusan Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

1. Tinggi = $X > \text{Mean} + 1 \text{ SD}$

$$= X > 120,78 + 9,646$$

$$= X > 130,426$$

2. Sedang = $\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$

$$= (120,78 - 9,646) < X < (120,78 + 9,646)$$

$$= 111,134 < X < 130,426$$

3. Rendah = $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$

$$= X < (120,78 - 9,646)$$

$$= X < 111,134$$

Merujuk pada data distribusi diatas, frekuensi masing-masing kategori dapat dihitung berdasarkan distribusi skor yang telah diperoleh. > **130.426 18.8 15**

Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 130.426$	15	18.8%
Sedang	$111.134 < X < 130.426$	52	65%
Rendah	$X < 111.134$	13	16.3%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel 4.8 terlihat bahwa tingkat Kesejahteraan Psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM yang tergolong rendah berjumlah 13 orang, setara dengan 16,3% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, sebanyak 52 siswa atau 65% berada pada kategori sedang, dan 15 siswa atau 18,8% termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.9 Hasil Analisis Aspek Kesejahteraan Psikologis

Aspek	Persentase
Penerimaan Diri	16.4%
Hubungan Positif dengan Orang Lain	17.5%
Otonomi	17%
Penguasaan Lingkungan	17.1%
Tujuan Hidup	15%
Pertumbuhan Pribadi	17%

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa aspek dalam variabel Kesejahteraan Psikologis yang memperoleh persentase tertinggi adalah aspek hubungan positif dengan orang lain yaitu sebesar sebesar 17,5%. Temuan ini menunjukkan siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain, baik keluarga, teman sebaya, lingkungan sekitarnya. Selanjutnya aspek penguasaan lingkungan sebesar 17,1%, aspek otonomi dan aspek pertumbuhan pribadi yang memperoleh persentase yang sama sekitar 17%, dan penerimaan diri 16,4%. Sementara untuk aspek dengan persentase terendah adalah aspek tujuan hidup yaitu sebesar 15% yang menandakan sebagian siswa masih belum sepenuhnya memiliki arah atau tujuan yang jelas terkait masa depannya.

b. Data Deskriptif Regulasi Diri

Tabel 4.10 *Analisis Deskriptif Regulasi Diri*

Mean	54.29
Std. Deviation	5.587
Minimum	37
Maximum	67

Rumusan Kategorisasi Regulasi Diri

1. Tinggi = $X > \text{Mean} + 1 \text{ SD}$

$$= X > 54,29 + 5,587$$

$$= X > 59,877$$

2. Sedang = $\text{Mean} - 1\text{SD} < X < \text{Mean} + 1\text{SD}$

$$= (54,29 - 5,587) < X < (54,29 + 5,587)$$

$$= 48,703 < X < 59,877$$

3. Rendah = $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$

$$= X < (54,29 - 5,587)$$

$$= X < 48,703$$

Merujuk pada data distribusi diatas, frekuensi masing-masing kategori dapat dihitung berdasarkan distribusi skor yang telah diperoleh. Untuk detail lengkapnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 4.11 Hasil Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X > 59.877$	12	15%
Sedang	$48.703 < X < 59.877$	58	72.5%
Rendah	$X < 48.703$	10	12.5%
Jumlah		80	100%

Berdasarkan tabel 4.11 terlihat bahwa tingkat Regulasi Diri siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM yang tergolong rendah berjumlah 10 orang, setara dengan 12,5% dari keseluruhan sampel. Sementara itu, sebanyak 58 siswa atau 72,5% berada pada kategori sedang, dan 12 siswa atau 15% termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 4.12 Hasil Analisis Aspek Regulasi Diri

Aspek	Persentase
Strategi Kognisi	40.7%
Strategi Motivasi	27.3%
Strategi Perilaku	32%

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa yang paling berpengaruh ditunjukkan oleh aspek strategi kognisi dengan persentase sebesar 40,7%. Hal ini menunjukkan banyak siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki kemampuan yang baik dalam menetapkan tujuan, merencanakan pembelajaran, memahami materi serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar. Selanjutnya aspek strategi perilaku sebesar 32% mengindikasikan sebagian besar siswa cukup mampu dalam mengelola, atau mengatur perilaku belajar termasuk inisiatif dalam proses belajar atau kesediaan untuk meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Sementara untuk aspek dengan persentase terendah adalah aspek strategi motivasi sekitar 27.3% menunjukkan siswa masih menghadapi kesulitan dalam mempertahankan dorongan internal atau motivasi belajar, serta belum secara konsisten memberikan konsekuensi terhadap hasil yang dicapai.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov sebagai metode untuk menguji

normalitas data. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji ini adalah : (Sugiyono & Susanto, 2015)

a) Nilai signifikansi (Sig) $\geq 0,05$, maka data berdistribusi normal.

b) Nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.21997672
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.049
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan Tabel 4.13 hasil uji normalitas yang dilakukan dengan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov test* perhitungan nilai residual pada kedua variabel menunjukkan angka signifikansi sebesar

0,200. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 menandakan data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Dalam pengujian linearitas, peneliti menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0 for windows sebagai alat bantu analisis data, dengan kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut : (Sugiyono & Susanto, 2015)

- a) Nilai $Sig \leq 0,05$, hubungan antara kedua variabel adalah linear
- b) Nilai $Sig > 0,05$, maka hubungan tidak linear

Tabel 4.14 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Bet we en Gro ups	(Com bined)	4922.150	23	214.007	4.936	.000
		Linea rity	4293.589	1	4293.589	99.037	.000
		Devia tion from Linea rity	628.561	22	28.571	.659	.859
Within Groups			2427.800	56	43.354		
Total			7349.950	79			

Berdasarkan Tabel 4.14 hasil uji linearitas antara variabel Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis

menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,859. Nilai tersebut lebih besar dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

3. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini memanfaatkan analisis korelasi Pearson Product Moment untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara variabel Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis. Menurut Sugiyono (2018), teknik ini berfungsi untuk menghitung keeratan hubungan dua variabel dengan membandingkan deviasi masing-masing nilai terhadap rata-rata variabelnya. Kriteria pengambilan keputusan yaitu :

- a. Nilai probabilitas $< 0,05$ dan $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan.
- b. Nilai probabilitas $> 0,05$ dan $r_{hitung} < r_{tabel}$, hubungan antara kedua variabel dianggap tidak signifikan.

Adapun hipotesis yang akan diuji adalah :

1. Hipotesis Alternatif (H1): Terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM.
2. Hipotesis Nol (H0): Tidak terdapat hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM.

