

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI BELAJAR
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ASTRIA RAMADANTI
NBI : 1512100237

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI BELAJAR
DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

ASTRIA RAMADANTI

NBI: 1512100237

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 13 Desember 2024



Astria Ramadanti

NBI: 1512100237



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astria Ramadanti
NBI/ NPM : 1512100237
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : ~~Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan~~
Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul :

Hubungan antara Regulasi Diri Belajar dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Sekolah Menengah Pertama

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 13 Desember 2024

Yang Menyatakan



(Astria Ramadanti)

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 2 Januari 2025

Dewan Penguji :

- 1. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi**
- 2. Drs. Herlan Pratiko, M.Si., Psikolog**
- 3. Dr. Suhandianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog**



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

Dekan,



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Astria Ramadanti

NBI : 1512100237

JUDUL : Hubungan Antara Regulasi Diri Belajar dengan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa Selah Menengah Pertama.

Surabaya, 13 Desember 2024

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



(Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing I



(Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN MOTTO

Selesaikan apa yang sudah dimulai, tidak harus sempurna namun harus selesai. Percaya akan hasil baik yang akan didapat.

HALAMAN PERSEMBAHAN

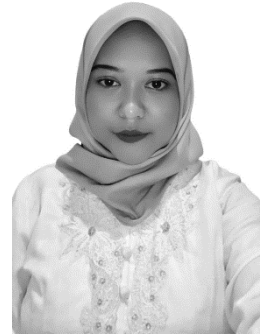
Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT. Dan atas doa dan dukungan dari orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat selesai dengan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih kepada :

1. Allah SWT. karena atas izin dan karunia nya skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Kedua orang tua, Ayah Joko Sunartaji dan Ibu Supiyah yang telah memberikan dukungan moril dan material serta do'a yang tiada henti bagi penulis untuk menggapai cita-cita hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kedua kakak. Mas Dimas dan Mbak Zainiah yang telah memberi semangat pada penulis.
4. Keponakanku yang lucu-lucu. Adisya Naufalyn dan Azkayra Yumna yang selalu menghibur. Tumbuh lebih baik yang kelak membanggakan keluarga.
5. Kepada keluarga besar yang selalu memberi semangat dan do'a dan meyakinkan bahwa saya bisa menyelesaikan kuliah dengan baik.
6. Teman-teman yang telah membantu dan mensupport demi kelancaran skripsi ini.
7. Seseorang yang tidak kalah pentingnya, Rami Ata Tahtin yang selalu ada saat suka maupun duka, yang selalu membersamai di hari-hari yang tidak mudah, selalu memberi semangat ketika penulis tidak yakin bahwa penulis bisa. Terimakasih telah menjadi tempat untuk berkeluh kesah dan selalu sabar menghadapi sifat saya.

CURRICULUM VITAE

1. Identitas Diri

Nama : Astria Ramadanti
Tempat Lahir : Surabaya
Tanggal Lahir : 23 November 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Karangrejo 7/11D
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : Astria.ramadanti2311@gmail.com
No. Telepon : 0895364860734



2. Riwayat Pendidikan

1. SD : SDN Wonokromo III Surabaya 2009-2015
2. SMP : SMPN 21 Surabaya 2015-2018
3. SMA : SMA Kemala Bhayangkari 1 Surabaya 2018-2021

3. Riwayat Pekerjaan

1. Barista KBU Coffe 2023
2. Barista Teazzi 2024

4. Riwayat Organisasi

1. UKM Basket 2021

5. Kemampuan

1. UKM Basket 2021

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas kehadiratnya yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya.

Adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah guna memperoleh derajat sarjana psikologi. Selama proses penulisan skripsi, tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Bapak Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi.
4. Bapak Drs. Herlan Pratikto, M.Si., Psikolog dan Bapak Suhadianto Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Seluruh Staff dan Pegawai Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Surabaya, 13 Desember 2024



ASTRIA RAMADANTI

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI BELAJAR DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Astria Ramadanti

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Astria.ramadanti2311@gmail.com

Abstrak

Kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting bagi siswa. Siswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan merasa sejahtera dan bahagia dalam hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama. Penelitian ini berfokus pada pentingnya regulasi diri belajar sebagai faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa, di mana siswa diharapkan dapat mengatur proses pembelajaran mereka sendiri untuk mencapai hasil yang optimal. Metode penelitian adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 260 siswa yang diambil menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini melalui observasi partisipan. Terdapat 2 skala yaitu skala regulasi diri belajar dan skala kesejahteraan psikologis. Arah hubungan regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis adalah positif yang artinya semakin tinggi regulasi diri belajar pada siswa maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Maka dapat menjawab hipotesis dalam penelitian ini yaitu hipotesis diterima, yaitu ada hubungan positif antara regulasi diri belajar dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah pertama.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, regulasi diri belajar, proses pembelajaran, siswa sekolah menengah pertama, hubungan positif.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MIDDLE SCHOOL STUDENTS

Astria Ramadanti

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Astria.ramadanti2311@gmail.com

Abstract

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

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

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
<i>CURRICULUM VITAE</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan.....	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
B. Tujuan dan Manfaat.....	4
1. Tujuan Penelitian.....	4
2. Manfaat Penelitian.....	4
C. Keaslian Penelitian	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kesejahteraan Psikologis	7
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	7
2. Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	10
B. Regulasi Diri Belajar	12

1. Definisi Regulasi Diri Belajar	12
2. Aspek Regulasi Diri Belajar.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Diri Belajar.....	15
C. Kerangka Berpikir.....	17
D. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III.....	19
METODE PENELITIAN	19
A. Populasi dan Partisipan	19
1. Populasi	19
2. Partisipan.....	19
B. Desain Penelitian.....	20
C. Instrumen Pengumpul Data.....	20
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data	30
BAB IV	33
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Pelaksanaan Kegiatan.....	33
B. Hasil Penelitian	33
C. Pembahasan.....	35
BAB V.....	39
KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
Daftar Pustaka.....	41
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Sebaran Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	21
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Aitem Kesejahteraan Psikologis	23
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis	25
Tabel 3.4 Blue Print Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri Belajar	26
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Aitem Regulasi Diri Belajar	28
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Diri Belajar.....	30
Tabel 3.7 Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 3.8 Hasil Uji Linieritas	31
Tabel 4.1 Hasil Kategorisasi Skala Kesejahteraan Psikologis.....	34
Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Skala Regulasi Diri Belajar	34
Tabel 4.3 Hasil Uji Korelasi	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Petunjuk Alat Ukur.....	43
Lampiran II Aitem Skala Kesejahteraan Psikologis.....	45
Lampiran III Aitem Skala Regulasi Diri Belajar.....	48
Lampiran IV Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	51
Lampiran V Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Regulasi Diri Belajar	61
Lampiran VI Tabulasi Jawaban Skala Kesejahteraan Psikologis.....	66
Lampiran VII Tabulasi Jawaban Skala Regulasi Diri Belajar	67
Lampiran VIII Uji Normalitas.....	68
Lampiran IX Uji Linieritas.....	69
Lampiran X Norma Tes Skala Kesejahteraan Psikologis	70
Lampiran XI Norma Tes Skala Regulasi Diri Belajar	71
Lampiran XII Uji Korelasi	72
Lampiran XII Hasil Turnitin	73