

Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Student Well-Being Pada Siswa di SMKN X Kota Bekasi

Vivi Meida Nuraini, Yulia Fitriani, Yuarini Wahyu Pertiwi

¹²¹²Program Studi Administrasi Publik, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Udayana

ARTICLE INFO

Article history:

Received April 30, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 02, 2025

Keywords

Self-regulation, Student well-being, Class X

Keywords:

Regulasi diri, Student well-being, Kelas XI



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation and student well-being at SMKN X Bekasi Citu. Using quantitative methods and a sample of 111 grade XI students. This study found that there was a significant positive relationship between self-regulation and student well-being. The correlation results showed that there was a relationship between self-regulation and student well-being and had a significant positive correlation. The results of the normality test showed that data was distributed normally, so the Alternative Hypothesis (H_a) was accepted. Thus, it can be concluded that self-regulation has a significant relationship with student well-being in grade XI students at SMKN X Bekasi City..

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan student well-being di SMKN X Kota Bekasi. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan sampel sebanyak 111 siswa kelas XI. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan student well-being. Hasil korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan student well-being dan memiliki korelasi positif yang

signifikan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan yang signifikan dengan student well-being pada siswa kelas XI di SMKN X Kota Bekasi.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek penting dalam perkembangan individu, pendidikan bertujuan menciptakan proses pembelajaran yang efektif untuk mengoptimalkan potensi siswa yang didukung oleh peran aktif siswa. Siswa yang dapat berpartisipasi secara maksimal selama proses pembelajaran berlangsung akan lebih mampu mengembangkan potensi mereka. Selain itu, siswa juga diharapkan memiliki karakter mandiri, tidak bergantung pada orang tua dan orang dewasa lainnya, seperti guru dan secara sadar dapat menunjukkan tanggung jawab dan bersedia mengikuti proses pembelajaran dengan berusaha mengatur diri sendiri untuk kepentingan pendidikan (Mahesanara & Nastiti, 2024).

Student well-being memiliki peran yang krusial dalam mendukung proses belajar dan dapat memengaruhi pencapaian fungsi siswa secara maksimal di lingkungan sekolah. Melakukan pengukuran terhadap *student well-being* dengan menggunakan indikator dan instrumen yang tepat adalah langkah strategis untuk mengevaluasi apakah sekolah telah menjalankan tugasnya dengan baik. Dalam konteks pendidikan, *student well-being* menjadi hal yang krusial karena sekolah tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada upaya mewujudkan kesejahteraan anak secara menyeluruh. Siswa yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi berpotensi menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik, kesehatan mental yang lebih optimal, serta sikap yang lebih positif dan bertanggung jawab (Cahyono, Chrisantiana, & Theresia, 2021).

Kesejahteraan siswa (*student well-being*) merupakan hal yang perlu dipertimbangkan lebih lanjut di Indonesia, terutama dalam hal determinannya. Indonesia memiliki tingkat *student well-being* yang cukup rendah jika dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya (Thoybah & Aulia, 2020). Siswa yang menempuh pendidikan di sekolah dan menghabiskan sebagian besar waktu mereka di lingkungan tersebut maka sekolah perlu menciptakan suasana yang mendukung kesejahteraan siswa (*student well-being*) demi memenuhi kenyamanan untuk siswa. Sekolah berfungsi sebagai tempat bagi remaja untuk tumbuh dan berkembang, sehingga mereka harus merasakan kesejahteraan selama berada di dalam lingkungan sekolah (Na'imah & Tanireja, 2017).

Muhammad & Rosiana (2017) mengatakan bahwa tingkat kesejahteraan siswa dapat diukur secara kasat mata melalui prestasi akademik dan kehadiran mereka di sekolah. Meskipun hal tersebut penting, pengukuran yang bersifat visual ini sering kali mengabaikan pengaruh suasana hati siswa, keterlibatan dalam hubungan sosial serta minat terhadap hobi yang tidak berkaitan dengan akademik. Hal ini tidak hanya berhubungan dengan kemampuan mereka dalam belajar secara efektif, tetapi juga mencakup aspek dimana mereka benar-benar merasakan kesejahteraan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merida, Febrieta, Husnah, Ria, & Novianti (2021) siswa akan menghabiskan waktu yang signifikan di dalam kelas yang mencakup mengikuti pelajaran yang disampaikan oleh guru, berinteraksi dengan teman-teman serta berkomunikasi dengan guru dan staf sekolah. Semua pengalaman yang diperoleh di sekolah merupakan faktor penting yang memengaruhi kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan, bagaimana mereka menikmati dan merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari, serta membangun harapan untuk masa depan mereka.

Menurut Rachmawati (2022) Dukungan serta motivasi dari guru, perhatian dari orang tua dan keberadaan teman mendukung segala hal positif adalah elemen yang sangat penting bagi pelajar dalam proses belajar di sekolah. Dorongan positif dari guru mampu membangkitkan motivasi belajar siswa serta membangun suasana kelas yang kondusif dan menyenangkan. Hubungan yang baik dengan teman sebaya juga berperan signifikan dalam meningkatkan motivasi dan kesenangan belajar di sekolah. Selain itu, perhatian orang tua sangat diperlukan untuk memperkuat komunikasi mengenai minat yang dimiliki oleh siswa. Namun, seringkali terdapat situasi yang tidak sesuai dengan rencana kesejahteraan siswa, sehingga banyak sekolah menyediakan layanan bimbingan konseling untuk menampung dan membantu memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh siswa.

Kesejahteraan siswa (*student well-being*) memiliki peranan yang sangat krusial bagi institusi pendidikan, mengingat dampaknya yang besar terhadap perkembangan remaja. Siswa menghabiskan sebagian besar waktu mereka di sekolah, yaitu lima hingga enam hari dalam seminggu. Kesejahteraan yang baik akan berdampak positif pada proses pembelajaran serta hasil yang dicapai. Siswa yang merasa puas dengan lingkungan sekolah cenderung mengembangkan sikap positif terhadap kegiatan belajar mengajar yang dapat meningkatkan prestasi akademik siswa (Hidayah, Pali, Ramli, & Hanurawan, 2016). Salah satu langkah untuk mencapai pendidikan yang melahirkan individu yang cerdas dan berakhlak mulia adalah dengan memberikan kepada siswa pendidikan yang dapat meningkatkan kreativitas mereka, sehingga mereka memiliki pengetahuan yang cukup. Untuk menciptakan siswa yang kreatif dan mampu mengembangkan diri sesuai dengan konsep kurikulum, dukungan sumber daya manusia di sekolah yang berkualitas sangatlah penting. Selain itu, lingkungan yang mendukung juga berperan dalam membantu siswa beradaptasi dengan proses pembelajaran secara efektif (M Husain, Arifin, & Zulystiawati, 2023).

Siswa yang menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan pencarian jati diri, gangguan emosional, serta perilaku yang tidak sesuai sehingga dapat dipertimbangkan bahwa remaja mengalami peningkatan kapasitas intelektual dibandingkan dengan fase perkembangan sebelumnya dan tuntutan sosial terhadap mereka dalam aspek pembelajaran semakin meningkat. Pada umumnya, saat berada ditingkat pendidikan SMP dan SMA diharapkan mereka dapat mandiri dalam mengatur diri sendiri sehingga menunjukkan kinerja yang baik saat di sekolah (Wati & Leonardi, 2016). Menurut Noble & Mcgrath (2016) konsep *student well-being* yang optimal diharapkan dapat menjadi acuan untuk menentukan tingkat kesejahteraan yang paling efektif dalam mencapai hasil positif bagi siswa. Siswa yang mengalami kesejahteraan yang optimal cenderung memiliki perasaan positif tentang berada di sekolah, serta menjalin relasi yang erat dan saling mendukung dengan teman sebaya dan guru, sehingga menciptakan rasa kepuasan dan dukungan sosial yang kuat.