Tabel 4.15 Hasil Korelasi Product Moment

		Correlations	
		Regulasi diri	Kesejahteraan Psikologis
Regulasi diri	Pearson Correlation	1	.764**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	.764**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

Merujuk pada Tabel 4.15, nilai $r = 0,764$ dengan tingkat signifikansi sebesar $p = 0,000$. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih rendah dari $0,05$ ($0,000 < 0,05$) dan r hitung lebih tinggi dibandingkan r tabel ($0,764 > 0,220$, untuk $N = 80$ pada taraf signifikansi 5%), maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan antara Regulasi Diri dan Kesejahteraan Psikologis.

Berdasarkan klasifikasi koefisien menurut Priyatno (2016), nilai $0,764$ berada dalam rentang $0,60-0,799$ menandakan bahwa tingkat hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori kuat. Dengan demikian, semakin baik tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dialami oleh siswa.

E. Pembahasan

1. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM

Secara umum kesejahteraan psikologis menggambarkan bagaimana individu merasakan dan memaknai hidup mereka sehari-hari. Konsep ini sejalan dengan teori Ryff (Ryff & Keyes, 2005; Erlina, 2021), menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki kepuasan hidup, emosi positif, serta kemampuan untuk mengelola emosi negatif. Mereka juga mampu menjalin hubungan yang sehat, mengendalikan lingkungannya, dan memiliki arah hidup yang jelas.

Dalam penelitian ini, data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang sebanyak 52 siswa atau 65%. Sementara 15 siswa atau 18,8% berada pada kategori tinggi, dan 13 siswa lainnya atau 16,3% dalam kategori rendah. Ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa cukup sejahtera, namun masih ada yang perlu perhatian lebih dalam penguatan aspek-aspek psikologisnya.

Perlu diperhatikan bahwa aspek kesejahteraan psikologis yang paling menonjol adalah aspek hubungan positif dengan orang lain dengan persentase sebesar 17,5%. Hal ini menunjukkan siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain, baik keluarga, teman sebaya, lingkungan sekitar. Temuan ini konsisten dengan pendapat Ryff (1989) yang menekankan kualitas relasi interpersonal menjadi salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis. Kondisi ini juga dapat menjelaskan mengapa siswa kelas 10 memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang relatif stabil. Selanjutnya aspek penguasaan lingkungan sebesar 17,1%, aspek otonomi dan aspek pertumbuhan pribadi

17%, dan penerimaan diri 16,4%. Namun demikian, aspek tujuan hidup justru menunjukkan persentase terendah, yaitu sekitar 15% yang menandakan sebagian siswa masih belum sepenuhnya memiliki arah atau tujuan yang jelas terkait masa depannya.

Perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis siswa ini terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, budaya, dukungan sosial, pengalaman hidup, serta *locus of control* (Ryff, 1989). Menurut Ryff (1989) usia berkaitan dengan peningkatan otonomi dan penguasaan lingkungan, sedangkan pada faktor jenis kelamin, perempuan cenderung lebih unggul dalam aspek hubungan sosial dan pertumbuhan pribadi. Selain itu, dukungan sosial dari lingkungan juga terbukti mampu meningkatkan rasa dihargai dan dicintai yang akan berdampak langsung pada kesejahteraan psikologi (Cob, dalam Lakoy, 2009)

Faktor lainnya adalah *locus of control* atau keyakinan individu terhadap kemampuan mengendalikan hidup. Individu yang meyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi hasil dari tindakan yang dilakukan akan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang lebih baik (Ryff, 1989). Kemudian, pengalaman hidup juga akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu namun tergantung pada bagaimana cara individu mengevaluasi peristiwa tersebut, apakah sebagai hal yang positif, netral, atau negatif. Hasil evaluasi yang positif terhadap pengalaman hidup tentu dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis (Ryff, 1989)

Pemaparan tersebut semakin diperkuat oleh temuan dari beberapa penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Suherlin, et al (2024), hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA berada pada tingkat kesejahteraan psikologis sedang, terutama dalam aspek afektif seperti suasana hati dan kemandirian. Penelitian ini mencatat bahwa siswa usia 16 tahun memiliki

rata-rata kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi dibanding usia 14 dan 15 tahun, hal tersebut sejalan dengan pandangan Ryff mengenai faktor usia yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) menyatakan usia individu berkaitan dengan peningkatan otonomi dan penguasaan lingkungan.

Dukungan sosial juga terbukti menjadi faktor penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Hassanuddin dan Khairuddin (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA. Temuan ini mempertegas bahwa interaksi sosial yang sehat, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah berperan besar dalam membangun rasa aman, percaya diri, dan penerimaan diri pada remaja. Penelitian tersebut diperkuat oleh penelitian Ramadhani et al (2016) yang meneliti siswa dengan latar belakang perceraian orang tua juga menemukan bahwa faktor lingkungan sosial sangat menentukan tingkat kesejahteraan psikologis. Hal ini menekankan pentingnya faktor dukungan sosial dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis siswa bukanlah kondisi yang terjadi secara kebetulan, melainkan hasil dari interaksi kompleks antara faktor internal dan eksternal.

Salah satu faktor internal kesejahteraan psikologis adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan upaya individu dalam mengontrol diri, yang mencakup aspek kognitif, motivasi, dan perilaku, demi mencapai tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2002). Dalam konteks kesejahteraan psikologis, regulasi diri dapat memberikan kontribusi terhadap aspek kesejahteraan psikologis. Misalnya, individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki *locus of control* yang kuat, dimana keyakinan diri mampu mempengaruhi hasil tindakan yang dilakukan. Ryff

(1989) menyatakan bahwa *locus of control* yang kuat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis

Selain faktor-faktor psikologis dan sosial yang telah disebutkan, agama juga memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Al-Qur'an, kesejahteraan dimaknai sebagai individu yang terbebas dari kebodohan, kekufuran, kemiskinan, dan ketakutan. Sehingga menciptakan kehidupan yang aman baik lahir maupun batin (Sukmasari, 2020). Berikut Surah dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (Q.S. Ar-Rad ayat 28)

Ayat diatas mengajarkan bahwa ketentraman hati atau kesejahteraan psikologis dapat diperoleh dengan mengingat Allah. Hal tersebut memudahkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Sejalan dengan konsep kesejahteraan psikologis yang juga mencakup kemampuan untuk menerima diri, membangun hubungan positif, dan mengelola tekanan sosial (Octaviana, 2019). Pernyataan tersebut diperkuat dengan salah satu Hadist riwayat Hudzaifah Radhiyallahu ‘anhu berkata

“Jika Rasulullah Anhu sedang merasa gundah karena suatu perkara, maka beliau selalu menunaikan shalat”

(HR. Abu Daud, No. 1319)

Dengan demikian, ayat dan hadist tersebut menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat menjadi landasan penting dalam mencapai ketentraman batin, yang mana merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis.

