

Peran *Self Regulated Learning* sebagai Mediator pada Hubungan Antara *School Well-Being* Dengan Penyesuaian Akademik Siswa

Anggy Kartika Sari¹, Wiwik Juwarini Prihastiwi^{2*}, Agus Poerwanto³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surabaya

2wiiwikjuwariniprihastiwi@um-surabaya.ac.id

Article Information

Received

24 September 2025

Revised:

30 September 2025

Published:

30 September 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peran *self regulated learning* sebagai mediator pada hubungan antara *school well being* dengan penyesuaian akademik siswa kelas VII. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 213 siswa kelas VII SMPN 60 Surabaya dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode analisis data menggunakan analisis jalur (path analysis) dan sobel test. Hasil analisis yang diperoleh pada analisis jalur (path analysis) menunjukkan $t = 8.214$ dan $p < 0.05$ dapat disimpulkan ada hubungan langsung yang signifikan *school well being* dengan *self regulated learning*. Analisis hubungan langsung diperoleh hasil nilai $t = 7.811$ dan $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan langsung yang signifikan *school well being* dengan penyesuaian akademik. Demikian pula di peroleh kesimpulan bahwa ada hubungan langsung yang signifikan *self regulated learning* dengan penyesuaian akademik. Model mediasi dianalisis dengan formula Sobel diperoleh t hitung sebesar $3.910 > 1.96$, yang artinya *self regulated learning* secara signifikan berperan sebagai mediator pada hubungan *school well being* dengan penyesuaian akademik.

Kata Kunci: Kualitas hidup, Perempuan Dewasa Awal, Perceraian, Orang Tua Tunggal, fenomenologi

Keywords:

quality of life, early adult women, divorce, single parent, phenomenology

This study aims to determine whether or not self-regulated learning plays a role as a mediator in the relationship between school well-being and academic adjustment of seventh-grade students. The sample used in this study was 213 seventh-grade students of SMPN 60 Surabaya using quantitative methods. The data analysis method used path analysis and the Sobel test. The results of the analysis obtained in the path analysis showed $t = 8.214$ and $p < 0.05$; it can be concluded that there is a significant direct relationship between school well-being and self-regulated learning. The analysis of the direct relationship obtained a value of $t = 7.811$ and $p < 0.05$; it can be concluded that there is a significant direct relationship between school well-being and academic adjustment. Similarly, it was concluded that there is a significant direct relationship between self-regulated learning and academic adjustment. The mediation model was analyzed using the Sobel formula, which obtained a t count of $3.910 > 1.96$, which means that self-regulated learning significantly

plays a role as a mediator in the relationship between school well-being and academic adjustment.

Pendahuluan

Siswa yang telah menyelesaikan pendidikan jenjang di Sekolah Dasar, selanjutnya melanjutkan jenjang di Sekolah Menengah Pertama. Berbeda dengan Sekolah Dasar yang hanya memiliki satu guru kelas, pada Sekolah Menengah Pertama memiliki satu guru wali kelas dan beberapa guru kelas sesuai dengan mata pelajaran yang tersedia. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2022) memaparkan bahwa sistem pendidikan yang digunakan pada Sekolah Menengah Pertama yaitu Kurikulum Merdeka yang terdiri dari dua pola, yaitu pembelajaran intrakulikuler (kegiatan pembelajaran utama di sekolah dengan alokasi waktu menggunakan struktur program) dan projek penguatan profil pelajar Pancasila yang pengalokasiannya kurang lebih sebesar 25% dari hitungan seluruh JP (Jam Pelajaran) per tahun. Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (2022) juga memaparkan bahwa Sekolah Menengah Pertama memiliki 10 mata pelajaran yang terdiri dari Pendidikan Agama dan Budi Pekerti, Pendidikan Pancasila, Bahasa Indonesia, Matematika, Ilmu Pengetahuan Alam, Ilmu Pengetahuan Sosial, Bahasa Inggris, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Informatika, serta Seni dan Prakarya. Disisi lain, siswa SMP termasuk dalam kategori masa remaja awal yang mengalami berbagai perubahan yaitu perubahan fisik, perubahan emosionalitas, perubahan kognitif, dan implikasi psikososial (Ajhuri (2019), Pendapat lain bahwa masa remaja mengalami banyak perkembangan, baik penagnuan terhadap fisik serta berupaya menyempurnakan diri melalui hubungan relasi bersama teman sebayanya (Wendari dkk., 2016).

