

**PENGARUH SELF REGULATED LEARNING TERHADAP  
STUDENT WELL-BEING PADA SISWA SMA KRISTEN 1  
SALATIGA**

**Stevanny Grisella<sup>1</sup>, Heru Astikasari Setya Murti<sup>2</sup>**  
[stevannygrisella29@gmail.com](mailto:stevannygrisella29@gmail.com)<sup>1</sup>, [heru.astikasari@uksw.edu](mailto:heru.astikasari@uksw.edu)<sup>2</sup>  
Universitas Kristen Satya Wacana

**Abstract**

*Student well-being is an important aspect of education as it is closely related to students' emotional, psychological, and social conditions in the learning process at school. However, many high school students continue to experience academic pressure that may reduce their level of well-being. One internal factor assumed to influence student well-being is self-regulated learning, defined as students' ability to manage their learning processes independently. This study aims to examine the effect of self-regulated learning on student well-being among students of SMA Kristen 1 Salatiga. This research employed an associative quantitative design using simple linear regression analysis. The research participants consisted of 173 students selected through purposive sampling techniques. The reliability analysis showed that the Self-Regulated Learning Scale ( $\alpha = 0,935$ ) and the Student Well-Being Scale (SWBQ) ( $\alpha = 0,900$ ) demonstrated high internal consistency. Data were analyzed using regression analysis with the assistance of SPSS. The results indicated that self-regulated learning has a positive and significant effect on student well-being, as evidenced by a t-value of 0.821 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ). Furthermore, the F-test results revealed an F-value of 354.558 with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that the regression model was statistically significant. These findings suggest that students' ability to regulate their learning processes independently plays an important role in enhancing student well-being, highlighting the need to strengthen self-regulated learning as a key strategy to improve students' well-being in school settings.*

**Keywords:** *Self Regulated Learning, Student Well-Being, High School Student.*

**Abstrak**

Student well-being merupakan aspek penting dalam dunia pendidikan karena berkaitan dengan kondisi emosional, psikologis, dan sosial siswa dalam menjalani proses belajar di sekolah. Namun, masih banyak siswa SMA yang menghadapi tekanan akademik sehingga berpotensi menurunkan tingkat kesejahteraan mereka. Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh terhadap student well-being adalah self regulated learning, yaitu kemampuan siswa dalam mengelola proses belajarnya secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self regulated learning terhadap student well-being pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif asosiatif melalui regresi linear sederhana. Subjek penelitian berjumlah 173 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh pada data skala Self Regulated Learning ( $\alpha = 0,935$ ) dan skala Student Well-Being (SWBQ) ( $\alpha = 0,900$ ). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self regulated learning berpengaruh positif dan signifikan terhadap student well-being, dengan nilai t-hitung sebesar 0,821 dan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selain itu, hasil uji F menunjukkan nilai 354,558 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang mengindikasikan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri

berperan penting dalam meningkatkan student well-being, sehingga penguatan self regulated learning perlu menjadi perhatian dalam upaya peningkatan kesejahteraan siswa di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Self Regulated Learning, Student Well-Being, Siswa SMA.*

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan memegang peranan krusial dalam membentuk individu yang berkualitas dan membangun masyarakat yang maju. Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menjelaskan bahwa tujuan pendidikan adalah untuk mengembangkan potensi individu secara optimal, dengan berbekal pengetahuan, keterampilan, dan karakter yang dibutuhkan untuk berkontribusi secara positif dalam kehidupan bermasyarakat. Pendidikan modern saat ini pula semakin menekankan pada pengembangan aspek afektif disamping kognitif siswanya, dan aspek afektif yang penting dalam perkembangan siswa salah satunya adalah student well-being (Wahyuni et al., 2022). Berdasarkan hasil survei oleh (I-NAMHS) Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (2022), diketahui angka masalah kesehatan mental di Indonesia sebesar 34,9% di antara laki-laki maupun perempuan dari rentang usia 10 hingga 17 tahun yang merupakan usia remaja sekolah. Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi fase pendidikan yang banyak mengalami dinamika naik turun dalam efektivitas belajar karena remaja awal cenderung mengalami perubahan pada minat, motivasi, kondisi sosial dan emosional. Menurut studi oleh Dewangan et al., (2023), banyak siswa SMA yang mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan perasaan tidak berdaya yang disebabkan dari tuntutan akademi yang tinggi. Hal ini mengindikasikan penting adanya upaya untuk meningkatkan kesejahteraan siswa (student well-being) untuk mencerminkan keadaan emosional, sosial, dan mental siswa yang positif untuk mereka bisa berkembang dengan optimal di lingkungan sekolah (PISA, 2017).