2. Tingkat Regulasi Diri Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM

Berdasarkan hasil analisis data, sebagian besar siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM menunjukkan tingkat regulasi diri sedang, yaitu sebanyak 72,5% dari total sampel atau 58 siswa. Ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa cukup mampu mengelola dan mengarahkan dirinya secara mandiri dalam konteks belajar. Sebanyak 15% atau 12 siswa berada dalam kategori tinggi yang mengindikasikan kemampuan regulasi diri yang sangat baik. Namun, masih terdapat 10 siswa atau 12,5% dengan tingkat regulasi diri rendah, menunjukkan perlunya perhatian lebih dalam pengembangan kemampuan tersebut. Regulasi diri merupakan sebuah aturan diri untuk menjalani kehidupan. Zimmerman (2000) menjelaskan bahwa regulasi diri adalah upaya individu dalam mengontrol diri, yang mencakup aspek kognitif, motivasi, dan perilaku, demi mencapai tujuan yang diinginkan. Dalam konteks pembelajaran, regulasi diri melibatkan proses pengendalian dan penyesuaian diri terhadap situasi dan lingkungan belajar agar perilaku yang produktif dapat dipertahankan.

Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa aspek regulasi diri yang paling menonjol adalah aspek strategi kognisi dengan persentase sebesar 40,7%. Hal ini menunjukkan banyak siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM memiliki kemampuan yang baik dalam menetapkan tujuan, merencanakan, memahami materi serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar. Temuan ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2023) yang menemukan bahwa pemanfaatan aspek strategi kognitif seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi diri secara konsisten berkorelasi positif dengan pencapaian prestasi akademik yang lebih tinggi.

Selanjutnya aspek perilaku memperoleh persentase sebesar 32% menunjukkan sebagian besar siswa masih cukup mampu mengelola, atau mengatur perilaku belajar termasuk inisiatif dalam

proses belajar dan kesediaan untuk meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Menurut Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa strategi perilaku yang relatif lebih rendah dibandingkan dengan strategi kognitif dapat terjadi apabila siswa belum sepenuhnya terbiasa menerapkan apa yang telah direncanakan dalam tindakan nyata. Namun demikian, aspek strategi motivasi menempati perolehan persentase terendah yaitu sebesar 27,3% yang menunjukkan bahwa masih banyak siswa kesulitan mempertahankan dorongan internal atau motivasi belajar, serta belum secara konsisten memberikan konsekuensi terhadap hasil yang dicapai. Kondisi ini memperlihatkan pentingnya peran faktor regulasi diri.

Zimmerman (1989) menyebutkan regulasi diri dipengaruhi oleh faktor individu, faktor perilaku, dan faktor lingkungan. Faktor individu mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri, tujuan yang ingin dicapai, serta merancang strategi. Sementara, faktor perilaku mencerminkan bagaimana individu secara konsisten melaksanakan strategi yang telah disusun. Adapun faktor lingkungan meliputi dukungan sosial dan dukungan fisik yang berperan sebagai penguat eksternal dalam proses regulasi diri. Ketiga proses ini saling berinteraksi dan membentuk sistem yang mendukung keberhasilan regulasi diri.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Sagitarini, et al (2023) menunjukkan bahwa regulasi diri secara langsung berpengaruh positif terhadap prestasi belajar matematika. Bahkan, regulasi diri juga memiliki pengaruh tidak langsung terhadap prestasi melalui peningkatan nilai efikasi diri siswa. Artinya, siswa yang memiliki regulasi diri tinggi cenderung juga memiliki keyakinan diri yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Siswa yang mampu meregulasi dirinya dengan baik akan cenderung lebih siap menghadapi tantangan belajar lebih bertanggung jawab, dan memanfaatkan waktu serta strategi yang sesuai untuk mendukung

keberhasilan akademik mereka. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang rendah membutuhkan perhatian khusus karena regulasi diri berkaitan erat dengan pencapaian prestasi, efikasi diri, serta kemampuan bertahan menghadapi kesulitan belajar (Stoltz, 2005 dalam Sagitarini et al., 2023).

Selain berpengaruh terhadap capaian akademik, regulasi diri juga berkaitan dengan arah dan makna hidup yang dijalani individu. Menurut Rahmah et al (2019) setiap individu perlu memiliki tujuan hidup yang jelas agar kehidupannya lebih terarah. Kehidupan yang memiliki arah dan tujuan akan cenderung memberikan rasa sejahtera dibandingkan dengan mereka yang menjalani hidup tanpa arah. Bagi remaja, memiliki tujuan hidup merupakan hal yang sangat penting, karena pada tahap ini mereka sedang membentuk identitas dan arah hidupnya (Rahmah et al, 2019). Dalam konteks ini, regulasi diri bukan hanya mendukung pencapaian strategi kognitif dan pengelolaan perilaku secara seimbang menjadi penting agar siswa mampu mengembangkan potensi akademik sekaligus mencapai kesejahteraan hidup yang optimal.

Selain pendekatan psikologis, regulasi diri juga dapat dipahami dalam perspektif spiritual, khususnya dalam ajaran Islam. Dalam ajaran Islam, terutama Al Qur'an, regulasi diri dipandang sebagai bagian dari kesadaran spiritual yang mendalam. Individu yang dapat mengendalikan emosi dan perilakunya cenderung lebih dekat (Febriani & Kamaluddin, 2022). Hal ini tercermin dalam Al-Qur'an Surah Ar Ra'd ayat 11

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُعَيِّرُوهُ
مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: "Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang

ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia." (Q.S. Ar-Ra'd: 11)

Jika dikaji dalam perspektif regulasi diri, ayat tersebut menggambarkan kapasitas individu dalam memonitor dan mengelola diri sendiri, meliputi kemampuan mengatasi stress, rasa cemas, kebosanan, serta dorongan untuk mencapai tujuan di kemudian hari. Ayat ini menyampaikan bahwa Allah senantiasa menjaga atau melindungi manusia. Dalam hal regulasi diri, ayat ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran dalam mengenali serta mengevaluasi diri, disertai dengan sikap rendah hati dan rasa syukur kepada Allah agar dapat melakukan transformasi diri dan menyadari kekurangan atau hal-hal buruk dalam hidup (Azrien et al., 2014).

Dengan demikian, ayat ini tidak hanya menekankan pentingnya regulasi diri dalam mengelola diri dan dorongan, tetapi juga menekankan bahwa kesadaran spiritual dan rasa syukur kepada Allah menjadi pondasi utama dalam proses transformasi diri yang lebih baik.

3. Hubungan Regulasi Diri dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,764 dengan taraf signifikansi 0,000. Nilai ini tidak hanya menunjukkan hubungan yang signifikan, tetapi juga termasuk dalam kategori kuat. Dengan kata lain, semakin baik kemampuan regulasi diri siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang

menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel tersebut.