Berdasarkan uraian tentang gambaran sistem pendidikan yang ada di Sekolah Dasar maupun di Sekolah Menengah Pertama yang telah dipaparkan di atas, siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII akan menghadapi segala perubahan yang ada. Hal tersebut mendorong siswa Sekolah Menengah Pertama kelas VII untuk mewujudkan tuntutan-tuntutan baru, baik secara internal maupun eksternal. Rahmayati dan Lubis (2013) menjelaskan bahwa tuntutan internal dan tuntutan eksternal adalah tuntutan yang berupa dorongan dari dalam dan luar yang berbentuk fisik dan psikologis. Tuntutan internal bagi siswa untuk memiliki fikiran yang kritis, bersikap tanggung jawab, mampu memecahkan masalah, memahami informasi, serta mengembangkan kreatifitas dalam diri, sedangkan tuntutan eksternal melalui tuntutan orangtua dan sekolah yang menginginkan siswa untuk lebih berprestasi di sekolah baru serta mengharuskan siswa untuk melampaui hasil akhir di atas Kriteria Ketuntasan Minimal atau bisa disebut dengan KKM pada setiap mata pelajaran dikarenakan memiliki nilai yang

ARCHETYPE

Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan

semakin berbobot. Upaya untuk memenuhi segala tuntutan-tuntutan di atas, diperlukan adaptasi di bidang akademik atau bisa disebut dengan penyesuaian akademik yang baik di setiap siswa. Penyesuaian akademik berperan penting bagi siswa untuk memenuhi segala tuntutan dan kewajiban secara akademik yang harus diselesaikan, sehingga nantinya siswa akan memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi dalam mencapai tujuan dan prestasi akademiknya (Igiris & Yoenanto, 2021). Penyesuaian dikatakan sempurna ketika manusia selalu dalam keadaan yang seimbang dan stabil dalam menjalankan segala kebutuhan sehingga terpenuhi dengan baik (Sunarto & Hartono, 2008).

Choirudin (2015) mengemukakan bahwa siswa yang berhasil melakukan penyesuaian akademik secara positif, ditandai dengan tidak mengalami rasa ketegangan emosional, tidak mengalami gangguan-gangguan secara fisik maupun psikologis, mampu mempertimbangkan dan mengarahkan diri terhadap segala tuntutan akademik, mampu menghargai pengalaman ketika terjadi sebuah kegagalan yang tidak sesuai dengan tuntutan akademik, serta mampu bersikap realistik dan objektif selama mengerjakan setiap tugas-tugas yang ada. Peneliti menemukan hasil penelitian awal pada kelas VII SMPN 60, bahwa terdapat siswa dengan penyesuaian akademik kurang baik yang terlihat dari indikator banyak siswa yang tidak sepenuhnya membawa buku pelajaran lengkap sesuai jadwal pelajaran, setiap harinya sering banyak siswa tidak datang ke sekolah dengan berbagai alasan, rendahnya rasa tanggungjawab dalam menyelesaikan tugas, acuh terhadap hasil pencapaian akademik dan kurang kesadaran diri dalam pemenuhan peraturan selama proses pembelajaran di kelas. Data yang diperoleh ini diperkuat oleh beberapa hasil penelitian antara lain dilakukan oleh Novadelian dan Rozali (2020) menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat 48.4% santri MTs kelas 1 di Pondok Pesantren Daar el-Qolam memiliki *academic adjustment* yang buruk dengan menyatakan bahwa mengantuk saat penjelasan materi, terbebani jadwal belajar yang padat, malas membaca kembali materi, dan tidak mampu menerapkan ilmu yang sudah dipelajari.

Data selanjutnya, hasil penelitian Fatah dkk (2021) menunjukkan data penelitian awal terhadap 10 siswa SMP di Bandung ditemukan terdapat 7 dari 10 siswa yang masih tergolong sulit dalam mencerna suatu materi pada saat dilakukannya pembelajaran di rumah atau daring, 8 dari 10 siswa menunjukkan yang mengalami kesulitan dalam mengenal teman-temannya, dan 9 dari 10 siswa yang mengalami kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan secara berkelompok dikarenakan kesulitan berkoordinasi dan berpendapat dengan teman- teman lainnya yang belum pernah ditemuinya. Hasil penelitiannya Fatah menunjukkan 33 dari 81 siswa atau setara dengan 40.74% memiliki *adjustment* yang kurang, 48 dari 81 siswa atau setara dengan 59.26% memiliki *adjustment* yang cukup, dan