Siswa yang mengalami ketidaksejahteraan di sekolah cenderung lebih rentan terhadap berbagai permasalahan yang ada, yang dapat mengindikasikan bahwa mereka yang memiliki kesehatan mental yang kurang baik atau tidak mencapai hasil akademik yang optimal sesuai dengan potensi yang dimiliki. Pencapaian akademik siswa ditandai dengan usaha mereka dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diberikan, serta upaya untuk menghindari kegagalan dalam pelaksanaannya. Namun, beban tugas yang berlebihan, tuntutan yang cukup tinggi dan keterbatasan dalam keterampilan mengatasi masalah dapat mengakibatkan beberapa siswa kesulitan beradaptasi yang dapat menyebabkan kecemasan terutama dalam akademik (Hemasti et al. 2023). Kemampuan untuk menyelesaikan masalah juga merupakan hal yang sangat krusial bagi siswa, baik dari segi akademik, pengembangan sikap maupun untuk kepentingan hidup di masa depan (Masitoh, 2023).

Rendahnya tingkat *student well-being* merupakan isu penting dalam dunia pendidikan. Salah satu alasan utamanya berasal dari sistem pendidikan yang terpusat dan kurang fleksibel, dengan kurikulum yang kaku serta berorientasi pada hafalan. Model pembelajaran seperti ini membatasi pengembangan berpikir kritis dan kreativitas siswa. Selain itu, sistem evaluasi yang terlalu menekankan pada hasil akhir menciptakan tekanan psikologis yang berdampak pada keberanian siswa dalam mengambil risiko. Dampak

yang akan dialami siswa tidak hanya mengalami penurunan akademik, tetapi juga menghadapi hambatan dalam perkembangan sosial dan emosional seperti rendahnya rasa percaya diri, kesulitan beradaptasi dan gangguan dalam membangun hubungan interpersonal (Septiyani, 2025).

Banyak siswa di sekolah menghadapi kesulitan dalam memproses pikiran mereka terkait kehidupan, lingkungan dan diri sendiri. Sebagian besar dari mereka telah didiagnosis mengalami gangguan mental yang cukup serius hingga mengganggu fungsi dan kemampuan mereka (Roffey, 2015). Untuk mengoptimalkan potensi siswa dalam lingkungan sekolah, *student well-being* memerlukan peningkatan kualitas kehidupan sehari-hari mereka di atas rata-rata. Kehidupan siswa akan mulai menunjukkan dampak positif ketika mereka lebih banyak terlibat dalam aktivitas yang konstruktif dibandingkan yang merugikan. Siswa yang berhasil mencapai tujuan dan memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuannya akan menjadi yang paling sukses, sehingga pemahaman tentang kehidupan sehari-hari akan bermanfaat. Oleh karena itu, *student well-being* adalah kondisi dimana siswa merasa aman dan tidak mengalami intimidasi baik dalam kelas, di rumah, maupun saat berinteraksi dengan orang lain. Hal ini juga mengharuskan tidak adanya situasi yang bertentangan seperti stres, kepanikan, ketakutan atau perilaku yang menyimpang, serta tidak merasa kekurangan dukungan dari teman sebaya atau komunitas sekolah (Lestari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Asri & Nurmina (2019) mengungkapkan bahwa permasalahan di kalangan siswa SMA di Indonesia semakin meningkat, hasil survei yang telah dilakukan yaitu menunjukkan bahwa lebih dari 40% perokok di Sumatera Barat adalah pelajar SMA. Selanjutnya, penelitian yang telah dilakukan oleh Mubasyiroh, Suryaputri, & Tjandrarini (2017) mengatakan bahwa sekitar 8.477 siswa SMP-SMA di Indonesia mengalami gangguan emosional, termasuk rasa kesepian, kecemasan dan perilaku buruk lainnya. Selain itu, permasalahan lain yang ditemukan pada anak SMA meliputi perilaku melawan guru, bolos sekolah dan konsumsi minuman keras. Munculnya permasalahan pada siswa tersebut menunjukkan bahwa siswa mengalami kesulitan dalam mencapai *well-being* yang optimal (Afnibar, Amalia, Nasrul, & Rahmi, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Thoybah & Aulia (2020) Menurut Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen (2009) Semakin rendah tingkat *student well-being*, semakin besar kejenuhan dan dan ketidaknyamanan yang dirasakannya saat berada di lingkungan sekolah. Ketidaknyamanan tersebut dapat membuat siswa lebih rentan terhadap gejala depresi dan gangguan emosional. Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh Mubasyiroh, Suryaputri, & Tjandrarini (2017) dengan sampel 8.477 siswa SMP-SMA, hasil menunjukkan bahwa 60,17% siswa SMP-SMA mengalami gejala gangguan mental emosional, dengan 44,54% merasakan kesepian, 40,75% mengalami kecemasan dan 7,33% memiliki niat bunuh diri. Siswa harus mencapai tujuan individu dengan baik, regulasi diri dengan tingkat yang baik dapat membantu *student well-being* pada siswa. Siswa yang memiliki tingkat regulasi diri yang baik dapat mulai menerima diri mereka sendiri, dapat meningkatkan kualitas pribadi, menetapkan tujuan hidup yang jelas, mengendalikan lingkungan di sekitarnya, menjadi lebih mandiri dalam urusan pribadi dan orang lain, serta mengembangkan emosi yang positif (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hemasti et al. (2023) masa transisi dari jenjang SMP ke SMK yang berbeda dapat memicu munculnya kecemasan akademik. Temuan ini diperkuat oleh hasil wawancara peneliti dengan sejumlah siswa di SMK Negeri 3 Karawang. Salah satu yang diwawancarai mengungkapkan bahwa saat pertama kali memasuki SMK, ia merasakan kecemasan yang mendalam dan takut tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, terutama karena banyaknya mata pelajaran baru yang harus dipelajari. Namun, ketika ia tidak memahami materi yang diajarkan oleh guru, ia merasa penting untuk mengajukan pertanyaan kepada guru maupun teman sekelasnya. Menurutnya, saat ia tidak bertanya, rasa khawatir dan cemas akan terus menghantuinya.

Sejalan dengan penelitian Nisai & Al-Akhda Aulia, (2021) hasil wawancara yang telah dilakukan dengan guru bimbingan konseling di SMK Negeri 1 Prigen Pasuruan Jawa Timur menunjukkan bahwa masih terdapat banyak kasus pelanggaran di sekolah tersebut. Beberapa diantaranya adalah siswa yang terlambat datang ke sekolah dan bahkan ada yang membolos. Dalam satu hari, tercatat lebih dari 10 siswa yang tidak hadir tanpa alasan. Selain itu, ada siswa yang tidak berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, termasuk upacara bendera. Disiplin siswa juga tergolong rendah, terlihat dari siswa perempuan yang membawa dan menggunakan kosmetik di sekolah, serta siswa laki-laki yang mengenakan aksesoris seperti gelang. Banyak siswa juga tidak mengenakan atribut seragam dengan lengkap. Selain itu, perilaku sopan santun siswa terhadap guru masih kurang, seperti berbicara dengan nada yang tinggi sejalan dengan hasil yang menunjukkan bahwa 6 siswa (7,50%) dalam kategori regulasi diri rendah, 69 siswa (86,25%) dalam kategori regulasi diri sedang dan 5 siswa (6,25%) dalam kategori regulasi diri tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah kecil remaja yang mampu mengatur perilakunya dengan baik.