Menurut Zimmerman (1998), regulasi diri terdiri dari aspek kognitif, aspek motivasi, dan perilaku. Aspek kognitif membantu siswa merancang strategi belajar, sedangkan aspek motivasi berkaitan dengan dorongan intrinsik, dan aspek perilaku mendukung kemampuan mengatur tindakan secara nyata. Dalam penelitian ini aspek regulasi diri yang paling dominan adalah aspek strategi kognisi dengan persentase sebesar 40,7%. Hal ini menunjukkan banyak siswa memiliki kemampuan yang baik dalam menetapkan tujuan belajar, menyusun rencana, memahami materi, serta melakukan evaluasi hasil belajar. Strategi kognisi yang kuat ini tidak hanya berkaitan dengan prestasi akademik, melainkan juga berpotensi mempengaruhi aspek kesejahteraan psikologis terutama dalam mendukung rasa percaya diri dan kemampuan menjalin kerja sama dengan teman (Harahap, 2023). Meskipun demikian, dominasi aspek strategi kognisi belum tentu menjamin seluruh dimensi kesejahteraan psikologis berkembang secara seimbang, karena aspek motivasi dan perilaku juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

Ryff (1989) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek yang membentuk kesejahteraan psikologis, diantaranya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dengan orang lain merupakan aspek dengan persentase tertinggi yaitu sebesar 17,5 %. Hal ini menggambarkan siswa mampu membangun relasi sosial yang baik dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar. Menurut Ryff kualitas relasi interpersonal merupakan salah satu pondasi penting dalam kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kemampuan siswa dalam merencanakan dan mengatur

strategi kognitif saat belajar kemungkinan mendukung keterampilan interaksi sosial yang positif misalnya melalui kegiatan kerja kelompok atau saling berbagi pemahaman.

Selain itu, pada aspek penerimaan diri, siswa dengan regulasi yang baik cenderung memiliki mekanisme evaluasi diri yang sehat sehingga lebih mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri secara positif. Pada aspek tujuan hidup, regulasi diri mendukung siswa untuk merancang dan mengejar tujuan hidup yang bermakna. Sejalan dengan pendapat Rahmah et al (2019) bahwa tujuan hidup yang jelas akan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Regulasi diri juga mendukung aspek otonomi, individu mampu membuat keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab atas pilihannya. Selanjutnya, aspek penguasaan lingkungan, regulasi diri memungkinkan siswa untuk menciptakan lingkungan belajar yang sesuai dengan kebutuhannya. Secara keseluruhan, regulasi diri yang stabil membantu individu mengelola pikiran, serta perilakunya secara sadar sehingga dapat mendukung kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil riset sebelumnya yang menunjukkan hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis. Hasil studi terdahulu oleh Rahmah et al (2019) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja. Remaja yang mampu mengelola diri dengan baik cenderung menjalani hidup lebih teratur, dan menunjukkan kestabilan emosi. Selain itu, Formina et al (2022) memaparkan adanya perkembangan regulasi diri selama masa transisi sekolah berdampak langsung pada tingkat kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian lainnya dilakukan oleh Salleh et al (2021) menemukan adanya hubungan positif antara regulasi diri dan efikasi diri terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini memperkuat temuan bahwa regulasi diri tidak hanya bermanfaat

dalam konteks akademik saja, tetapi juga dalam menunjang kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa kemampuan regulasi diri memainkan peran krusial dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan regulasi diri perlu menjadi perhatian dalam program pendidikan dan bimbingan di sekolah, agar siswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Kesejahteraan psikologis siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan bahwa banyak siswa memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup. Aspek yang didominasi adalah aspek hubungan positif dengan orang lain, artinya siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain, baik keluarga, teman sebaya, lingkungan sekitar.
2. Tingkat regulasi diri siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM berada pada kategori sedang yang menandakan bahwa mayoritas siswa cukup mampu mengelola dan mengarahkan dirinya secara mandiri dalam konteks belajar. Aspek yang didominasi adalah aspek strategi kognisi, yang menunjukkan kemampuan dalam menetapkan tujuan, merencanakan, memahami materi serta melakukan evaluasi terhadap proses belajar.
3. Regulasi diri dengan Kesejahteraan psikologis terbukti memiliki hubungan yang signifikan dan termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Artinya semakin tinggi kemampuan regulasi diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

B. Saran

1. Sekolah dapat mengembangkan program *life goal planning* atau konseling perencanaan masa depan secara terstruktur untuk membantu siswa mengenali nilai, minat, dan cita-cita, serta merancang langkah konkret dalam mencapainya. Contoh meliputi pelatihan penetapan tujuan (*goal-setting training*), bimbingan karir terpadu, dan sesi refleksi diri rutin. Selain itu, layanan bimbingan

konseling sebaiknya lebih proaktif dalam mendampingi siswa, misalnya melalui pendampingan pengembangan minat bakat dan pemberian apresiasi terhadap pencapaian individu.

2. Kepada pihak sekolah disarankan untuk menyediakan program pelatihan keterampilan regulasi diri dengan fokus pada penguatan motivasi intrinsik. Intervensi dapat berupa workshop pengembangan motivasi belajar, penyusunan target belajar individual, penggunaan jurnal belajar harian, serta pemberian apresiasi secara konsisten sebagai bentuk penguatan positif. Selain itu, guru dan konselor perlu memberikan pendampingan dalam menyusun jadwal belajar yang terstruktur, memberikan umpan balik berkala, dan memfasilitasi *peer support* untuk saling berbagi pengalaman serta strategi belajar.
3. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek representativitas sampel, karena hanya melibatkan siswa kelas 10 SMA Laboratorium UM. Hal ini membatasi generalisasi temuan terhadap populasi siswa SMA secara lebih luas. Penelitian berikutnya dapat melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai sekolah dengan latar belakang berbeda. Selain itu, penggunaan metode campuran kuantitatif dan kualitatif dapat memperkaya pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri dan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1980). Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955-959.
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Alwisol. (2004). *Psikologi Kepribadian*. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Anggraini, F. D. P., Aprianti., Setyawati Veria, V. A., & Hartanto, A.A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491-6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.320>
- Arikunto S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi VI, Cetakan ke 13. PT. Asdi Mahasatya: Jakarta
- Arikunto S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azrien, M., Adnan, M., Mohamad, S., & Buniamin, S. (2014). Self-Regulated Learning and Motivation of Islamic Studies and Non-Islamic Studies Stream Students. *GESJ: Education Science and Psychology*, 6(32), 3–17.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan antara regulasi diri dan pola asuh otoriter orang tua dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 01 Yosowilangun di masa pandemi COVID-19*, Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Azwar, S. (2010). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Azzahra, A. A., Shamhah, H., Kowara, N. P., dan Santoso, M. B. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Perkembangan Mental Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(3), 461-472.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. Freeman
- Baumeister, R. F., & Vohs, K.D. (2004). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*. The Guilford Press.
- Baumeister R, dan. Boden, J. (1998). Aggression And The Self: High Self-Esteem, Low Self-Control, And Ego Threat Human Aggression: Theories, Research, and Implications for Social Policy Case Western Reserve University.
- Barus, G. (2022, 24 Oktober). *Hasil survei I-NAMHS: Satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental*. Universitas Gadjah Mada.
<https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Erlina, M. (2021). Kesejahteraan Psikologis pada Istri Nelayan di Kelurahan Marunda Kecamatan Cilincing Jakarta Utara. *JP3SDM*, 10(1), 58-71.
- Fajrina, A dan Hartati, S. (2014). Hubungan Antara Semangat Kerja dengan Regulasi Diri pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Dr Amino Gondohutomo Semarang. Semarang, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
- Fahrizqi, E. B., Agus, R. M., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2021). The Learning Motivation and Physical Fitness of University Students During the Implementation of the New Normal Covid-19 Pandemic. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 6(1), 88–100.
- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an Dan Keislaman*, 6(1), 73–102.