selanjutnya tidak ada siswa yang memiliki *adjustment* yang baik atau sangat baik. Hasil penelitian Nuswantoro (2021) pada Siswa SMP Islam At-Tagwa di surabaya menunjukkan 13 siswa (12.5%) memiliki penyesuaian diri akademik yang rendah, 78 siswa (75%) memiliki kategori penyesuaian diri pada tingkat rendah dan hanya 13 siswa (12%) yang memiliki kategori penyesuaian yang tinggi. Berbagai data tersebut menunjukkan masih banyaknya masalah penyesuaian akademik pada siswa klas VII.

Schneiders (1960) berpendapat bahwa penyesuaian akademik merupakan kemampuan atau proses di mana tuntutan dan persyaratan kehidupan akademik dipenuhi secara memadai, sehat, dan memuaskan. Terdapat beberapa variabel yang mampu mempengaruhi variabel penyesuaian akademik yang telah dibuktikan dari berbagai hasil penelitian di antaranya (1) efikasi diri akademik dan dukungan sosial (Rozali, 2015), (2) *self regulated learning* (Cazan, 2012; Rozali, & Yashirly (2022).), (3) *adversity intelligence* (Novadelian & Rozali, 2020), (4) *achievement goal* (Mih dkk., 2015), (5) konflik nilai (Hawani & Chikha, 2021), (6) *academic locus of control* (Jain dkk., 2018), (7) *school well-being* (Widiyati & Supriatna, 2018).

Bergai hasil penelitian di atas, masih dilakukan secara parsial, oleh karena itu peneliti tertarik meneliti *school well-being* untuk dijadikan sebagai variabel bebas atau independent variable. *School well-being* merujuk kepada model konseptual tentang *well-being* yang dikemukakan oleh Allardt (Safitri , 2020) yang mendefinisikan *well-being* sebagai keadaan yang memungkinkan individu memuaskan kebutuhan-kebutuhan dasarnya yang mencakup kebutuhan material maupun non material. *School well-being* dikembangkan dan didefinisikan Konu dan Rimpelä (2002) sebagai penilaian siswa terhadap sekolah yang mampu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar. Ada 4 kategori *School well-being* yaitu kondisi lingkungan (*having*), hubungan sosial (*loving*), sarana pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*). Pertama, kondisi sekolah (*having*), mencakup kondisi fisik sekolah: lingkungan atau di dalam sekolah dan lingkungan belajar, yang meliputi kurikulum, pengelompokan, jadwal, dan hukuman. Aspek lainnya adalah layanan bagi siswa seperti makan siang, layanan kesehatan, wali amanat, dan konseling. Kedua, hubungan sosial (*kasih sayang*) adalah lingkungan belajar sosial, hubungan siswa-guru, hubungan teman sekolah, dinamika kelompok, kerja sama antara sekolah dan orang tua, pengambilan keputusan di sekolah, dan suasana organisasi sekolah. Ketiga, sarana untuk pemenuhan diri di sekolah dimana sekolah menawarkan sarana untuk pemenuhan diri siswa. Setiap siswa dapat dipandang sebagai anggota komunitas sekolah yang setara sehingga dapat berpartisipasi dalam pengambilan keputusan yang memengaruhi kehidupan sekolahnya serta