Informasi yang dipublikasikan oleh Eti Nurhayati, S.S., M.Pd. melalui berita Disdik (2022) bahwa peran guru dalam menciptakan *student well-being* sangat penting, guru dapat mengatasi kejenuhan di dalam kelas dengan menerapkan berbagai teknik dan metode pembelajaran yang menarik, seperti

menyelenggarakan pembelajaran interaktif, menggunakan kuis, serta mengintegrasikan permainan atau lagu-lagu dalam proses belajar. Penggunaan media yang menarik juga dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Dalam konteks ini, pembelajaran yang berdiferensiasi menjadi pilihan yang sangat relevan. *Student well-being* atau perasaan bahagia yang dirasakan oleh peserta didik saat belajar atau berada di lingkungan sekolah, memiliki dampak signifikan terhadap hasil belajar mereka. Tingkat kebahagiaan atau kesenangan yang tinggi dikalangan siswa akan berkontribusi positif terhadap prestasi akademik siswa.

Menurut penelitian Ghufroon & Suminta (2017) individu yang mengatur dirinya sendiri memahami pengaruh lingkungan terhadap perilakunya, baik perilaku yang terlihat maupun tidak terlihat selama perolehan pengetahuan dan juga memperbaiki lingkungan secara bermanfaat melalui penggunaan berbagai strategi. Siswa yang belajar berdasarkan regulasi diri akan terus mempertahankan perilakunya hingga mencapai tujuan, meskipun tidak mendapatkan penguatan dari lingkungan luar atau penguatan yang diterima segera setelah menyelesaikan aktivitas.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan peneliti pada tanggal 10 Maret 2025 dengan beberapa kelas XI di SMKN X Kota Bekasi, diketahui bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mempertahankan motivasi saat menghadapi tantangan, yang merupakan salah satu aspek penting dari ketahanan. Saat siswa merasa tidak mampu mempertahankan motivasi, akan memengaruhi kemampuan mereka dalam belajar dengan baik, memengaruhi dalam meningkatkan akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Beberapa dari mereka merasa tidak mampu mengelola perasaan marah atau sedih ketika terjadi masalah di sekolah, seperti ketika merasa tidak mampu mengendalikan emosi saat cemas memikirkan kenaikan kelas. Pandangan ini didukung oleh salah satu guru di SMKN X Kota Bekasi yang mengatakan bahwa siswa kelas XI cenderung mengalami kecemasan tentang masa depan, termasuk saat akan naik kelas XII dan mempersiapkan ujian kelulusan.

Selanjutnya, wawancara tersebut didukung oleh hasil survei awal yang telah diisi oleh 36 siswa di MKN X Kota Bekasi yang menunjukkan bahwa beberapa siswa memilih memberikan jawaban tidak setuju terhadap beberapa pernyataan yang berkaitan dengan sikap dan perilaku belajar mandiri. Sebesar 8,3% atau 3 siswa memilih tidak mencari informasi saat tidak masuk sekolah, siswa cenderung kurang kesadaran dalam mengelola pembelajaran secara mandiri. Selanjutnya, sebesar 13,9% atau sebanyak 5 siswa memilih tidak menciptakan strategi baru dalam proses pembelajaran, menunjukkan bahwa siswa belum memiliki dorongan dan kesadaran untuk mengembangkan cara belajar yang lebih bervariasi, hal ini dapat menghambat kreativitas mereka dalam menghadapi tantangan belajar. Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan karakteristik pembelajaran mandiri, dapat dilihat dari kemampuan regulasi diri (*self-regulated*) siswa saat mengontrol perilaku, motivasi dan emosi mereka untuk mencapai tujuan pembelajaran dan dapat berdampak pada efektivitas proses belajar serta berpotensi memengaruhi *student well-being*.

Regulasi diri dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan mengawasi pikiran, perasaan, serta perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Regulasi diri melatih individu untuk mengendalikan pikiran dan perilakunya demi mencapai tujuan yang maksimal dengan menetapkan sasaran pencapaian dan melanjutkan setiap sasaran yang ingin diraih (Paulina, Istiningtyas, & Lukmawati, 2021). Regulasi diri dalam proses pembelajaran adalah suatu bentuk metakognisi yang melibatkan pengaturan perencanaan, pemantauan dan evaluasi diri dalam aktivitas belajar. Hal ini mencakup cara berpikir, proses pembelajaran, serta pengulangan materi untuk mencapai tujuan belajar, penguasaan pengetahuan dan keterampilan bagi siswa. Proses belajar mengajar di sekolah merupakan serangkaian aktivitas yang telah direncanakan dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran, diharapkan dapat terjadi perubahan signifikan dalam pola hidup manusia. Perubahan ini tidak hanya terbatas pada penambahan pengetahuan, tetapi juga mencakup pengembangan keterampilan, sikap, minat dan kemampuan beradaptasi. Sebagai pendidik, guru memiliki peran penting dalam memenuhi harapan tersebut dengan menyampaikan materi kepada siswa, yang berfungsi sebagai peserta didik yang menerima ilmu pengetahuan. Salah satu cara untuk mencapai harapan ini adalah melalui proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah (Putrie, 2021). Selain itu, regulasi diri juga mencakup pengaturan jadwal belajar agar tujuan pembelajaran dapat tercapai, kemampuan dalam memecahkan masalah, terutama dalam meningkatkan kemandirian belajar, berkaitan erat dengan metode belajar individu dan cara mengatur aktivitas individu (Yasdar & Muliyadi, 2018).

Menurut Zimmerman (1989) terdapat tiga unsur yang diterapkan dalam pembelajaran sebagai bagian dari regulasi diri, yaitu kemampuan metakognitif, motivasi dan perilaku. Kesehatan mental berdasarkan definisi dari World Health Organization (WHO), merupakan keadaan kesejahteraan yang memungkinkan individu untuk memaksimalkan potensi mereka, berfungsi secara produktif serta berkontribusi kepada lingkungan atau komunitas di sekitarnya. Seperti pendapat Zimmerman Chen (2002) individu yang memiliki kemampuan regulasi diri mampu menetapkan tujuan dan mengorganisir upaya

untuk mencapainya. Mereka juga dapat memantau diri sendiri melalui kemampuan metakognisi, mengatur waktu dengan baik, serta mengatur lingkungan fisik dan sosial. Semua ini berkontribusi pada rasa percaya diri siswa dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi.