- Fomina, T., Savenkova A. B., and Morosanova, V. (2020). Self-Regulation and Psychological Well-Being in Early Adolescence: A Two-Wave Longitudinal Study. *Psychological Institute of the Russian Academy of Education*, 10(67), 2-10.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Edisi 6. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron M., N. & Risnawati S., R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar Ruz Media : Yogyakarta
- Gintari, K. W. ., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S. ., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja: *The Overview of Mental Health in Adolescents*. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Good, M., & Willoughby, T. (2006). The role of spirituality versus religiosity in adolescent psychosocial adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 41-55.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Harahap, D. P. (2023). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri. *Journal on Education*, 5(3), 7056–7068.
- Haru, E., Den, F., dan Marlina, J. (2022). Upaya Meningkatkan Regulasi Diri Pada Mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural*, 12(2), 143-153.
- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). Dukungan sosial, penyesuaian diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148–155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5906>

- Hergenhahn & Matthew H. Olson. (2010). *Theories of Learning*. Edisi Terjemahan. Jakarta: Kencana
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health And Well-being*. (2), 137-164.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Hurlock, E.B. (2001). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Idham, A. F., Sumantri, M. A., & Rahayu, P. (2019). Ide dan Upaya Bunuh Diri pada Mahasiswa. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(3), 177–183. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/intuisi.v11i3.20705>
- Indrawati, Triana. (2019). Pengaruh Resiliensi Dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Di PAUD Rawan Bencana ROB. *Al- Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 2 (2), 71–82. <https://doi.org/10.24042/ajipaud.v2i2.5226>.
- Ismatuddiyannah., Meganingrum, R. J. A., Putri, F. A., dan Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 27233-27242.
- Jahja, Yudrik. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (n.d). SMA Laboratorium UM. Sekolah Kita. <https://sekolah.data.kemdikbud.go.id/index.php/chome/profil/58C36A25-AB60-43A5-81DD-FC9A5A711A33>
- Kitsantas, A & Zimmerman, J. B. (2006). Enhancing Self-Regulation of Practice: The Influence of Graphing and Self-Evaluative Standards. *Metacognition Learning*, 1, 201-212. [https://www.semanticscholar.org/paper/Enhancing-self-regulation-of-practice%3A-the-of-and-Kitsantas Zimmerman/](https://www.semanticscholar.org/paper/Enhancing-self-regulation-of-practice%3A-the-of-and-Kitsantas-Zimmerman/)

- Lakoy, F. S. (2009). *Psychological well-Being pada Perempuan Pekerja dengan Status Menikah dan Belum Menikah*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Lasmanawati, A. (2021). Strategi Pembelajaran *Self-Regulation* dalam Pemecahan Masalah Matematika. *Jurnal Humanika*, 21(1), 1-16.
- Latipah, Eva. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar : Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. 37(1), 110-128.
- Manab, A. (2016). Memahami regulasi diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. *Jurnal Psychology and Humanity*, 7.
- Masrida, A. A. (2020). Kondisi *Psychological Well-Being* Siswa yang Berperilaku Konsumtif. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 195-204.
- Mappiare, Andi. (2006). *Kamus Istilah Konseling dan Terapi*. Jakarta Grafindo Persada.
- Muhtadin, D. A., Nurdiantami, Y., Fadhil, M. S. ., Ayudiputri, Z. Z. ., & Afifah, Z. (2023). Hubungan Karakteristik Remaja Dengan Perilaku Berisiko Penyalahgunaan NAPZA Pada Remaja Awal. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). 1722-1729. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4581>
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al- Ta'dib*, 9(1), 1-20.
- Mulia, T. I dan Sundari, A. R. (2024). Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 47-57.
- Mutiarachmah, D., dan Marsyatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163-177.
- Monks, et al. (2000). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada Press

- Naibaho, Yael Febriany Kurnia, and Dian Ratna Sawitri. (2017). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Konflik Peran Pada Mahasiswa Organisatoris Di Fkm Dan Fisip Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7 (3): 204–11.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan *Plyometric* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Vertical Jump* Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Octaviana, Arinda Purnama. (2019). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru PAUD Dan TK Yang Sudah Menikah Dan Memiliki Anak. *Society*, 2 (1): 1–19.
- Ormrod, J. E. (2012). *Human Learning, 6th Edition (sixth)*. In London: Pearson Education, Inc.
- Pintrich, Paul R & Schunk, Dale H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications-2nd*. Upper Saddle River. New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Pratama, H dan Fikri, Z. (2023). Pengaruh Religiusitas terhadap *Psychological Well Being* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 3774-3781.
- Pratama, D dan Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3), 1-9.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 10–17.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Priyatno, D. (2016). *Belajar Alat Analisis Data Dan Cara Pengolahannya Dengan SPSS*. Yogyakarta : Gava Media.

- Prayogi, A. S. (2022). *Kasus Remaja Bunuh Diri Marak, Kak Seto Ungkap Fakta Baru, Perhatikan!* JPNN. <https://bali.jpnn.com/bali-terkini/16125/kasus-remaja-bunuh-diri-marak-kak-seto-ungkap-fakta-baru-perhatikan>
- Putri, Y. A. S dan Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Penerimaan Diri dan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well Being Caregiver* Lansia. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 263-275.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
- Rahmah, T., Marsyela D., Priska ., Nur Fitria, A., Deana,C. (2019). Hubungan Antara Self-Regulation dengan Psychological Well-being pada Remaja di Tangerang Selatan.
- Ramadhani, T., Djunaedi., dan Sismiati, A. S.. (2016). Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-Being*) Siswa yang Orangnya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 110-115.
- Rismawati, R., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 6(1), 10662-10673. <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/4838>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D & Keyes, C.L.M, (1995). The Structure of Psychological well being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 14-23.
- Ryff, C.D. & Singer, H.B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.