mendapatkan kesempatan yang sama untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dengan menekankan bidang. Keempat, status kesehatan dipandang sebagai tidak adanya penyakit. Penyakit adalah kelainan yang terjadi pada bagian tubuh seseorang, sedangkan penyakit adalah perasaan yang dialami oleh orang. Status kesehatan meliputi gejala fisik dan mental (Konu & Rimpelä, 2002). Ryan dan Deci (2017) mengemukakan bahwa setiap individu memiliki 3 kebutuhan yaitu kebutuhan kompetensi, autonomi dan keterhubungan. Selanjutnya Deci dkk (1991) mengemukakan bahwa semakin terealisasi kebutuhan siswa di sekolah dengan menciptakan 4 aspek *school well-being* yang positif, maka juga semakin positif kemampuan berinteraksi, semakin tercapai kompetensi yang diinginkan siswa dan semakin keras autonomi siswa sehingga siswa akan termostivasi untuk menenuhi tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat Wang dan Holcombe (dalam Azhari & Situmorang, 2019) yang menjelaskan bahwa persepsi siswa terhadap sekolah yang berupa kondisi kelas yang nyaman, menyenangkan dan tidak membosankan, pemenuhan fasilitas sekolah yang terpenuhi, serta lingkungan sekolah yang terjaga kesehatannya dapat berpengaruh secara langsung terhadap prestasi akademik siswa yang berupa pemenuhan tuntutan akademik sehingga mampu melakukan penyesuaian akademik dengan baik. Schneiders (1960) mengemukakan jika siswa yang secara aktif tidak menyukai sekolah karena kebutuhannya tidak terpenuhi akan terus-menerus berusaha keras untuk melepaskan diri dari batasan dan tanggung jawabnya sebagai pelajar, tidak akan mudah mencapai kesuksesan akademis.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa *school well-being* berkorelasi secara signifikan dengan *self regulated learning* (Ramadhan; Mahesanara & Nastiti (2024). Seorang siswa yang merasa sekolahnya sebagai lingkungan yang nyaman untuk memperoleh ilmu dan mengembangkan keterampilan cenderung menerapkan *self-regulated learning* (SRL) serta lebih aktif dalam proses pembelajaran (Dinata dkk., 2016). Ketika siswa menilai sekolah sebagai tempat yang menyenangkan karena menyediakan fasilitas dan sarana belajar sesuai dengan kebutuhannya, maka siswa memiliki kebebasan untuk memilih ruang yang nyaman dalam mengerjakan maupun menyelesaikan tugas akademik di sekolah (Saraswati dkk., 2017).

Variabel lain yaitu *self regulated learning* yang dijadikan peneliti sebagai variabel mediator atau *mediator variable*. Schneiders (1960) mengemukakan salah satu aspek kepribadian yaitu kemampuan *self regulated* yang mempernagaruhi penyesuaian. Dalam kontek akademik, *Self regulated learning* dikembangkan dan didefinisikan Zimmerman (1990) yaitu suatu kegiatan pembelajaran secara mandiri yang dilakukan oleh siswa dengan mengatur diri sendiri, menyadari

ketika mengetahui fakta atau keterampilan, dan menyadari ketika tidak mengetahuinya. *Self regulated learning* juga meningkatkan proses penyesuaian akademik, di mana ketika siswa terus berusaha memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar yang didapatkan, maka siswa tidak akan menganggap tuntutan sebagai hambatan yang berat selama belajar di sekolah (Kristiyani, 2016). Hal ini sesuai dengan pendapat Zimmerman (1990) bahwa siswa yang mampu mengontrol diri selama belajar, maka siswa akan lebih mudah untuk beradaptasi dan menyelesaikan segala tuntutan akademik. Pendapat lain yang sejalan dari van Rooij dkk (2018) bahwa siswa yang memiliki *self regulated learning* akan menunjukkan perilaku mampu mengatur belajar dengan baik dan mandiri, serta bertanggung jawab dengan tugas yang diberikan, sehingga siswa mampu menyesuaikan dan mencapai tuntutan akademik dengan mudah. Kabela (2021) yang menjelaskan bahwa siswa yang terpenuhi kebutuhan-kebutuhannya di sekolah, maka siswa akan mudah untuk mengikuti segala pembelajaran dengan mengontrol diri sesuai dengan apa yang harus dilakukan selama belajar.

Berdasarkan hubungan dari ketiga variabel di atas, dapat disimpulkan bahwa siswa yang mempersepsi bahwa sekolahnya memenuhi keempat *school well-being* secara positif akan berdampak pada meningkatnya *self regulated learning* karena lingkungan belajar yang baik, hubungan siswa dengan siswa dan siswa dengan guru baik, memberikan program-program untuk penuhan diri sehingga siswa tumbuh secara baik dan adanya bimbingan yang baik. Kondisi sekolah yang demikian juga akan mempengaruhi kesehatan mental siswa sehingga mereka dapat memenuhi tuntutan akademik secara sehat, tidak menggunakan cara-cara yang neurosis. Hal inilah yang mendasari peneliti berhipotesis bahwa *self regulated learning* mampu sebagai mediator pada hubungan antara *school well being* dengan penyesuaian akademik siswa kelas VII SMPN 60 Surabaya.

Metode Penelitian

Design Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Creswell (2014) yang menyatakan penelitian kuantitatif merupakan pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Penelitian ini melibatkan tiga variabel yaitu *school well-being* sebagai variabel bebas (X), penyesuaian akademik sebagai variabel tergantung (Y) dan *self regulated learning* sebagai variabel mediator (Z).

Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMPN 60 Surabaya sejumlah 343 siswa kelas VII dengan teknik sampling jenuh yaitu menjadikan seluruh siswa kelas VII sebagai responden penelitian, namun ternyata hanya 213 siswa yang menjawab alat ukur hal ini karena tidak semua siswa kelas VII membawa *handphone* di sekolah dan ada yang tidak masuk pada saat pengambilan data, sehingga jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMPN 60 Surabaya sejumlah 343 siswa. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner melalui *google form*, Gambaran umum subjek penelitian dengan rentang usia 12 hingga 15 tahun yang terdiri dari 9 kelas serta berjenis kelamin laki-laki sebanyak 98 siswa dan perempuan sebanyak 115 siswa.

Alat ukur

Data penelitian diambil dengan menggunakan kuisioner model skala *Likert* yang mengacu pada empat pilihan yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju (Sugiyono, 2013). Skala yang digunakan terdiri dari skala penyesuaian akademik, skala *school well-being*, dan skala *self regulated learning*. Alat ukur variabel penyesuaian akademik disusun berdasarkan aspek-aspek motivasi, aplikasi, kinerja, dan lingkungan akademik yang dikemukakan oleh Baker dan Siryk (1989) sebanyak 15 item. Variabel *school well-being* terdapat 28 item disusun berdasarkan aspek kondisi sekolah (*having*), hubungan sosial (*loving*), sarana pemenuhan diri (*being*), dan status kesehatan (*health*) yang dikemukakan oleh Konu dan Rimpelä (2002). Variabel *self regulated learning* disusun berdasarkan aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990) sebanyak 28 item.

Hasil analisis uji diskriminasi item dengan dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi dengan mengorelasikan total skor item dengan skor total alat ukur. Kriteria pengujian daya diskriminasi item dapat dikatakan valid jika r hitung > 0.30 (Azwar, 2012). Hasil analisis uji diskriminasi item selengkapnya tercantum pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Jumlah item Valid

Variabel	Jumlah awal	Jumlah item Valid
Penyesuaian Akademik	15	9
<i>School Well-Being</i>	28	10
<i>Self Regulated Learning</i>	28	25

Kriteria pengujian reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* yaitu instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai *alpha* > 0.60 (Azwar, 2012). Hasil uji reliabilitas pada variabel penyesuaian akademik menghasilkan *Alpha Cronbach* sebesar 0.818. Hasil uji reliabilitas pada variabel *school well being* menghasilkan *Alpha Cronbach* sebesar 0.803. Hasil uji reliabilitas pada variabel *self regulated learning* menghasilkan *Alpha Cronbach* sebesar 0.922.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian

Analisis data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas data dan uji linearitas data. Hasil uji normalitas data dengan analisis *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan variabel penyesuaian akademik sebesar $0.060 > 0.05$, pada *school well being* sebesar $0.084 > 0.05$, dan pada *self regulated learning* sebesar $0.112 > 0.05$. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa semua variabel berdistribusi secara normal.

Hasil Uji Linearitas Data (Persamaan I : Vy dan Vx) menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar $0.069 > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan linear antara penyesuaian akademik dan *school well being*. Hasil Uji Linearitas Data (Persamaan II : Vy dan Vz) menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar $0.449 > 0.05$ yang artinya terdapat hubungan linear antara penyesuaian akademik dan *self regulated learning*. Hasil hipotesis dapat diperoleh dari analisis data menggunakan analisis jalur (*path analysis*), yang sebagaimana pada tabel berikut ini:

1. Hubungan Langsung

1.1. Hubungan *school well being* dengan *self regulated learning*

Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Variabel *School Well-Being* dan *Self Regulated Learning*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
1 (Constant)	43.948	4.365			10.069	.000
School Well Being	1.139	.139	.492		8.214	.000

a. Dependent Variable: Self Regulated Learning

Berdasarkan tabel 4. hasil penghitungan diperoleh $t = 8.214$ dan $p < 0.05$ dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan *school well being* dengan *self regulated learning*. Nilai residual $e_1 = \sqrt{1} - 0.492 = 0.712$.