Student well-being menurut Hascher (2007) adalah kualitas pengalaman siswa yang didominasi oleh perasaan dan pikiran yang positif terhadap sekolah, guru, dan teman-teman. Hal ini meliputi evaluasi subjektif dari siswa, emosional, dan kognitif terhadap realita sekolah, dimana hal-hal yang positif lebih mendominasi. Fraillon (2004) menjelaskan student well being merupakan tingkat seorang siswa dapat berfungsi secara efektif dalam komunitas sekolahnya. Kesejahteraan ini diukur dari kemampuan beradaptasi dan berkontribusi positif dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional di sekolah. Menurut Noble dan Mcgrath (2016), student well being merupakan keadaan emosi positif dari keselarasan sisi kebutuhan dan harapan pribadi siswa terhadap sekolah, serta sejauh mana siswa mendapat kepuasan dari pengalaman sekolah. Terdapat 6 aspek student well-being menurut Hascher (2007) yaitu positive attitudes towards school, merupakan sikap positif terhadap sekolah, enjoyment in school yaitu perasaan menikmati kegiatan sekolah, positive academic self concept yaitu keyakinan akan kemampuan akademik, absence of worries in school yaitu minimnya kekhawatiran tentang sekolah, absence of physical complaints yaitu tidak adanya keluhan fisik terkait sekolah, dan absence of social problems yaitu tidak adanya konflik sosial.

Student well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu dari internal individu yang meliputi penyesuaian diri, penilaian terhadap diri sendiri, orientasi belajar, dan karakteristik pribadi. Sedangkan faktor eksternal yaitu relasi siswa dengan guru, dukungan guru, hubungan positif dengan teman, lingkungan yang disiplin, dan adanya perhatian dari orang tua (Ianah et al., 2021). Selain itu, faktor lain yang berperan dalam meningkatkan student well-being adalah kemampuan regulasi diri dalam mengatur proses belajar secara mandiri, cara membuat tujuan belajar, merencanakan strategi belajar, memantau kemajuan belajar diri sendiri, dan mengevaluasi hasil belajar (Zimmerman, 2002). Kemampuan ini membantu siswa untuk bisa mengatur pikiran, perasaan dan perilaku saat dalam proses pembelajaran (Sahranavard et al., 2018).

Pada hasil pra-penelitian yang dilakukan pada sejumlah siswa SMA Kristen 1 Salatiga, diperoleh hasil bahwa masih ada 38,5% siswa yang merasa tidak percaya diri saat menghadapi

tugas-tugas akademik dari sekolah, 53,8% siswa merasa kadang-kadang dan 23% mengatakan sering merasakan stres atau tertekan dari tugas yang diberikan. 23% mengatakan bahwa menjelang ujian mereka juga sering merasakan cemas. Angka kepuasan terhadap fasilitas sekolah yaitu sebesar 46,2% merasa cukup puas dan 30,8% merasa tidak puas. Adapun hal-hal yang tidak disukai dari sekolah menurut beberapa siswa didominasi oleh pernyataan adanya tugas yang diberikan terlalu banyak, cara dan metode guru mengajar, serta kualitas fasilitas di sekolah. Selain itu, siswa-siswa mengungkapkan hal-hal yang membuat mereka merasa stres atau tertekan dari sekolah didominasi jawaban yaitu tugas yang banyak dan susah, ujian yang dilaksanakan serta lingkungan pertemanan yang kurang mendukung dan adanya tekanan ekspektasi guru terhadap performa belajar siswa. Kemudian kebahagiaan siswa hanya sebesar 38,5% yang merasa bahagia, sementara itu sebagian besar siswa yang merasa cukup bahagia yaitu di angka 61,5%, hal ini menunjukkan lebih dari setengah siswa responden ini belum merasa bahagia dengan kehidupan sekolah mereka saat ini. Berdasarkan temuan fenomena pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga di atas, diketahui bahwa sebagian besar siswa belum menunjukkan adanya kondisi *student well-being* atau kesejahteraan yang baik di sekolah mereka berdasarkan jawaban yang diterima. Indikasi dari hal ini membuat peneliti memilih sekolah tersebut sebagai partisipan penelitian ini dengan tujuan ingin membuktikan salah satu faktor yang mempengaruhi *student well being* menurut Zimmerman (2002) yaitu *self regulated learning*.

*Self regulated learning* menurut Zimmerman (1990) merupakan proses aktif individu untuk mengatur, mengontrol, menetapkan tujuan dan mengevaluasi motivasi, kognisi, dan perilaku-perilaku dalam belajar. Paris dan Paris (2001) menyatakan bahwa *Self regulated learning* merupakan otonomi individu untuk memonitor, mengarahkan, dan meregulasi perilaku pada suatu tujuan untuk meningkatkan kemampuan belajar dan mampu mengenali kekuatan dan kelemahan akademiknya. Pernyataan serupa juga dikemukakan oleh Pintrich (2000) menjelaskan bahwa *Self regulated learning* merupakan kemampuan untuk mengatur pembelajaran melalui kognisi individu, motivasi, dan tindakan strategi yang dilakukan dengan melibatkan dukungan sosial. Aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990) tentang *self regulated learning* yaitu terdiri dari aspek *metacognitive*, *motivational*, dan *behavioral*.