Kesejahteraan ini mencakup kondisi individu atau kelompok dalam berbagai aspek termasuk fisik, sosial, ekonomi, psikologis dan spiritual (Wahidah & Royanto, 2019). Regulasi diri dalam proses pembelajaran seharusnya mencakup berbagai aspek yang mendukung pembelajaran yang efektif. Siswa yang menerapkan regulasi diri dapat memahami diri mereka dengan lebih baik dan menemukan metode belajar yang paling sesuai. Mereka dapat mengidentifikasi gaya belajar yang mereka sukai, mengenal hal-hal yang mudah dan sulit bagi mereka, serta menemukan strategi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi. Selain itu, siswa juga dapat mengeksplorasi minat dan bakat mereka, serta memanfaatkan kekuatan atau kelebihan yang dimiliki (Kusaeri & Mulhamah, 2016). Regulasi diri berhubungan dengan cara individu mewujudkan dirinya melalui serangkaian tindakan yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu (Rustam & Wahyuni, 2020).

Regulasi diri yang efektif sangat penting bagi siswa, regulasi diri yang kurang baik dapat mengakibatkan pola hidup yang tidak teratur, yang berpotensi menyebabkan pemborosan waktu atau bahkan mengarah pada perilaku menyimpang dan negatif (Ramadhani, Ardimen, & Tanjung, 2022). Siswa yang dapat merancang, memantau dan merefleksikan proses pembelajaran mereka dengan kesadaran yang tinggi, pada dasarnya akan meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian mereka dalam belajar. Usaha siswa untuk memahami tantangan yang dihadapi serta mencari solusi atas masalah tersebut dapat dilakukan melalui regulasi diri sebagai bentuk kemampuan untuk mengelola diri sendiri dan berkaitan dengan kemandirian proses belajar siswa (Alfiah, Putra, & Subali, 2018).

Kemandirian siswa dalam proses pembelajaran adalah salah satu aspek krusial yang perlu diperhatikan untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Kemandirian ini merupakan bagian dari karakter individu, dengan mengembangkan kemandirian pada siswa mereka akan mampu menyelesaikan berbagai tugas sesuai dengan potensi yang dimiliki. Siswa yang memiliki tingkat kemandirian yang tinggi cenderung berusaha menyelesaikan latihan atau tugas yang diberikan oleh guru dengan kemampuan yang ada pada diri mereka, sementara siswa yang memiliki kemandirian belajar yang rendah cenderung bergantung pada bantuan orang lain. Kemampuan individu dalam mengelola diri sendiri dan mencapai tujuan di sekolah sangat bergantung pada diri masing-masing. Hal ini memerlukan upaya yang konsisten untuk memperoleh hasil belajar yang diinginkan. Seseorang siswa dapat dianggap berhasil jika ia menunjukkan peningkatan prestasi belajar yang berkelanjutan di sekolah (Putrie, 2021).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Effendi (2017) ditemukan bahwa rendahnya regulasi diri dalam proses pembelajaran menyebabkan siswa tidak memiliki jadwal kegiatan belajar, tidak menetapkan nilai target akademik dan lebih memilih bermain game online daripada belajar. Sebaliknya, siswa dengan regulasi diri yang cukup baik menunjukkan adanya jadwal kegiatan belajar dan penetapan target nilai akademik, meskipun waktu yang dihabiskan untuk bermain game online masih lebih banyak dibandingkan dengan waktu belajar.

Regulasi diri yang termasuk kedalam kategori rendah, salah satu dampak dari kurangnya kesejahteraan pada siswa. Menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Pratiwi & Laksmiwati (2016) terdapat fenomena di kalangan siswa yang menunjukkan kurangnya kemandirian dalam proses belajar yang dapat berpotensi menimbulkan masalah mental setelah mereka melanjutkan pendidikan. Kebiasaan belajar yang tidak sehat seperti ketidakmampuan untuk belajar dalam waktu yang lama, belajar hanya menjelang ujian, sering membolos, menyontek, serta mencari bocoran soal ujian sudah menjadi hal yang umum. Tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup tinggi dalam proses belajar. Tuntutan pendidikan saat ini cukup menantang, terutama dengan standar nilai yang tinggi. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan siswa (*student well-being*) yang menurun,

Seperti yang dibahas dalam penelitian Na'imah & Tanireja (2017) menunjukkan bahwa faktor yang menghambat *student well-being* adalah faktor sosial (32%) dan faktor emosional (28%). Dalam konteks psikologis indigenus, hal ini mengindikasikan bahwa remaja Jawa merasa tidak nyaman ketika menghadapi masalah dalam menghadapi interaksi sosial, seperti ketika ada teman yang berbicara dengan cara menyakitkan, ketika keluarganya menjadi bahan ejakan teman-teman atau ketika dirinya dijadikan bahan tertawaan atau gossip di kalangan teman-temannya. Dukungan sosial dari teman sebaya memiliki peranan yang cukup signifikan dalam mencapai kesejahteraan siswa.

Hasil wawancara yang telah dilakukan Farah, Suharsono, & Prasetyaningrum (2019) dengan guru magang SMA Hang Tuah yang telah dilakukan menunjukkan hasil bahwa tidak semua siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam proses belajar, terutama mengingat tantangan pendidikan saat ini yang cukup kompleks dengan tingginya standar nilai yang ditetapkan. Bentuk kurangnya regulasi diri yang ada yaitu masih ada siswa yang lebih memilih untuk menyalin jawaban dari teman saat mengerjakan tugas, enggan untuk aktif bertanya dan cenderung duduk diam seolah-olah mendengarkan karena takut

diminta untuk maju dan menjawab di papan tulis. Selain itu, siswa juga jarang memanfaatkan fasilitas pendukung belajar yang tersedia, seperti perpustakaan dan Sebagian siswa yang mengunjungi perpustakaan lebih banyak menghabiskan waktu untuk membaca novel atau komik, serta mencari kenyamanan di ruangan ber-AC.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmah et al., (2019) aturan yang diterapkan pada diri sendiri dapat membuat kehidupan siswa menjadi lebih teratur dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatur diri. Siswa yang mampu meregulasikan diri akan lebih mudah mencapai kesejahteraan, dimulai dari hal kecil seperti belajar dari kesalahan yang telah dilakukan untuk meningkatkan diri. Selain itu, mereka perlu menetapkan tujuan yang ingin dicapai agar hidup mereka lebih terarah. Ketika tujuan yang diinginkan tercapai melalui usaha mereka sendiri, perasaan bahagia dan kesejahteraan akan muncul secara alami.

Dalam studi yang dilakukan oleh Rodríguez, González-Suárez, Vieites, Piñeiro, & Díaz-Freire (2022) ditemukan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri merupakan prediksi yang signifikan untuk berbagai masalah kesehatan mental, perilaku dan kecemasan di masa yang akan datang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa selama sepuluh tahun terakhir, terdapat bukti yang mengidentifikasi adanya hubungan antara regulasi diri dan *student well-being*. Kemampuan regulasi diri siswa memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah. Oleh sebab itu, berkaitan dengan yang telah di jelaskan maka rumusan masalah penelitian ini yaitu, Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan *student well-being* pada siswa di SMKN X Kota Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan sebuah studi lapangan yang menerapkan metode kuantitatif. Menurut Azwar (2017) penelitian kuantitatif adalah sebuah penelitian yang menekankan analisisnya pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran yang diolah dengan metode analisis statistika. Berdasarkan tujuan penelitian yang akan dilakukan, maka teknik yang digunakan yaitu korelasional. Penelitian korelasional menurut Azwar (2017) yaitu sebuah penelitian yang mempelajari sejauh mana variabel berhubungan dengan variabel lain, dengan merujuk pada koefisien korelasi.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMKN 8 di Kota Bekasi. Peneliti memilih SMKN X Kota Bekasi sebagai lokasi penelitian karena kemudahan akses dalam pengumpulan data yang akan memperlancar proses penelitian. Kelas XI dipilih sebagai subjek penelitian dengan pertimbangan bahwa tingkatan ini merupakan fase yang penting dalam proses pembelajaran di SMK. Pada tahap ini, siswa sedang mempersiapkan pengetahuan yang diperlukan untuk melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) yang akan dilakukan di kelas XII, serta bersiap-siap untuk menghadapi akhir pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Menurut Nuritapa (2017) kelas XI sebagai subjek penelitian karena pada tahap ini, pemikiran mereka telah menunjukkan tingkat kematangan dan kesiapan untuk merencanakan masa depan. Mereka mulai memikirkan langkah-langkah yang akan diambil ke depannya. Jika siswa kelas X, mereka masih belum sepenuhnya matang dan cenderung lebih fokus pada proses adaptasi terhadap lingkungan serta jurusan yang dipilih

Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 10% sehingga menghasilkan sampel yang dibutuhkan minimal sebesar 77 siswa kelas XI yang dapat mengisi kuesioner dalam penelitian ini pada SMKN X di Kota Bekasi.

Analisis data dalam penelitian ini mencakup uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang digunakan terdistribusi normal, sementara uji linearitas bertujuan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bersifat linear. Untuk menguji hipotesis yang diajukan, peneliti menggunakan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *student well-being*. Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan *software* JASP (*Jeffrey's Amazing Statistic Program*) yang digunakan untuk menguji kedua variabel tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Profil Responden Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa kelas XI penentuan lokasi dalam penelitian ini yaitu di SMKN 8 Kota Bekasi. Dalam proses pengambilan data, jumlah responden penelitian ini diperoleh 111 siswa, jumlah tersebut telah cukup dalam penelitian kuantitatif (Periantalo, 2016). Dalam penelitian ini diperoleh data dengan jumlah responden laki-laki sebanyak 47 siswa dan responden perempuan sebanyak 64 siswa, dengan begitu diperoleh presentase responden berjenis kelamin laki-laki sebesar 42,3 % serta presentase responden berjenis kelamin perempuan sebesar 57,7%. Penelitian ini juga memperoleh data berdasarkan usia responden dengan rentang 15-18 tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dengan rentang 15-18 tahun terdapat jumlah responden yang berusia 16 tahun dengan nilai 52,3% sebanyak 58 siswa, usia 17 tahun dengan nilai 43,2% sebanyak 48

siswa dan usia 18 tahun dengan nilai 4,5% sebanyak 5 siswa. Penelitian ini juga memperoleh data berdasarkan jurusan SMKN 8 Kota Bekasi, jumlah responden dari jurusan Akuntansi 3 terdapat 27,0% atau sebanyak 30 siswa, jurusan Teknik Grafika terdapat 27,0% atau sebanyak 30 siswa, jurusan Desain Gambar Mesin (DGM) terdapat 25,2% atau sebanyak 28 siswa, jurusan Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ) terdapat 20,7% atau sebanyak 23 siswa. Adapun data tabel dibawah ini:

Tabel. 1 Profil Responden Penelitian

	Prefill	N	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	47	42,3%
	Perempuan	64	57,7%
Usia	16 Tahun	58	52,3%
	17 Tahun	48	43,2%
	18 Tahun	5	4,5%
Jurusan	Akuntansi 3	30	27,0%
	Teknik Grafika	30	27,0%
	Desain Gambar Mesin	28	25,2%
	Teknik Komputer dan Jaringan 3	23	20,7%
	Total	111	100%

Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Validitas Alat Ukur Penelitian

1. Skala Student Well-Being

Berdasarkan hasil uji coba skala *student well-being* dalam penelitian ini, dengan menggunakan kriteria daya diskriminasi aitem minimal 0,3, terdapat 23 aitem valid dan 13 aitem tidak valid. Aitem yang tidak valid meliputi aitem nomor 3, 4, 8, 9, 11, 12, 14, 18, 25, 27, 29, 33 dan 34. Hasil uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2 Blueprint Skala Student Well-Being

Aspek	Indikator	Setelah Uji Coba	
		Fav	Unfav
Regulasi Emosi	Tidak Melakukan Tindakan Agresif	1	2
	Tidak menunjukkan respon yang berlebihan saat marah/sedih		
Ketahanan	Tetap merasa antusias setelah mengalami peristiwa buruk	5	6
	Tetap mengerjakan pekerjaan rumah meskipun ada kendala	7	
Harga Diri	Merasa pintar dan mampu dalam akademik	10	
	Tidak khawatir dengan pendapat orang lain		
Rasa Ingin Tahu	Mencoba mencari solusi	13	
	Mencari tahu hal-hal pelajaran yang tidak diajarkan di kelas	15,16	
Keterlibatan	Mengikuti kegiatan di luar jam belajar	17	
	Berpatisipasi aktif dalam proses pembelajaran	19,20	
Penguasaan orientasi	Tekun dalam pembelajaran	21,22	
	Mengerjakan pekerjaan rumah secara optimal	23	24
Kemanjuran komunikatif	Mampu mengoptimalkan apa yang dirasakan		26
Empati	Menunjukkan kepedulian terhadap situasi orang lain		
	Tergerak secara emosional saat mendengar, melihat atau membaca cerita yang memilukan/lucu		28
Penerimaan	Merasa nyaman berada di antara teman dan guru		30
	Berpikir bahwa semua teman dan guru itu baik	31,32	

Keterhubungan	Memiliki banyak teman		
	Memiliki hubungan yang baik dengan teman dan guru	35	36
Total		23	

Skala Regulasi Diri

Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi diri dalam penelitian ini, dengan menggunakan kriteria daya diskriminasi aitem minimal 0,3, terdapat 21 aitem valid dan 5 aitem tidak valid. Aitem yang tidak valid meliputi aitem nomor 4, 5, 12, 17 dan 22. Hasil uji coba dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3 Blueprint Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	Setelah Uji Coba	
		Fav	Unfav
Metakognitif	<i>Reherseal</i> (mengingat & mengulang)	1,2	3
	<i>Elaboration</i> (menggunakan kalimat untuk merangkai materi)		6,7
	<i>Mastery self talk</i> (memuaskan keingintahuan menjadi lebih kompeten)	8,9,10	11
	<i>Extrinsic self talk</i> (berpikir untuk memperoleh prestasi lebih tinggi)	13	
Motivasi	<i>Relative ability self talk</i> (melakukan usaha yang lebih baik)	14,15	
	<i>Relevance enhacement</i> (meningkatkan keterhubungan tugas dan kehidupan)	16	
	<i>Situasional interest enchacement</i> (meningkatkan motivasi)	18,19	
	<i>Effort regulation</i> (meregulasi usaha)	21	20
Perilaku	<i>Time/study environment</i> (mengatur waktu untuk mempermudah proses belajar)	23	24
	<i>Help seeking</i> (mencoba bantuan teman sebaya, guru dan lain-lain)	25	26
Total		21	

Reliabilitas Skala Penelitian

Reliabilitas kedua variabel dalam penelitian ini ditampilkan pada tabel 4Peneliti4 dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Reliabilitas Skala Penelitian

	Skor Reliabilitas	Keterangan
<i>Student Well-Being</i>	0.857	Reliabel
Regulasi Diri	0.861	Reliabel

Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas, diketahui bahwa skor reliabilitas untuk variabel *student well-being* adalah sebesar 0.857 yang menunjukkan tingkat reliabilitas reliabel. Selanjutnya, variabel regulasi diri memiliki skor reliabilitas sebesar 0.861 yang menunjukkan bahwa reliabel.