1.2. Hubungan School Well-Being dengan Penyesuaian Akademik

Tabel 3 Coefficients^a Korelasi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	7.739	1.779		4.349	.000
School Well Being	.417	.053	.472	7.811	.000
Self Regulated Learning	.103	.023	.269	4.446	.000

a. Dependent Variable: Penyesuaian Akademik

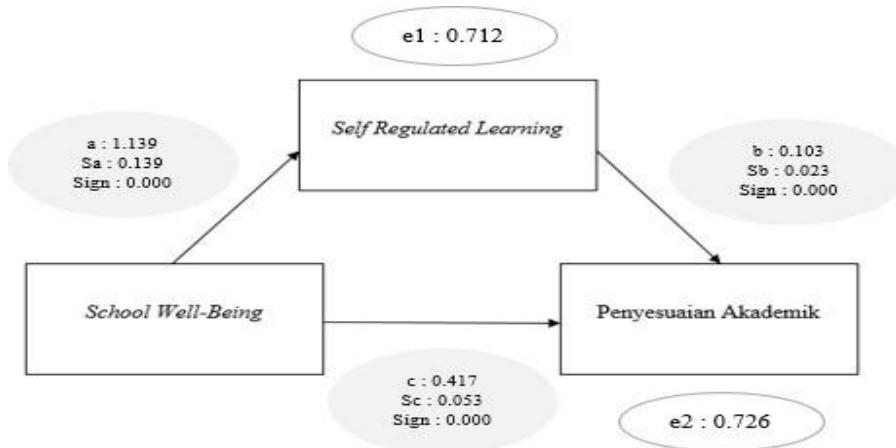
Berdasarkan tabel 3, hasil analisis hubungan school well being dengan penyesuaian akademik peroleh nilai $t = 7.811$ dan $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan *school well being* dengan penyesuaian akademik. Nilai residual $e2 = \sqrt{1 - 0.472} = 0.726$.

1.3. Hubungan Self Regulated Learning dengan Penyesuaian Akademik

Berdasarkan tabel 3, di atas hasil analisis hubungan *Self regulated learning* dengan penyesuaian akademik diperoleh nilai $t = 4.446$ dan $p < 0.05$ maka dapat disimpulkan ada hubungan yang sangat signifikan *Self regulated learning* dengan penyesuaian akademik

b. Uji Peran Mediator

Hasil analisis jalur (*path analysis*), dapat digambarkan sebagaimana pada gambar dibawah ini.



ARCHETYPE

Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan

Uji hipotesis peran mediator dalam hubungan *school well being* dengan penyesuaian akademik menggunakan *sobel test*, hasilnya sebagai berikut :

$$S_{ab} = \sqrt{b^2 sa^2 + a^2 sb^2 + sa^2 sb^2}$$

$$S_{ab} = \sqrt{0.103^2 \cdot 0.139^2 + 1.139^2 \cdot 0.023^2 + 0.139^2 \cdot 0.023^2}$$

$$S_{ab} = 0.030$$

Untuk menguji signifikan pengaruh tidaknya variabel sebagai mediator menggunakan rumus :

$$t = \frac{ab}{sab}$$

$$t = \frac{1.139 \times 0.103}{0.030}$$

$$t = 3.910$$

Berdasarkan hasil uji t hitung sebesar $3.910 > 1.96$, yang artinya terdapat pengaruh mediasi *self regulated learning* pada hubungan *school well-being* dengan penyesuaian akademik sehingga hipotesis dapat diterima.

Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan ada hubungan langsung langsung yang signifikan antara *school well-being* dengan *self regulated learning*, ada hubungan langsung yang signifikan *school well-being* dengan penyesuaian akademik, ada hubungan langsung yang sangat signifikan *Self regulated learning* dengan penyesuaian akademik. Keterbuktian hipotesis dalam penelitian ini dapat dijelaskan berdasarkan teori *Self Determination Theory* (Ryan dan Deci, 2017) bahwa setiap siswa memiliki tiga kebutuhan dasar yaitu kebutuhan otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Kebutuhan otonomi mengarah pada sejauh mana diri sendiri sebagai inisiatör, kebutuhan kompetensi mengarah pada sejauh mana diri sendiri merasa mampu menyelesaikan tugas secara efektif, serta kebutuhan keterkaitan mengarah pada sejauh mana diri sendiri merasa mampu terhubung dan berinteraksi dengan orang lain. Ketiga kebutuhan inilah yang menggerakkan siswa untuk termotivasi dalam mencapai penguasaan dalam seluruh materi

dan meras diri mampu mengerakkan dirinya sendiri. *School well-being* dengan 4 aspeknya yaitu kondisi lingkungan fisik dan lingkungan pembelajaran yang positif, hubungan siswa dengan guru dan siswa dengan siswa penuh kasih sayang dan pengasuhan, menyediakan program- program yang dapat mendukung pertumbuhan siswa, maka siswa akan terpenuhi ke tiga kebutuhan tersebut dan merasa *well being* sehingga mampu menyesuaikan tuntutan akademiknya.