Penelitian yang dilakukan oleh Rodríguez et al. (2022), diperoleh hasil bahwa *self regulated learning* berpengaruh signifikan terhadap *student well-being*. Siswa yang memiliki kemampuan otonom pribadi belajar yang baik akan menunjukkan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Temuan pada penelitian Davis dan Hadwin (2021) menjelaskan *self regulated learning* berkorelasi positif dengan *psychological well-being* yang merupakan salah satu komponen *student well-being*. Siswa yang mampu mengatur pembelajaran secara efektif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik pula dan dapat mendukung kesuksesan akademiknya. Sejalan dengan itu, hasil penelitian oleh Ye et al. (2024) menemukan hasil bahwa *Self regulated learning* berperan efektif dalam meningkatkan kesejahteraan siswa, kualitas pembelajaran, dan hasil akademis para siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Delgado (2022) menyatakan bahwa pengembangan kemampuan *Self regulated learning* dengan pendekatan kreatif dan aktif dapat meningkatkan kesejahteraan siswa, motivasi, dan tanggung jawab dalam belajar. Temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Syifa et al. (2024) memperkuat hasil sebelumnya yang menyatakan bahwa *self regulated learning* memberikan kontribusi besar dan memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *student well-being*.

Berdasarkan tinjauan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh *self regulated learning* terhadap *student well-being* memiliki peran yang signifikan

bagi siswa sekolah yang mengalami masalah kesejahteraan di sekolah. Dampak negatif dari tidak adanya kesejahteraan siswa di sekolah dapat mengganggu performa akademik, penurunan prestasi, kesulitan dalam berinteraksi sosial, hingga adanya potensi putus sekolah (Wahyuni et al., 2022), meningkatnya stres, kecemasan, depresi yang dapat menghambat kemampuan belajar dan berkembang siswa (Cárdenas et al., 2022). Penelitian dengan topik ini masih terbatas ditemui terutama di Indonesia dan sebagian besar dilakukan pada siswa SD dan SMP di negara Barat dan Asia Timur. Sementara itu, siswa SMA di Indonesia yang menghadapi tantangan ujian, budaya sekolah, dan relasi sosial belum dieksplorasi. Maka dari itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap topik tersebut dengan judul “Pengaruh Self Regulated Learning terhadap Student Well-Being pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga”, dengan tujuannya untuk mengetahui pengaruh dari SRL terhadap kesejahteraan siswa pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menyajikan perbedaan dari penelitian sebelumnya dilihat dari penggunaan metode penelitian dan populasi subjek penelitiannya terdiri siswa SMA Kristen 1 Salatiga.

## **METODE**

Penelitian ini menerapkan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan asosiatif melalui analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas yaitu self regulated learning terhadap variabel terikat yaitu student well-being pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga. Desain penelitian ini akan dijadikan alat untuk menguji hipotesis yang diajukan dengan menggunakan instrumen yang terstandarisasi seperti kuesioner dengan skala Likert, dan data yang diperoleh akan berupa angka.

## **HASIL PENELITIAN**

### **A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Kristen 1 Salatiga, sebuah lembaga pendidikan menengah swasta yang bernaung dibawah Yayasan Perguruan Kristen (YPK) Salatiga. Sekolah ini dikenal memiliki reputasi akademik yang kuat dan komitmen pada pengembangan karakter peserta didik berdasarkan nilai-nilai kristiani. Sebagai salah satu SMA swasta di Kota Salatiga, sekolah ini memiliki populasi siswa yang heterogen dari berbagai latar belakang sosial, ekonomi, dan minat, sehingga representatif untuk dijadikan sampel penelitian. Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner penelitian secara online melalui google form kepada siswa-siswa yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Penulis melakukan koordinasi dan mengajukan permohonan izin secara resmi terlebih dahulu kepada Kepala Sekolah SMA Kristen 1 Salatiga pada tanggal 27 Agustus 2025. Setelah mendapatkan izin, penulis berkoordinasi dengan wali kelas dan guru BK untuk menentukan waktu pengambilan data yang tepat agar tidak mengganggu proses belajar mengajar. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 10 Desember 2025, dengan membagikan tautan kuesioner penelitian melalui grup WhatsApp kelas, penulis kemudian menjelaskan tujuan penelitian, ketentuan, dan cara pengisian kuesioner kepada siswa, lalu siswa mengisi kuesioner hingga selesai dan penulis memantau jumlah respons yang masuk pada spreadsheet Google Sheet.