Hasil Penelitian

Profil Demografis

Berdasarkan dari data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk masing-masing variabel. Pada variabel *student well-being* memiliki nilai mean yang di dapatkan sebesar 85.06, nilai median 83.00 dan standar deviation sebesar 11.07. Sedangkan variabel regulasi diri memiliki nilai mean 73.61, nilai median 73.00 dan standar deviation 9.707.

Tabel 5 Profil Demografis

Variabel	Mean	Median	SD
<i>Student Well-Being</i>	85.06	83.00	11.07
Regulasi diri	73.61	73.00	9.707

Uji Asumsi Penelitian

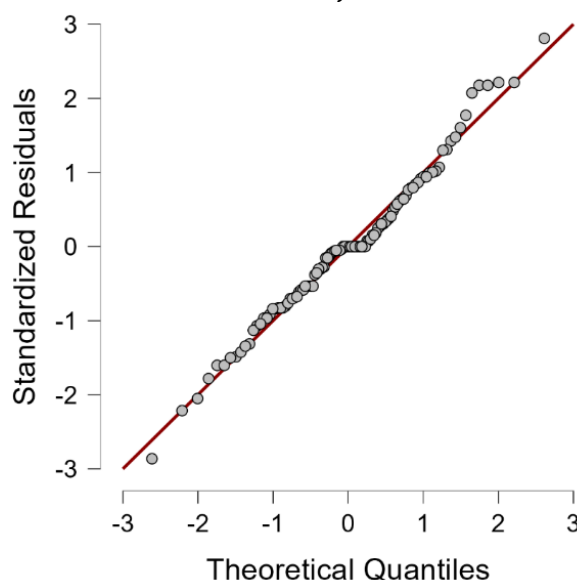
Pada penelitian ini, peneliti melakukan uji asumsi yaitu menggunakan uji normalitas dan uji linearitas pada kedua variabel penelitian. Hasil yang didapatkan sebagai berikut : Suatu data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari $>0,05$ (Periantalo, 2016).

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas

Uji Normalitas	
Sign.	0.068
Keterangan	Terdistribusi normal

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil uji normalitas yang telah menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.068. Hal ini menunjukkan bahwa $p>0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel tersebut berdistribusi normal.

Gambar 2. Hasil Uji Linearitas



Pada tahap uji asumsi berikutnya, dilakukan uji linearitas menggunakan JASP yang ditampilkan dalam bentuk grafik. Berdasarkan grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear karena sebaran residual terdistribusi secara simetris di sepanjang garis lurus.

Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi Student Well-Being

Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala *student well-being* yang terdiri dari 23 aitem valid. Oleh karena itu, pengelompokkan variabel penyesuaian diri dilakukan dengan menggunakan rumus berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Skor maksimum (Xmax)} &= \text{Skor tertinggi} \times \text{Jumlah aitem} \\
 \text{valid} &= 5 \times 23 \\
 &= 115 \\
 \text{Skor minimum (Xmin)} &= \text{Skor terendah} \times \text{Jumlah aitem valid} \\
 &= 1 \times 23 \\
 &= 23 \\
 \text{Mean hipotetik } (\mu) \text{ (MH)} &= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2} \\
 &= \frac{115 + 23}{2} \\
 &= 69 \\
 \text{Mean Empirik (ME)} &= \mu_e = \frac{\sum X (\text{total skor subjek})}{N (\text{total subjek})} \\
 &= \mu_e = \frac{9,442}{111}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 &= 85,06 \\
 \text{Rentang hipotetik} &= \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} \\
 &= 115 - 23 \\
 &= 92 \\
 \text{Standar deviasi } (\sigma) \text{ (SD)} &= \frac{\text{Rentang Hipotetik}}{6} \\
 &= \frac{92}{6} \\
 &= 15,33
 \end{aligned}$$

Penentu yang digunakan untuk mengkategorikan skala *student well-being* ke dalam 3 tingkat adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 \text{Kategori Rendah} &= X < (\text{mean} - 1.\text{SD}) \\
 &= X < (85,06 - 1 (15,33)) \\
 &= X < (85,06 - 15,33) \\
 &= X < 69,73 \\
 \text{Kategori Sedang} &= (\text{Mean} - 1.\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1.\text{SD}) \\
 &= (85,06 - 1.15,33) \leq X \leq (85,06 + 1.15,33) \\
 &= (85 - 15,33) \leq X \leq (85,06 + 15,33) \\
 &= 69,73 \leq X \leq 100,39 \\
 \text{Kategori Tinggi} &= X > (\text{mean} + 1.\text{SD}) \\
 &= X > (85,06 + 1.15,33) \\
 &= X > (85,06 + 15,33) \\
 &= X > 100,39
 \end{aligned}$$

Tabel 4. 6 Kategorisasi *Student Well-Being*

Kategori	Batas Skor	N	Presentase
Rendah	$X < 69,73$	7	6%
Sedang	$69,73 \leq X \leq 100,39$	91	82%
Tinggi	$X > 100,39$	13	12%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebesar 6% dengan jumlah 7 siswa masuk kedalam kategori rendah, 82% dengan jumlah 91 siswa masuk kedalam kategori sedang dan 12 % dengan jumlah 13 siswa kategori tinggi. siswa di SMKN X Kota Bekasi memiliki *student well-being* dengan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat *student well-being* relatif stabil dan normal, namun dengan jumlah 7 siswa memiliki tingkat *student well-being* rendah sehingga siswa mengalami kesulitan dalam tantangan. Sejalan dengan teori Fraillon (2004) dimensi intrapersonal yaitu regulasi emosi, ketahanan dan penguasaan orientasi.

Kategorisasi Regulasi Diri

$$\begin{aligned}
 \text{Skor maksimum (Xmax)} &= \text{Skor tertinggi x Jumlah aitem} \\
 \text{valid} &= 5 \times 21 \\
 &= 105 \\
 \text{Skor minimum (XMin)} &= \text{Skor terendah x Jumlah aitem valid} \\
 &= 1 \times 21 \\
 &= 21 \\
 \text{Mean hipotetik } (\mu) \text{ (MH)} &= \frac{\text{Skor maksimum} + \text{skor minimum}}{2} \\
 &= \frac{105 + 21}{2} \\
 &= 63 \\
 \text{Mean Empirik (ME)} &= \mu_e = \frac{\sum X(\text{total skor subjek})}{N(\text{jumlah subjek})} \\
 &= \mu_e = \frac{8.171}{111} \\
 &= 73.61 \\
 \text{Rentang hipotetik} &= \text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum} \\
 &= 105 - 21 \\
 &= 84 \\
 \text{Standar deviasi } (\sigma) \text{ (SD)} &= \frac{\text{Rentang Hipotetik}}{6}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{84}{6}$$

$$= 14$$

Penentu yang digunakan untuk mengkategorikan skala regulasi diri ke dalam 3 tingkat adalah sebagai berikut:

Kategori Rendah	$= X < (\text{mean} - 1.\text{SD})$ $= X < (73.61 - 1 (14))$ $= X < (73,61 - 14)$ $= X < 59,61$
Kategori Sedang	$= (\text{Mean} - 1.\text{SD}) \leq X \leq (\text{mean} + 1.\text{SD})$ $= (73.61 - 1.14) \leq X \leq (73.61 + 1.14)$ $= (73,61 - 14) \leq X \leq (73,61 + 14)$ $= 59,61 \leq X \leq 87,61$
Kategori Tinggi	$= X > (\text{mean} + 1.\text{SD})$ $= X > (73,61 + 1.14)$ $= X > (73,61 + 14)$ $= X > 87,61$

Tabel 8. Kategorisasi Regulasi Diri

Kategori	Batas Skor	N	Presentase
Rendah	$X < 59,61$	5	5%
Sedang	$59,61 \leq X \leq 87,61$	97	87%
Tinggi	$X > 87,61$	9	8%
Total		111	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebesar 5% dengan jumlah 5 siswa masuk kedalam kategori rendah, 87% dengan jumlah 97 siswa masuk kedalam kategori sedang dan 8% dengan jumlah 9 siswa kategori tinggi. siswa di SMKN X Kota Bekasi memiliki regulasi diri dengan kategori sedang, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki tingkat regulasi diri yang relatif stabil dan normal. Cenderung mampu untuk mengelola diri sendiri seperti mengelola pikiran, emosi, perilaku dan tujuan akademik. Namun, dengan jumlah 5 siswa memiliki tingkat regulasi diri rendah sehingga siswa mengalami kesulitan dalam mengelola diri sendiri.

Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *pearson's r* untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel independent dengan variabel dependen. Pada penelitian ini, untuk menguji hubungan antara regulasi diri dengan *student well-being*. Hasil yang diperoleh dalam uji korelasi digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 7 Klasifikasi Kekuatan Korelasi

Korelasi	Kategori
0.80 – 1.00	Sangat Kuat
0.60 – 0.799	Kuat
0.40 – 0.599	Sedang
0.20 – 0.399	Lemah
0.00 – 0.199	Sangat Rendah

(Sugiyono, 2017)

Peneliti melakukan uji korelasi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Koefisien Korelasi

Pearson's r	0.702
p-value	<.001

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai korelasi sebesar 0.702 dengan taraf signifikansi (p) sebesar <.001, hal ini menunjukkan bahwa Hipotesis Alternatif (Ha) pertama diterima, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *student well-being*. Berdasarkan nilai korelasi *pearson's r* sebesar 0.702 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan

positif antara kedua variabel tersebut, yang berarti semakin tinggi tingkat regulasi diri, makin semakin tinggi juga tingkat kemampuan *student well-being* pada siswa kelas XI di SMKN X Kota Bekasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *student well-being* pada siswa di SMKN X Kota Bekasi. Subjek kelas XI yang terlibat sejumlah 111, terdiri dari 47 siswa laki-laki dan 64 siswa perempuan di SMKN X Kota Bekasi. Berdasarkan hasil analisis data pada uji asumsi yang telah dilakukan, hasil penelitian yang telah dilakukan pada variabel *student well-being* terdistribusi normal dan pada variabel regulasi diri terdistribusi normal. Selanjutnya, uji hipotesis meliputi uji korelasi dilakukan untuk mengetahui adanya keterkaitan antara dua variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data pada uji hipotesis dengan uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *student well-being* bersifat positif. Hubungan positif yang signifikan tersebut berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimilikinya maka semakin tinggi *student well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Karimah (2023) yang membuktikan bahwa regulasi diri siswa menjadi faktor internal yang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *student well-being* mereka saat di sekolah. Didukung juga oleh penelitian Gajda et al. (2022) bahwa keterampilan dalam mengelola diri sendiri atau regulasi diri memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan (*well-being*) dan kesehatan mental.

Pengujian korelasi dilakukan untuk mengetahui adanya keterkaitan antara dua variabel dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis data pada uji hipotesis dengan uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *student well-being* bersifat positif. Hubungan positif yang signifikan tersebut berarti semakin tinggi regulasi diri yang dimilikinya maka semakin tinggi *student well-being*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Karimah (2023) yang membuktikan bahwa regulasi diri siswa menjadi faktor internal yang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *student well-being* mereka saat di sekolah. Didukung juga oleh penelitian Gajda et al. (2022) bahwa keterampilan dalam mengelola diri sendiri atau regulasi diri memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan (*well-being*) dan kesehatan mental.

Hasil uji kategorisasi variabel *student well-being* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMKN X Kota Bekasi sebanyak 7 siswa memiliki kategori rendah, sebanyak 91 siswa kategori sedang dan sebanyak 13 siswa dengan kategori tinggi. Menurut Williams et al. (2017) *student well-being* merupakan kondisi dimana siswa merasakan kebahagiaan, emosi positif, kepuasan hidup, serta mengalami tingkat stres, kecemasan dan depresi yang rendah. Kondisi ini dapat terbentuk melalui adanya kepribadian positif seperti optimis, rasa percaya diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta kemampuan kognitif dalam menghadapi tekanan yang dialami siswa. Dengan menggunakan strategi coping yang positif, siswa dapat merespon berbagai tantangan secara lebih adaptif.

Selanjutnya uji kategorisasi regulasi diri menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI di SMKN X Kota Bekasi sebanyak 5 siswa memiliki tingkat regulasi diri rendah, sebanyak 97 siswa memiliki kategori sedang dan sebanyak 9 siswa memiliki kategori tinggi. Menurut Gajda et al. (2022) regulasi diri merupakan kemampuan yang dimiliki siswa untuk mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya untuk mendukung mencapai tujuan dalam berbagai bidang kehidupan. Kemampuan ini membantu siswa untuk tetap fokus pada target yang ingin mereka raih. Sebagian besar siswa sudah memiliki kemampuan untuk mengendalikan pikiran, emosi dan perilaku mereka, meskipun kemampuan regulasi diri belum cukup mencapai tingkat yang maksimal. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Núñez, García, & Abbas (2023) menemukan bahwa regulasi diri yang baik dapat meningkatkan kinerja siswa di Sekolah. Siswa yang mampu meregulasi diri sendiri dengan baik cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, mampu mengelola emosi dengan lebihh efektif dan mencapai nilai yang lebih tinggi. Regulasi diri juga membantu siswa untuk berkomunikasi lebih baik dengan temman sebaya atau guru, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih positif dan produktif.

Hasil tersebut di dukung oleh hasil penelitian yang telah dilakukan Rodríguez et al. (2022) bahwa ditemukan kemampuan regulasi diri siswa secara langsung dapat memengaruhi *student well-being*. Keterampilan regulasi diri yang dimiliki siswa berhubungan erat dengan *student well-being* dan kepuasan akademik, karena kemampuan ini membantu mereka mengurangi kecemasan, menunda kepuasan serta konsisten dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dapat menjadi faktor penting munculnya berbagai masalah kesehatan mental, perilaku dan gangguan kecemasan di masa depan. Dengan kata lain, regulasi diri memberikan dampak positif terhadap *student well-being* di sekolah, karena mendukung terciptanya rasa puas terhadap diri sendiri kemampuan terhadap lingkungan sekitar.