Kondisi *school well-being* yang telah di jelaskan di atas, juga dapat membangun *self regulated learning* yang baik. Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka mampu menyusun perencanaan belajarnya, strategi, pencapaian tujuan, serta melakukan evaluasi selama proses belajar untuk mencapai tujuannya. Pendapat Broson (dalam Ormrod, 2006) yang mengemukakan bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan cenderung memiliki prestasi yang baik. Di lingkungan sekolah, *self regulated learning* ini menjadi sangat penting (Van Rooij dkk., 2017) karena mahasiswa dapat mengalami masalah penyesuaian diri ketika keterampilan regulasi dalam belajar mereka kurang memadai (Abbott-Chapman dkk., 1992).

Keterbuktian hubungan *self regulated learning* dengan penyesuaian akademik dalam penelitian ini mendukung pendapat Van Rooij dkk. (2018) bahwa penyesuaian akademik dipengaruhi baik faktor psikologis maupun faktor *behavioral*. Selanjutnya dikatakan bahwa pada kontek penyesuaian akademik, *self regulasi* belajar merupakan faktor *behavioral*, Penelitian Hurtado dan rekan-rekannya menemukan bahwa manajemen waktu siswa sendiri merupakan prediktor signifikan terhadap penyesuaian akademis (2007) sementara management waktu merupakan bagian dari *self regulated learning*. Adanya saling hubungan antara *school well-being* dengan *self regulated learning*, *school well being* dengan penyesuaian akademik serta adanya hubungan *self regulated learning* dengan penyesuaian akademik maka hubungan *school well-being* dengan penyesuaian akademik dapat melalui mediator yaitu *self regulated learning*. Hal ini mendukung pendapat Schneiders (1960) bahwa penyesuaian menuntut kemampuan untuk *modifiability* yaitu kemampuan untuk melakukan perubahan perilaku. *Self regulated learning* juga mencerminkan pengaturan perilaku individu.

Kesimpulan

Hasil analisis penelitian ini telah membuktikan hipotesis dan sekaligus telah menjawab permasalahan peneliti bahwa *self regulated learning* memiliki peran yang signifikan dalam hubungan antara *school well-being* dan penyesuaian akademik. Selain itu juga ditemukan ada hubungan langsung yang signifikan antara *school well-being*, *self related learning* dengan penyesuaian

akademik. Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, disarankan kepada pihak sekolah untuk menciptakan kondisi sekolah yang meliputi kondisi fisik dan kondisi pembelajaran yang mampu menguatkan *self regulated learning*, membangun hubungan siswa dengan guru, dan siswa dengan siswa yang baik pula, membuat program-program dan fasilitas yang mampu meningkatkan pemenuhan diri siswa sehingga siswa mencapai *well-being*

Referensi

Abbott-Chapman, J., Hughes, P., & Wyld, C. (1992). Monitoring student progress: A Framework for improving student performance and reducing attrition in higher education. Hobart: National Clearinghouse for Youth Studies. <http://ecite.utas.edu.au/106951>

Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (I). Yogyakarta. Penebar Media Pustaka.

Azhari, & Situmorang, N. Z. (2019). Dampak positif school well-being pada siswa di sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 256263.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). The Student Adaptation to College Questionnaire (SACQ): A WPS Test Report. In *Western Psychological Services* (Vol. 58, Issue 58).

Cazan, A. M. (2012). Self regulated learning strategies - Predictors of academic adjustment. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33, 104–108. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.092>

Choirudin, M. (2015). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. 12(1), 20. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-07>

Creswell, JW (2014). Desain Penelitian: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Metode Campuran (edisi ke-4). Terjemahan. Thousand Oaks, CA: Sage.

Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and Education: The Self-Determination Perspective. *Educational Psychological*, 26((3 & 4)), 325–346.

Dinata, Rahzianta, and M. Zainuddin, (2016) “Self Regulated Learning sebagai Strategi Membangun Kemandirian Peserta Didik dalam Menjawab Tantangan Abad 21,” Semin. Nas. Pendidik. Sains, vol. 1, no. 1, pp. 139–146.