Kendala selama pengumpulan data yang dialami penulis yaitu adanya kendala teknis berupa jaringan internet siswa yang terbatas karena lokasi kelas cukup jauh dari provider koneksi internet sekolah. Faktor lingkungan saat pengisian kuesioner turut menjadi kendala karena beberapa siswa terlihat mengisi kuesioner dengan tidak kondusif, terburu-buru dalam membaca pernyataan, dan ada pula yang terganggu dengan teman lainnya. Selain itu, waktu yang diberikan untuk melakukan pengisian kuesioner oleh masing-masing guru berbeda, karena

beberapa kelas memiliki agenda lainnya, sehingga penulis harus mempercepat distribusi kuesioner kepada siswa. Kendala-kendala inilah yang diakui menjadi batasan atau limitasi dalam penelitian ini.

## B. Partisipan Penelitian

Bagian ini memaparkan karakteristik umum partisipan yang terlibat dalam penelitian berdasarkan tiga variabel demografis yaitu jenis kelamin, usia, dan kelas. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 173 siswa dari SMA Kristen 1 Salatiga.

Tabel 1 Demografi Partisipan Penelitian

No.	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-Laki	78	45,1%
		Perempuan	95	54,9%
	<b>Total</b>		<b>173</b>	<b>100%</b>
2	Usia	14 Tahun	3	1,7%
		15 Tahun	42	24,3%
		16 Tahun	63	36,4%
		17 Tahun	53	30,6%
		18 Tahun	9	5,2%
		19 Tahun	3	1,7%
<b>Total</b>		<b>173</b>	<b>100%</b>	
3	Kelas	X	56	32,4%
		XI	72	41,6%
		XII	45	26%
	<b>Total</b>		<b>173</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan pemetaan demografi partisipan, diketahui partisipan penelitian terdiri dari 78 siswa laki-laki dengan persentase sebesar 45,1%, dan 95 siswa perempuan dengan jumlah persentase 54,9%. Rentang usia partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah antara 14 hingga 19 tahun. Usia 14 tahun terdiri dari 3 siswa (1,7%), usia 15 tahun terdiri dari 42 siswa (24,3%), usia yang paling mendominasi yaitu 16 tahun yang terdiri dari 63 siswa (36,4%), usia 17 tahun terdiri dari 53 siswa (30,6%), usia 18 tahun sebanyak 9 siswa (5,2%), dan usia 19 tahun sebanyak 3 siswa (1,7%). Selain itu distribusi dari tingkatan kelas partisipan terdiri dari kelas X sebanyak 56 siswa (32,4%), kelas XI sebanyak 72 siswa (41,6%), dan kelas XII sebanyak 45 siswa (26%).

## C. Hasil Penelitian

### 1. Hasil Statistik Deskriptif

Bagian ini menyajikan gambaran pengelompokan skor dari dua variabel utama dalam penelitian yaitu Self Regulated Learning dan Student Well-Being.

Tabel 2 Hasil Statistik Deskriptif

	<b>N</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maximum</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Self Regulated Learning</b>	173	69	158	112,31	15,016
<b>Student Well-Being</b>	173	71	92	81,10	3,960

Berdasarkan hasil statistik deskriptif yang dilakukan, dapat dijelaskan bahwa skor Self Regulated Learning berkisar dari nilai minimum 69 hingga maximum 158 dengan skor rata-rata yang dicapai adalah 112,31 dan standar deviasi 15,016. Sedangkan untuk skor Student Well-Being berkisar dari nilai minimum 71 hingga maximum 92 dengan skor rata-rata yaitu 81,10 dan standar deviasi 3,960. Setelah diperoleh nilai statistik deskriptif kedua variabel, selanjutnya dilakukan pengelompokan skor ke dalam tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi untuk memudahkan interpretasi kategorisasi kedua variabel.

Tabel 3 Kategorisasi Self Regulated Learning

<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Keterangan</b>
$X \leq 97.294$	26	15%	Rendah
$97.294 \leq X \leq 127.326$	127	73,4%	Sedang
$127.326 \leq X$	20	11,6%	Tinggi
<b>Jumlah</b>	<b>173</b>	<b>100%</b>	

Hasil kategorisasi variabel Self Regulated Learning menunjukkan sebagian besar siswa berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 127 siswa (73,4%), kategori rendah terdiri dari 26 siswa (15%), dan kategori tinggi terdapat 20 siswa (11,6%).

Tabel 4 Kategorisasi Student Well-Being

<b>Interval</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>	<b>Keterangan</b>
$X \leq 77.14$	32	18,5%	Rendah
$77.14 \leq X \leq 85.06$	122	70,5%	Sedang
$85.06 \leq X$	19	11%	Tinggi
<b>Jumlah</b>	<b>173</b>	<b>100%</b>	

Serupa dengan variabel pertama, hasil kategorisasi variabel Student Well-Being menunjukkan pola distribusi yang mirip, yaitu diperoleh hasil mayoritas siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 122 siswa (70,5%), kategori rendah sebanyak 32 siswa (18,5%), dan kategori tinggi terdapat 19 siswa (11%).