- Sagitarini, N. M. D., Candiasa, I. M., & Pujawan, I. G. N. (2023). Pengaruh Ketahananmalangan, Regulasi Diri dan Efikasi Diri Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 27–32.
- Sakinah, N. (2018). *Hubungan antara Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis pada Difabel Tuli*, Undergraduate Thesis, Universitas Islam Indonesia
- Salleh, R. R., Ismail, N. A. H. & Idrus, F. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being among the Salahaddin University Undergraduate Students in Kurdistan. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2). <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12572>
- Santrock, John W. (2003). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Edisi Keenam. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, John W. (2007). *Adolescence : Perkembangan Remaja*. Jilid 2. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, John W. (2008) Psikologi Pendidikan. (terjemahan), Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Santrock, J.W. (2008). *Life Span Development:Perkembangan Masa Hidup*. Edisi lima. Jilid dua. Terjemahan oleh Juda Demanik & Achmad Chusaini 2008. Jakarta : Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup* Jilid I. (B. Widyasinta, Penerj.) Jakarta : Erlangga.
- Satria, F. (2010). *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prestasi Belajar pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta (MAS) YPUI Teratak Kecamatan Rumbio Jaya Kabupaten Kampar*. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Riau.
- Sayyidah, A.F., Mardhotillah, R.N., Sabila, N.A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi Islam : Al-Qalb*, 13 (2)
- Sudibyoy, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah

- menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Suherlin, G. H., Supriatna, M., & Suherman. (2024). Gambaran kesejahteraan psikologis siswa sekolah menengah atas (SMA). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1168–1174. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.4968>
- Sukmasari, D. (2020). Konsep Kesejahteraan Masyarakat dalam Perspektif Al-Qur'an. *Journal of Qur'an and Hadis Studies*, 3(1), 1–16.
- Suryani & Hendrayadi. (2015). *Metode Riset Kuantitatif, Teori, Dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam*. Jakarta: Prenada Media
- Syaiful, I., & Sariyah, S. (2018). Konstruksi Konsep Kesejahteraan Psikologi (*Psychological Well Being*) Pada Wirausahawan Kecil Menengah: Sebuah Studi Kualitatif. *Biopsikososial: Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 2(1), 28 - 57. <http://dx.doi.org/10.22441/biopsikososial.v2i1.7222>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono & Susanto. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Suranto, and Sugiarti,. R. (202). Efikasi Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru Pendidikan Anak Usia Dini. *ALTRUISTIK : Jurnal Konseling Dan Psikologi Pendidikan*, 1 (2): 53–60.
- Taylor, Shelley E. Peplau, Letitia Anne. Sears, David O. (2008). *Psikologi Sosial*. (terjemahan). Jakarta : Kencana Prenada Media Group

- Taherdoost, H. (2018). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Utami, L., Festiyed., Illahi, P. D., Ratih, A., Lazulva., & Yenti, E. (2024). Analisis Indeks Aiken untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Scientific Habits of Mind. *Journal of Research and Education Chemistry (JREC)*, 6(1), 59-67. [https://doi.org/10.25299/rec.2024.vol6\(1\).17430](https://doi.org/10.25299/rec.2024.vol6(1).17430)
- Utomo, D., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55–59. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>.
- Yuliani, Irma. (2018). Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 2(2).
- Wibowo, Fransiscus Xaverius Pudjo. (2023). Pengolahan Dan Analisa Data Statistika Dengan SPSS. Yogyakarta: Andi.
- Wolters, C.A, Pintrich,P.R.,& Karabenick,S.A. (2003). *Assessing Academic Self Regulated*
- Zainuddin, H. M. (2013). *Islam dan Masalah Remaja*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <https://uin-malang.ac.id/r/131101/islam-dan-masalah-remaja.html>
- Zimmerman, Barry J. (1989). A Social Cognitive View of Self- Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3)
- Zimmerman, Barry J. Bonner, Sebastian and Kovach, Robert. (1998). *Developing Self-Regulated Learning, Beyond Achievement to Self-Efficacy*. Washington DC : American Psychological Association.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Handbook of Self-Regulation : Academic Press.

LAMPIRAN

ALAT UKUR PENELITIAN

1. Skala Regulasi Diri

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan tentukanlah sejauh mana pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi diri Anda. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang Anda berikan adalah benar. Berikan tanda (✓) pada kolom pilihan yang sesuai :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya berusaha untuk menulis target yang dicapai di setiap semester				
2.	Saya membuat catatan untuk mengingat tugas/jadwal ujian				
3.	Jika target belajar saya tidak tercapai, saya berusaha mencari tahu penyebabnya				
4.	Saya tidak pernah peduli terhadap nilai akhir yang telah saya capai				
5.	Saya merangkum materi pelajaran dengan kalimat sendiri agar mudah dipahami				
6.	Saya berusaha mencari sumber referensi lain untuk menambah materi pelajaran				
7.	Saya baru membaca materi pelajaran ketika menjelang ujian				
8.	Saya pergi jalan-jalan/ <i>refreshing</i> setelah selesai melaksanakan ujian				

9.	Saya jadi lebih rajin belajar kalau nilai akhir saya turun				
10.	Saya tetap berusaha memahami materi yang sulit dan tidak saya sukai				
11.	Saya termotivasi apabila mendapatkan banyak tugas dari guru karena dapat menguji kemampuan saya				
12.	Saya merasa ragu saat mengerjakan tugas atau soal ujian yang sulit				
13.	Ketika guru menjelaskan materi saya memperhatikan dengan baik				
14.	Pada awal semester saya berusaha mencari materi dan buku referensi yang digunakan				
15.	Saat ujian, saya tidak mencoba mengerjakan soal yang sulit				
16.	Ketika libur sekolah, saya bertanya kepada teman tentang materi/tugas yang diberikan guru				
17.	Saya bertanya kepada guru apabila ada materi yang belum dipahami				
18.	Saat saya kesulitan dalam mengerjakan tugas, saya mencontek tugas teman				

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Nama/Inisial :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Bacalah setiap pernyataan dengan seksama dan tentukanlah sejauh mana pernyataan tersebut sesuai dengan kondisi diri Anda. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban yang Anda berikan adalah benar. Berikan tanda (✓) pada kolom pilihan yang sesuai :