Menurut teori yang telah dikemukakan oleh Fraillon (2004) dalam dimensi intrapersonal dari kesejahteraan siswa (*student well-being*), terdapat beberapa aspek yang memiliki hubungan ke regulasi diri,

yaitu regulasi emosi, ketahanan dan penguasaan orientasi. Aspek-aspek tersebut memiliki keterkaitan langsung dengan regulasi diri, karena jika siswa memiliki kualitas intrapersonal yang baik dan memiliki kemampuan individu dalam mengelola dirinya secara efektif. Semakin baik siswa dalam mengatur dirinya sendiri maka semakin besar kemampuannya untuk meraih tujuan dalam berbagai aspek kehidupan.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan regulasi diri dengan *student well-being* pada siswa di SMKN X Kota Bekasi, disimpulkan sebagai berikut:

- Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *student well-being* di SMKN X Kota Bekasi. Terdapat hubungan positif antara kedua variabel, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima.
- Hasil uji kategorisasi terhadap regulasi diri menunjukkan bahwa berada pada kategori sedang, yang berarti memerlukan peningkatan pengembangan kemampuan diri mengontrol pikiran, emosi dan perilakunya untuk mendukung mencapai tujuan dalam berbagai bidang kehidupan.
- Hasil uji kategorisasi *student well-being* berada pada kategori sedang, yang artinya sebagian besar siswa belum sepenuhnya merasa sejahtera secara emosional, sosial dan akademik. Namun, juga tidak dalam kondisi yang buruk.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

- Karena terdapat keterbatasan dalam pengumpulan data pada penelitian ini, disarankan agar penelitian selanjutnya mencakup pengambilan data dan melibatkan responden dari seluruh tingkatan sehingga data yang diperoleh dapat lebih mendalam dan spesifik.
- Kajian lanjutan diperlukan untuk mengembangkan lebih jauh mengenai strategi pengembangan hubungan regulasi diri dengan *student well-being* pada siswa, terutama karena hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa keduanya berada pada tingkat kategori sedang.
- Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas populasi dan mempertimbangkan variabel tambahan agar hasil yang diperoleh lebih variatif dan menyeluruh.
- Mengacu pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi diri dan *student well-being* berada pada kategori sedang, maka penting bagi siswa untuk meningkatkan regulasi diri dan *student well-being*. salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui penguatan tujuan dan perencanaan diri yang jelas, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan positif yang dapat mendukung secara emosional dan sosial. Selain itu, membangun hubungan interpersonal yang positif, mengelola stres secara efektif, serta meningkatkan kepuasan dalam aktivitas belajar di sekolah maupun luar sekolah.

REFERENSI

- Afnibar, Afnibar, Amalia, Amalia, Nasrul, Dyla Fajhriani, & Rahmi, Aulia. (2020). Children's Worth School: Psychological Well-Being of High School Students in Padang. *Al-Ta Lim Journal*, 27(2), 215–226.
- Alfiah, Amnah Nur, Putra, Ngurah Made Darma, & Subali, Bambang. (2018). Media Scrapbook Sebagai Jurnal Refleksi untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif dan Regulasi Diri. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.26740/jp.v3n1.p57-67>
- Alhadi, Said, & Supriyanto, Agus. (2017). Self-regulated learning concept: Student learning progress. *Prosiding Seminar Nasional Peran Bimbingan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter*, 333–342.
- Asri, K. P., & Nurmina, N. (2019). Kontribusi Pola Asuh Terhadap Perilaku Membolos Siswa Sma Pgri Dikota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*. Retrieved from
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*.
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metodelogi Penelitian Psikologi* (p. 250). p. 250.
- Cahyono, Maria Yuni Megarini, Chrisantiana, Trisa Genia, & Theresia, Ellen. (2021). Peran Student Well-Being dan School Climate terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMP Yayasan "X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 5(1), 1–16. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i1.3523>
- Chen, Catherine S. (2002). Self - regulated Learning Strategies and Achievement in an Introduction to Information Systems Course. *Information Technology, Learning, and Performance Journal*, 20(1), 11–25. Retrieved from
- Fraillon, Julian. (2004). Measuring Student Well-Being in the Context of Australian Schooling: Discussion Paper. *The Australian Council for Educational Research*, 1(12),

- Gajda, Maja, Małkowska-Szcutnik, Agnieszka, & Rodzeń, Wojciech. (2022). Self-Regulation in Adolescents: Polish Adaptation and Validation of the Self-Regulation Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Hidayah, Nurul Hidayah, Pali, Marthen, Ramli, Muhammad, & Hanurawan, Fattah. (2016). Students' Well-Being Assessment at School. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 5(1), 62. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v5i1.6257>
- Karimah, Azizatul. (2023). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Student Well-Being Dimoderasi Oleh School Connectedness Pada Siswa Smpn Di Kabupaten Sumenep (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang). Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/55481/1/200401220004.pdf>
- Karyani, Usmi, Prihartini, Nanik, Prastiti, Wiwien Dinar, Lestari, Rini, Hertinjung, Wisnu Sri, Prasetyaningrum, Juliani, Yuwono, Susatyo, & Partini. (2015). Pengembangan Instrumen Pengukuran Kesejahteraan Siswa. *University Research Colloquium 2015*, 65–74. Retrieved
- Merida, Sarita Candra, Febrieta, Ditta, Husnah, Hilmiatul, Ria, Roma, & Novianti, Rospita. (2021). Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) dan Student Well-Being Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2),
- Mubasyiroh, Rofingatul, Suryaputri, Indri Yunita, & Tjandrarini, Dwi Hapsari. Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112. <https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112>
- Muhammad, Fathi, & Rosiana, Dewi. (2017). Student Well-Being pada Siswa MTs X Cimahi. *Prosiding Psikologi UNISBA*, (2002), 956–963.
- Rachmawati, R. F. (2022). Upaya Yang Dapat Dilakukan Untuk Meningkatkan Wellbeing SStude
- Roffey, Sue. (2015). Becoming an agent of change for school and student well-being. *Educational and Child Psychology*, 32(1), 21–30. <https://doi.org/10.53841/bpsecp.2015.32.1.21>
- Rustam, Afan, & Wahyuni, Dewi Sri. (2020). Guru Tua : Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS X SMA
- ALKHAIRAAT 1 PALU Program Studi Pendidikan Matematika , FKIP , Universitas Alkhairaat ilmu dalam dunia pendidikan . Perubahan tersebut pendidikan formal atau sekolah .
- Salmela-Aro, Katariina, Savolainen, Hannu, & Holopainen, Leena. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.
- Wati, Kurniasari Dwi, & Leonardi, Tino. (2016). Perbedaan Student Well-Being Ditinjau dari Persepsi Siswa terhadap Perilaku Internasional Guru Kata kunci : student well-being, persepsi, perilaku interpersonal guru, siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 5(1), 1–10.
- Williams, Gary M., Pendlebury, Hannah, Thomas, Kai, & Smith, Andrew P. (2017). The Student Well-Being Process Questionnaire (Student WPQ). *Psychology*, 08(11), 1748–1761. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.811115>
- Yasdar, M., & Mulyadi, Mulyadi. (2018). Penerapan Teknik Regulasi Diri (self-regulation) untuk Meningkatkan Kemandirian Belajar Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling STKI
- Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Zimmerman, Barry J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, Barry J. (1990). Goal Setting and Self-Efficacy During Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2>