## 2. Hasil Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

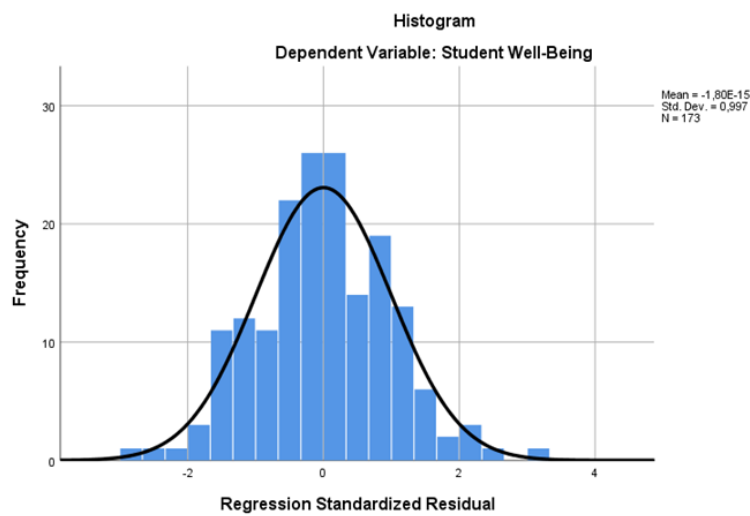
Tabel 5 Hasil Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
<i>Unstandardized Residual</i>		
N		173
<i>Normal Parameters<sup>a</sup></i>	<i>Mean</i>	.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	3,91964206

<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0,031
	<i>Positive</i>	0,031
	<i>Negative</i>	-0,028
<i>Test Statistic</i>		0,031
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa data berdistribusi secara normal. Dengan demikian, data penelitian memenuhi asumsi normalitas, sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik selanjutnya.

Gambar 1 Histogram



Histogram normalitas digunakan untuk mengetahui residual model regresi berdistribusi normal, dan dikatakan berdistribusi normal jika histogram berbentuk lonceng simetris (Ghozali, 2006). Pada gambar 1 diperoleh hasil histogram berbentuk lonceng yang menandakan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 6 Hasil Uji Linearitas

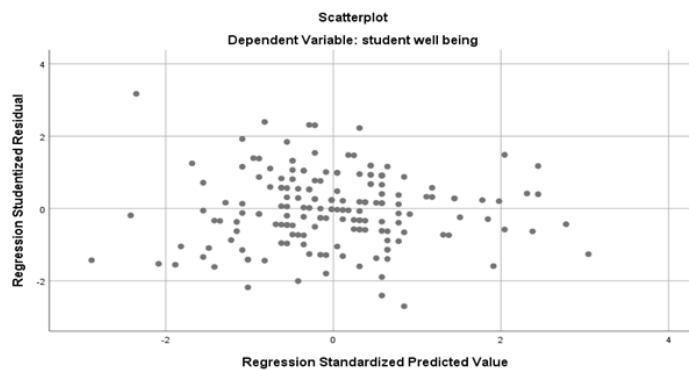
			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Student Well-Being * Self Regulate Learning</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(combined)</i>	1110.882	59	18.829	1.341	.092
	<i>Linearity</i>		54.791	1	54.791	3.903	.051
	<i>Deviation from Linearity</i>		1056.091	58	18.208	1.297	.120

<i>Within Groups</i>	1586.447	113	14.039
Total	2697.329	172	

Data dikatakan berhubungan secara linear jika memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan ANOVA, diperoleh nilai signifikansi deviation from linearity yaitu 0,120, dimana nilai signifikansi ini memenuhi kriteria untuk menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Self Regulated Learning terhadap variabel Student Well-Being.

c. Uji Heteroskedastisitas

Gambar 2 Scatterplot



Gambar 2 menunjukkan bahwa titik-titik tersebar secara acak di sekitar garis sumbu Y dan sebagian besar titik-titik tersebar dibawah dan diatas angka 0. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak mengalami gejala heteroskedastisitas atau model regresi tidak ada kesamaan variabel dari residual satu pengamatan ke pengamatan lainnya

d. Uji Autokorelasi

Tabel 7 Hasil Uji Autokorelasi

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>	<i>Durbin-Watson</i>
1	.821 <sup>a</sup>	.676	.673	.393	2.128

a. Predictors: (Constant). self regulated learning

b. Dependent Variable: student well being

Berdasarkan hasil uji autokorelasi diatas, diperoleh nilai Durbin-Watson sebesar 2.128, nilai ini berada diantara besaran nilai 1,5 hingga 2,5, dimana hal ini mengindikasikan bahwa tidak ada gejala autokorelasi pada residual antar periode pengamatan.

e. Uji Multikolinearitas

Tabel 8 Hasil Uji Multikolinearitas

<i>Collinearity Statistics</i>		
<i>Model</i>	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
1	<i>self regulated learning</i>	1.000
		1.000

a. Dependent Variable: student well being

Hasil uji multikolinearitas diatas ini menjelaskan bahwa nilai tolerance yang diperoleh adalah sebesar 1.000 ( $> 0.100$ ) dan nilai VIF 1.000 ( $< 10.00$ ). Hal ini berarti variabel Self Regulated Learning tidak mengalami masalah multikolinearitas.

3. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 9 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

<i>Model</i>	<i>Unstandardized</i>	<i>Coefficients</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
	<i>d</i>	<i>ts</i>	<i>Coefficients</i>		
	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
(Constant)	76.877	.226		339.892	.000
1 <i>Self Regulated Learning</i>	.038	.002	.821	18.830	.000

a. Dependent Variabel: Student Well Being

Dari hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan, maka diketahui bahwa nilai t-hitung adalah 0,821 bernilai positif dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengartikan model regresi menunjukkan adanya pengaruh positif pada variabel Self Regulated Learning (X) terhadap variabel Student Well-Being (Y). Artinya apabila Self Regulated Learning meningkat, maka Student Well-Being juga akan meningkat, sehingga H1 diterima.

Tabel 10 Hasil Uji F

<i>Model</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	54.791		54.791	354.558	.000
1 <i>Residual</i>	26.425	171	.155		
Total	81.217	172			

a. Dependent Variabel: Student Well Being

b. Predictors: (Constant). Self Regulated Learning

Dari hasil uji F pada tabel diatas, diketahui bahwa nilai F-hitung = 354.558 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, model regresi dapat digunakan untuk memprediksi adanya pengaruh variabel Self Regulated Learning (X) terhadap variabel Student Well-Being (Y).

Tabel 11 Hasil Determinasi Koefisien

<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0,821 <sup>a</sup>	0,675	0,673	0,393

a. Predictors: (Constant), Self Regulated Learning

Berdasarkan hasil uji determinasi koefisien, diperoleh kesimpulan bahwa besarnya nilai kontribusi koefisien determinasi (R Square) adalah 0,675 yang menunjukkan bahwa variabel Self Regulated Learning mempengaruhi variabel Student Well-Being adalah sebesar 67,5%, dan sisanya dipengaruhi oleh variabel independen lainnya sebesar 32,5% .

## Pembahasan

Hasil uji hipotesis membuktikan adanya pengaruh signifikan dari Self Regulated Learning terhadap Student Well-Being pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga. Hal ini ditunjukkan pada nilai uji regresi linear sederhana dengan signifikansi yang diperoleh sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian, yaitu bahwa Self Regulated Learning memang berpengaruh secara signifikan terhadap Student Well-Being, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 penelitian ini diterima. Selain itu, nilai koefisien regresi (B) yang diperoleh yaitu sebesar 0,038, menunjukkan bahwa Self Regulated Learning berpengaruh positif terhadap Student Well-Being, artinya setiap kenaikan satu unit skor Self Regulated

Learning diikuti dengan kenaikan sebesar 0,038 unit pada skor Student Well-Being. Pengaruh positif ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan proses belajarnya, maka tingkat kesejahteraan siswa juga akan semakin meningkat. Besarnya kontribusi variabel Self Regulated Learning terhadap Student Well-Being ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,675, yang mengindikasikan bahwa sebesar 67,5% variasi student well-being dapat dijelaskan oleh kemampuan Self Regulated Learning siswa.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan Rodríguez et al. (2022), Ye et al. (2024), dan Syifa et al. (2024) yang menyatakan bahwa self regulated learning berpengaruh positif terhadap student well-being. Siswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi karena mereka mampu menetapkan tujuan yang realistis, menggunakan strategi belajar yang adaptif, serta mengevaluasi kemajuan belajar secara reflektif. Hal ini juga selaras dengan Davis dan Hadwin (2021) yang menegaskan bahwa self regulated learning mempengaruhi keberhasilan dan kesejahteraan siswa. Bagi siswa yang melaporkan keberhasilan dalam proses belajar mandiri cenderung memiliki tingkat well-being yang baik. Sejalan dengan itu, Choirudin (2015) mengemukakan semakin baik kemampuan regulasi diri siswa dalam belajar, maka semakin besar peluang mereka untuk mencapai kondisi kesejahteraan dalam konteks sekolah yang ditandai dengan kondisi emosional yang stabil, tidak mengalami gangguan fisik maupun psikologis, serta mampu mengarahkan diri secara realistis dan objektif terhadap tuntutan akademik. Selain itu, temuan Bani et al. (2022) menunjukkan bahwa siswa dengan kesejahteraan yang bermasalah umumnya mengalami kesulitan dalam performa akademik, seperti keterlambatan mengikuti ujian yang berujung pada kegagalan akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa rendahnya kesejahteraan siswa tidak dapat dilepaskan dari lemahnya pengelolaan diri dalam proses belajar.