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Butir Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak takut untuk menyuarakan pendapat saya, bahkan ketika pendapat saya bertentangan dengan pendapat kebanyakan orang				
2.	Secara umum, saya merasa mampu mengendalikan situasi dimanapun saya berada				
3.	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan diskusi dan sejenisnya				
4.	Banyak orang menganggap saya orang yang penyayang				
5.	Saya menjalani hidup sehari-hari tanpa terlalu banyak memikirkan masa depan				
6.	Ketika saya melihat kembali pengalaman hidup saya, saya merasa puas dengan apa yang telah terjadi				
7.	Keputusan-keputusan saya ambil biasanya tidak dipengaruhi oleh tindakan orang lain				
8.	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat saya menyerah (<i>down</i>)				
9.	Saya tertantang untuk mencari pengalaman baru				
10.	Mempertahankan hubungan akrab dengan orang lain membuat saya merasa kesulitan dan frustrasi				
11.	Saya memiliki arah dan tujuan dalam hidup				
12.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif tentang diri saya				
13.	Saya cenderung khawatir tentang apa				

	yang orang lain pikirkan tentang diri saya				
14.	Saya tidak terlalu cocok dengan orang-orang dan masyarakat sekitar saya				
15.	Ketika memikirkannya, saya merasa belum berkembang sebaik orang lain				
16.	Saya merasa kesepian karena saya hanya memiliki beberapa teman dekat yang bisa saya ajak untuk berbagi mengenai keprihatinan saya				
17.	Kegiatan sehari-hari saya tampak sepele dan tidak penting bagi saya				
18.	Saya merasa banyak orang yang saya kenal lebih berhasil dalam kehidupannya daripada saya				
19.	Saya cenderung dipengaruhi oleh orang lain yang memiliki pendapat yang kuat				
20.	Saya mampu mengelola banyaknya tanggung jawab yang saya miliki dalam hidup				
21.	Saya merasa bahwa saya telah banyak berkembang seiring berjalannya waktu				
22.	Saya menikmati percakapan pribadi dan saling menguntungkan dengan keluarga atau teman-teman				
23.	Saya tidak terlalu paham dengan keinginan dan tujuan hidup saya				
24.	Saya menyukai sebagian besar aspek kepribadian saya				
25.	Saya memiliki keyakinan terhadap pendapat saya, meskipun bertentangan dengan pendapat umum				
26.	Saya merasa kewalahan dengan tanggung jawab saya				
27.	Saya tidak menikmati berada dalam situasi-situasi baru yang mengharuskan saya untuk mengubah kebiasaan saya				

28.	Orang lain memandang saya sebagai pribadi yang murah hati dan mau meluangkan waktu untuk orang lain				
29.	Saya senang membuat rencana untuk masa depan dan berusaha untuk merealisasikannya				
30.	Dalam banyak hal, saya merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup saya				
31.	Sulit bagi saya untuk menyuarakan pendapat saya sendiri tentang suatu hal yang kontroversial				
32.	Saya mengalami kesulitan mengatur hidup saya agar bisa memuaskan				
33.	Bagi saya, hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan perkembangan				
34.	Saya sulit percaya pada orang lain				
35.	Saya mempunyai tujuan hidup				
36.	Saya cenderung menilai diri saya secara negatif				
37.	Saya tidak terpengaruh dengan penilaian orang lain				
38.	Saya berhasil membangun tempat tinggal dengan gaya hidup yang saya sukai				
39.	Saya menyerah untuk berusaha melakukan perbaikan atau perubahan dalam hidup saya sejak lama				
40.	Saya dan teman saya saling mempercayai				
41.	Saya merasa saya sudah melakukan segalanya dalam hidup saya				
42.	Ketika saya membandingkan diri saya dengan teman-teman saya, saya merasa puas tentang diri saya				

Hasil Uji Analisis Deskriptif

Statistics

		REGULASI	PWB
N	Valid	80	80
	Missing	0	0
Mean		54.29	120.78
Std. Deviation		5.587	9.646
Minimum		37	101
Maximum		67	147

Kategorisasi Regulasi Diri

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	10	12.5	12.5	12.5
	2.00	58	72.5	72.5	85.0
	3.00	12	15.0	15.0	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Keterangan :

- 1 untuk kategori rendah
- 2 untuk kategori sedang
- 3 untuk kategori tinggi

Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	13	16.3	16.3	16.3
	2.00	52	65.0	65.0	81.3
	3.00	15	18.8	18.8	100.0
	Total	80	100.0	100.0	

Keterangan :

- 1 untuk kategori rendah
- 2 untuk kategori sedang
- 3 untuk kategori tinggi

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Uji Validitas Skala Regulasi Diri

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
REGULASI01	50.7625	26.994	.761	.946
REGULASI02	51.1750	28.602	.655	.948
REGULASI03	51.6500	27.192	.752	.946
REGULASI04	51.1500	28.332	.676	.947
REGULASI05	50.8500	26.686	.787	.946
REGULASI06	51.0625	27.578	.729	.946
REGULASI07	51.2625	28.525	.678	.948
REGULASI08	50.9500	27.010	.759	.946
REGULASI09	51.4875	28.228	.662	.948
REGULASI10	51.0750	27.665	.724	.947
REGULASI11	51.7250	27.012	.763	.946
REGULASI12	51.4000	28.673	.636	.948
REGULASI13	51.3750	28.972	.611	.949
REGULASI14	51.6000	27.408	.736	.946
REGULASI15	51.2875	28.942	.636	.948
REGULASI16	51.3125	28.977	.627	.948
REGULASI17	51.5500	27.719	.709	.947
REGULASI18	51.2125	28.220	.702	.947

Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	18

2. Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Uji Validitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB01	118.0875	86.688	.706	.963
PWB02	117.7000	90.061	.578	.964
PWB03	118.3875	85.683	.784	.963
PWB04	117.7375	91.234	.484	.964
PWB05	118.3750	85.630	.785	.963
PWB06	117.6250	88.364	.673	.963
PWB07	117.8750	90.035	.508	.964
PWB08	117.9625	88.340	.615	.964
PWB09	117.5500	86.985	.750	.963
PWB10	117.7000	90.061	.578	.964
PWB11	118.2875	85.575	.775	.963
PWB12	117.7000	90.061	.578	.964
PWB13	117.7875	90.397	.539	.964
PWB14	117.7625	91.247	.472	.964
PWB15	117.7625	91.247	.472	.964
PWB16	117.7250	90.809	.521	.964
PWB17	118.0750	86.804	.701	.963
PWB18	118.1875	85.952	.745	.963
PWB19	117.7750	90.809	.508	.964
PWB20	117.6750	89.463	.610	.964
PWB21	117.7250	90.809	.521	.964
PWB22	117.7500	91.734	.425	.964
PWB23	118.5000	86.456	.764	.963
PWB24	117.8250	91.336	.394	.964
PWB25	117.7375	91.234	.484	.964
PWB26	117.9375	88.768	.591	.964
PWB27	117.8125	91.699	.356	.965
PWB28	117.8500	90.661	.457	.964
PWB29	118.4625	86.150	.770	.963
PWB30	118.3625	85.601	.784	.963
PWB31	117.7500	91.734	.425	.964
PWB32	117.5875	87.613	.717	.963
PWB33	117.7375	91.234	.484	.964
PWB34	118.0375	87.226	.679	.963
PWB35	117.5375	86.834	.754	.963
PWB36	117.8875	89.747	.529	.964
PWB37	117.9000	89.484	.547	.964
PWB38	117.5500	86.985	.750	.963
PWB39	118.2125	85.815	.754	.963
PWB40	117.5750	87.387	.729	.963
PWB41	118.2750	85.594	.772	.963
PWB42	118.0250	87.392	.670	.963

Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.964	42

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.21997672
Most Extreme Differences	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.049
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PWB * REGULASI	Between Groups	(Combined)	4922.150	23	214.007	4.936	.000
		Linearity	4293.589	1	4293.589	99.037	.000
		Deviation from Linearity	628.561	22	28.571	.659	.859
	Within Groups		2427.800	56	43.354		
	Total		7349.950	79			

Hasil Uji Korelasi Product Moment

Correlations

		REGULASI	PWB
REGULASI	Pearson Correlation	1	.764**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	80	80
PWB	Pearson Correlation	.764**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

R Tabel

Tabel Nilai r Product Moment

N	Taraf Signif		N	Taraf Signif		N	Taraf Signif	
	5%	10%		5%	10%		5%	10%
3	0,997	0,999	27	0,381	0,487	55	0,266	0,345
4	0,950	0,990	28	0,374	0,478	60	0,254	0,330
5	0,878	0,959	29	0,367	0,470	65	0,244	0,317
6	0,811	0,917	30	0,361	0,463	70	0,235	0,306
7	0,754	0,874	31	0,355	0,456	75	0,227	0,296
8	0,707	0,834	32	0,349	0,449	80	0,220	0,286
9	0,666	0,798	33	0,344	0,442	85	0,213	0,278
10	0,632	0,765	34	0,339	0,436	90	0,207	0,270
11	0,602	0,735	35	0,334	0,430	95	0,202	0,263
12	0,576	0,708	36	0,329	0,424	100	0,195	0,256
13	0,553	0,684	37	0,325	0,418	125	0,176	0,230
14	0,532	0,661	38	0,320	0,413	150	0,159	0,210
15	0,514	0,641	39	0,316	0,408	175	0,148	0,194
16	0,497	0,623	40	0,312	0,403	200	0,138	0,181
17	0,482	0,606	41	0,308	0,398	300	0,113	0,148
18	0,468	0,590	42	0,304	0,393	400	0,098	0,128
19	0,456	0,575	43	0,301	0,389	500	0,088	0,115
20	0,444	0,561	44	0,297	0,384	600	0,080	0,105
21	0,433	0,549	45	0,294	0,380	700	0,074	0,097
22	0,423	0,537	46	0,291	0,376	800	0,070	0,091
23	0,413	0,526	47	0,288	0,372	900	0,065	0,086
24	0,404	0,515	48	0,284	0,368	1000	0,062	0,081
25	0,396	0,505	49	0,281	0,364			
26	0,388	0,496	50	0,279	0,361			

Surat Izin Penelitian

1. Surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UIN Malang



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-
malang.ac.id

Nomor : 419/FPsi.1/PP.009/3/2025

17 Maret 2025

Hal : **IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Kepada Yth.
Kepala SMA Laboratorium UM
Jl. Bromo No.16, Kauman, Kec.
Klojen, Kota Malang, Jawa Timur
65119
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : EKA MARSYAH/210401110154

Tempat : SMA Laboratorium UM

Penelitian

Judul Skripsi : HUBUNGAN REGULASI DIRI
DENGAN KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA
LABORATORIUM UM

Dosen :1. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I.

Pembimbing 2. Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I.

Tanggal : 17-03-2025 s.d 21-03-2025

Penelitian

Model : Offline

Kegiatan

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

Ali Ridho

Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

2. Surat izin penelitian dari UPT Laboratorium UM



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI MALANG (UM)
UPT PENGELOLA SEKOLAH LABORATORIUM

Jalan Semarang 5, Malang 65145

Telpon: 0341-551312

Laman: www.um.ac.id

Nomor : 18.3.6/UN32.36/KM/2025

18 Maret 2025

Hal : Pemberian Izin Penelitian a.n. Eka Marsyah

Yth. Kepala SMA Laboratorium
Universitas Negeri Malang

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor 419/FPsi.1/PP.009/3/2025 tanggal 17 Maret 2025 perihal Permohonan Izin Kegiatan, dengan ini kami sampaikan bahwa UPT Pengelola Sekolah Laboratorium tidak keberatan dengan kegiatan mahasiswa berikut:

Nama : Eka Marsyah

NIM : 210401110154

Instansi : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk melaksanakan penelitian yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas 10 SMA Laboratorium UM", yang dilaksanakan di SMA Laboratorium UM pada tanggal 17 - 21 Maret 2025.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara kami mengucapkan terima kasih.



Tembusan:
Eka Marsyah



D. Hj. Endang Sri Andayani, M.Si
NIP 196206121987012001

Lembar Bimbingan



JURNAL BIMBINGAN SKRIPSI/TESIS/DISERTASI

IDENTITAS MAHASISWA

NIM : 210401110154
Nama : EKA MARSYAH
Fakultas : PSIKOLOGI
Jurusan : PSIKOLOGI
Dosen Pembimbing 1 : Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
Dosen Pembimbing 2 :
Judul Skripsi/Tesis/Disertasi : HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA KELAS 10 SMA LABORATORIUM UM

IDENTITAS BIMBINGAN

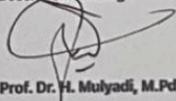
No	Tanggal Bimbingan	Nama Pembimbing	Deskripsi Proses Bimbingan	Tahun Akademik	Status
1	11 Oktober 2024	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi judul skripsi	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
2	17 November 2024	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi proposal skripsi	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
3	18 November 2024	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi hasil revisi proposal skripsi	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
4	06 Januari 2025	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi metode Aikens V untuk uji validitas skala	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
5	14 Maret 2025	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi metode untuk uji aitem dan penelitian	Genap 2024/2025	Sudah Dikoreksi
6	13 Mei 2025	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi bab 1 sampai bab 5	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi
7	14 Mei 2025	Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I	Konsultasi hasil revisi skripsi	Genap 2025/2026	Sudah Dikoreksi

Telah disetujui
Untuk mengajukan ujian Skripsi/Tesis/Desertasi

Dosen Pembimbing 2

Kajur / Kaprodi,

Malang, _____
Dosen Pembimbing 1


Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I

Bukti Penelitian