Fatah, V. F., Susanti, S., Ariyanti, M., & Nursyamsiyah, N. (2021). Penyesuaian Diri Siswa Tahun Pertama SMP Dimasa Pandemi Covid 19. *Jkep*, 6(2), 232– 239. <https://doi.org/10.32668/jkep.v6i2.792>

Hawani, A., & Chikha, A. Ben. (2021). the Relationship Between Value Conflict and Academic Adjustment Among Students At the Higher Institute of Sport and Physical Education (Ksar Saïd) University of Manouba, Tunisia. *European Journal of Social Sciences Studies*, 6(1), 243–252. <https://doi.org/10.46827/ejsss.v6i1.994>

Hurtado, S., Han, J. C., Sáenz, V. B., Espinosa, L. L., Cabrera, N. L., & Cerna, O. (2007). Predicting Transition and adjustment to college: Biomedical and behavioral science aspirants' and minority students' first-year of college. *Research in Higher Education*, 48(7), 841–887. <https://doi.org/10.1007/s11162-007-9051-x>

Igirisca, S. F., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Keberfungsi Keluarga terhadap Penyesuaian Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Selama

Kabela, Y. (2021). Hubungan Antara School Well-Being Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada

ARCHETYPE

Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan

Siswa. *Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.*

Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: A conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>

Kristiyani, T. (2016). Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di Indonesia. In *Sanata Dharma University Press*, Yogyakarta.

Mahesanara, A.A. & Nastiti, D. (2024). Hubungan Antara School Well Being Dan Self Regulated Learning Pada Siswa Smpn 2 Taman. *Psikologia: Jurnal Psikologi*. 9(2): 10.21070/Psikologia.V9i2.1816

Mih, V., Mih, C., & Dragoş, V. (2015). Achievement Goals and Behavioral and Emotional Engagement as Precursors of Academic Adjusting. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 209(July), 329–336. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.11.243>

Novadelian, A., & Rozali, Y. A. (2020). Perbedaan Penyesuaian Akademik Ditinjau dari Kategorisasi Adversity Intelligence pada Santri MTS Pondok Pesantren Daar el-Qolam 1 Jayanti, Tangerang. *Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat*.

Nuswantoro, D.B. (2021) Hubungan antara parental support dengan penyesuaian akademik siswa sekolah Islam pada masa pandemi Covid -19. *Skripsi*

Omrod, J.E. (2006). *Educational Psychology: Developing Learners*. Upper Saddle River: Merril Prentice Hal

Ramadhan, A.G. Hubungan Antara School Well-Being Dengan Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Rahmayati, T. E., & Lubis, Z. (2013). Hubungan Efikasi Diri Akademik dan Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi Uma*, 5(2), 43–49. <http://ojs.urna.ac.id/index.php/analitika/article/view/784>.

Rozali, Y. A., & Yashirly, E. (2022). Peran Self-Regulated Learning Dan Penyesuaian Akademik Di Masa Pandemi. 9, 25–43. Https://Doi.Org/10.1007/978-3-030-85524-6_3

Safitri, L. (2020). Contemporary Education In Australia: Wellbeing Education At Balcombe Grammar School Mount MarthaVictoria. *Lentera Pendidikan*, Vol. 23 No. 1 Juni 2020: 33-43

Saraswati, S. Tiatri, and R. Sahrani, “Peran Self- Esteem Dan School Well-Being Pada,” *J. Muara Ilmu Sos. Humaniora, dan Seni*, vol. 1, no. 2, pp. 511–518, 2017.

Schneiders, A. A. (1960). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Reinhart, and Winston Inc.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (XIX).

Sunarto., & Hartono. (2008). *Pengembangan Peserta Didik*. Jakarta. Rineka Cipta. van Rooij, E. C.

Van Rooij, E., Jansen, E., & Van De Grift, W. (2018). First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education*, 33(4), 749–767. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>

Wendari, W. N., Badrujaman, A., & Sismiati S., A. (2016). Profil Permasalahan Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Negeri Di Kota Bogor. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 134. <https://doi.org/10.21009/insight.051.19>

Widiyati, R., & Supriatna, U. Y. (2018). Hubungan antara School Well-Being dengan Penyesuaian Akademik pada Siswa Kelas 3 Elektronika Industri di SMK Negeri 1 Cimahi. *Prosiding Psikologi*, 4(2), 863–869.

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–1