Secara teoritis, temuan penelitian ini sejalan dengan kerangka self regulated learning yang dikemukakan oleh Zimmerman (1990), yang memandang self regulated learning sebagai proses aktif dan konstruktif di mana individu secara sadar mengatur tujuan, kognisi, motivasi, dan perilaku belajarnya. Siswa yang mampu mengelola proses belajarnya secara mandiri cenderung memiliki kontrol psikologis yang lebih baik terhadap tuntutan akademik. Kontrol ini berperan melindungi siswa dari stres berlebihan, kecemasan akademik, serta perasaan tidak mampu, yang merupakan indikator rendahnya student well-being. Dari sudut pandang teori student well-being Hascher (2007), kesejahteraan siswa tercermin dari dominasi emosi dan kognisi positif terhadap sekolah. Kemampuan self regulated learning memungkinkan siswa untuk memaknai tuntutan sekolah bukan semata sebagai tekanan, tetapi sebagai tantangan yang dapat dikelola. Dengan demikian, self regulated learning berkontribusi dalam meningkatkan aspek-aspek seperti positive academic self-concept, enjoyment in school, serta menurunkan worries in school dan keluhan psikologis yang berkaitan dengan sekolah.

Sementara itu, secara kontekstual, hasil ini dapat dijelaskan melalui realitas kehidupan siswa SMA yang berada pada fase remaja akhir. Pada fase ini, siswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang meningkat, tekanan evaluasi, serta ekspektasi dari guru dan orang tua. Siswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi diri yang memadai cenderung mengalami kelelahan akademik (academic burnout) dan stres berkepanjangan. Sebaliknya, siswa dengan self regulated learning yang baik lebih mampu mengatur waktu, emosi, dan strategi belajar, sehingga dapat menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis (Gajda et al., 2025). Hasil penelitian Nuraini et al. (2025) menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dengan student well-being. Hubungan positif tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula

tingkat kesejahteraan yang dirasakan. Kesamaan hasil ini memperkuat validitas temuan penelitian saat ini serta menegaskan bahwa self-regulated learning merupakan variabel psikologis penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan.

SMA Kristen 1 Salatiga sebagai sekolah swasta dengan orientasi akademik dan pengembangan karakter memberikan dinamika tersendiri terhadap hasil penelitian ini. Berdasarkan hasil pra-penelitian, ditemukan bahwa sebagian siswa masih mengalami stres akademik, kecemasan menjelang ujian, serta ketidakpuasan terhadap beberapa aspek lingkungan sekolah. Kondisi ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi tidak selalu diiringi dengan kesiapan regulasi diri yang optimal pada seluruh siswa. Dalam konteks ini, self regulated learning berperan sebagai faktor internal yang krusial. Siswa yang memiliki kemampuan self regulated learning tinggi lebih mampu beradaptasi dengan sistem pembelajaran, mengelola beban tugas, serta menjaga relasi sosial dan emosional di lingkungan sekolah. Hal ini berdampak langsung pada meningkatnya kualitas pengalaman siswa di sekolah, sebagaimana tercermin dalam aspek-aspek student well-being seperti sikap positif terhadap sekolah dan minimnya kekhawatiran akademik. Hal ini selaras dengan aspek absence of worries in school dan positive academic self-concept dalam konsep well-being Hascher (2007). Selain itu, heterogenitas latar belakang siswa di SMA Kristen 1 Salatiga juga berpotensi memengaruhi variasi tingkat self regulated learning dan student well-being.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa nilai Self Regulated Learning memiliki skor rata-rata (mean) sebesar 112,31 dengan standar deviasi 15,016. Pada skor variabel Student Well-Being, nilai mean yang diperoleh yaitu 81,10 dengan standard deviasi 3,960. Besarnya standar deviasi dari nilai mean dari kedua variabel ini menunjukkan bahwa terdapat keragaman atau variasi yang cukup besar di antara responden sehingga data bersifat heterogen. Temuan deskriptif yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa yaitu sebanyak 73,4% untuk Self Regulated Learning dan 70,5% untuk Student Well-Being berada pada kategori sedang merupakan gambaran yang kritis untuk dipahami dalam konteks SMA Kristen 1 Salatiga. Pola ini merefleksikan sebuah realitas di mana sebagian besar siswa telah memiliki fondasi kemampuan mengatur diri dan merasakan kesejahteraan yang cukup baik, namun belum mencapai tingkat optimal.

Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris pada konteks siswa SMA di Indonesia, yang masih relatif terbatas dalam kajian sebelumnya bahwa hubungan Self Regulated Learning dan Student Well-Being bersifat universal dan relevan lintas budaya, meskipun muncul dalam konteks budaya, kurikulum, dan lingkungan sekolah yang berbeda seperti penelitian terdahulu yang dilakukan pada konteks budaya dan sistem pendidikan yang berbeda seperti pendidikan di Barat dan Asia Timur. Namun, terdapat perbedaan dalam besaran pengaruh yang ditemukan, koefisien determinasi sebesar 0,675 mengungkap bahwa 67,5% variasi dalam tingkat kesejahteraan siswa dapat dijelaskan oleh kemampuan regulasi diri mereka dalam belajar. Hal ini menunjukkan bahwa pada konteks SMA Kristen 1 Salatiga, Self Regulated Learning merupakan prediktor yang sangat dominan bagi well-being, namun tetap ada kontribusi dari variabel lainnya yang mempengaruhi kesejahteraan siswa. Hal ini mungkin disebabkan oleh karakteristik sekolah yang menuntut kemandirian belajar tinggi, sehingga siswa yang mampu mengatur diri akan merasakan dampak positif yang lebih nyata. Perbedaan konteks ini menegaskan bahwa intervensi pengembangan self regulated learning perlu disesuaikan dengan karakteristik sekolah dan kebutuhan siswa, agar dampaknya terhadap student well-being dapat lebih optimal.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi kebaruan dengan menunjukkan bahwa pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga, Self Regulated Learning tidak hanya berperan dalam aspek

akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan emosional dan sosial siswa di sekolah. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penggunaan variabel bebas yang masih terbatas, yaitu hanya *self regulated learning*, sehingga faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *student well-being* belum dapat dikaji secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih dari satu variabel bebas agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *student well-being* pada siswa. Kedua, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring, yang memungkinkan adanya bias respons, seperti pengisian yang kurang reflektif dengan keadaan sebenarnya. Faktor kondisi lingkungan saat pengisian kuesioner juga berpotensi memengaruhi akurasi jawaban siswa. Ketiga, penelitian ini hanya melibatkan satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak sekolah dengan karakteristik yang berbeda agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh *self regulated learning* terhadap *student well-being*. Meskipun demikian, keterbatasan ini tidak mengurangi nilai ilmiah penelitian, melainkan membuka peluang bagi penelitian lanjutan untuk mengembangkan model intervensi berbasis *self regulated learning* yang lebih kontekstual dan aplikatif dalam meningkatkan *student well-being*.

## **KESIMPULAN**

*Self regulated learning* terbukti memiliki pengaruh positif signifikan terhadap *student well-being* pada siswa SMA Kristen 1 Salatiga, di mana siswa yang mampu mengatur tujuan, strategi, dan evaluasi belajar secara mandiri cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik di lingkungan sekolah. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi belajar membantu siswa mengelola tuntutan akademik, menjaga motivasi, serta mengurangi tekanan dan kekhawatiran terkait sekolah, sehingga berdampak positif pada aspek emosional, kognitif, dan sosial dari *student well-being*. Meskipun sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, hasil ini menegaskan bahwa penguatan *self regulated learning* memiliki potensi besar sebagai upaya strategis untuk meningkatkan kualitas pengalaman belajar, rasa nyaman, serta kebahagiaan siswa di sekolah, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dalam merancang program pembelajaran yang mendukung *student well-being* secara berkelanjutan.

## **Saran**

Berdasarkan hasil penelitian serta keterbatasan yang ada, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penggunaan variabel bebas yang terbatas dalam penelitian ini membuat kajian terhadap variabel terikat kurang mendalam, sehingga peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, stres akademik, iklim sekolah, atau resiliensi sebagai variabel mediator atau moderator agar pemahaman mengenai *student well-being* menjadi lebih holistik.

### **2. Bagi SMA Kristen 1 Salatiga**

Sekolah disarankan untuk mengembangkan program atau kebijakan yang berfokus pada penguatan *self regulated learning*, seperti pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, refleksi diri, dan penetapan tujuan akademik. Para guru juga diharapkan dapat mengintegrasikan pendekatan pembelajaran yang mendorong kemandirian belajar siswa, sehingga tidak hanya meningkatkan prestasi akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis siswa secara berkelanjutan.

### 3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya *self regulated learning* dalam proses belajar sehari-hari. Dengan mengembangkan kemampuan perencanaan/planning, pemantauan, dan mengevaluasi belajar secara mandiri. Dengan demikian, siswa akan dapat lebih mampu mengelola stres akademik, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan pengalaman belajar yang lebih positif dan bermakna di sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. R. A., Dya, D. A., Luthfiah, K., Fathiarafa, M., Sofa, P. N., Aditiya, Y., & Ramdani, Z. (2024). Pengembangan alat ukur skala self regulated learning pada mahasiswa yang mengalami burnout akademik. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 3(1), 13–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.61648>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologis (Edisi 2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2012a). Penyusunan skala psikologis. Yogyakarta: Pustaka Belajar. Azwar, S. (2012b). Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bani, M., Zorzi, F., Corrias, D., & Strepparava, M. (2022). Reducing psychological distress and improving student well-being and academic self-efficacy: The effectiveness of a cognitive university counselling service for clinical and non-clinical situations. *British Journal of Guidance & Counselling*, 50(5), 757–767. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1840512>
- Cárdenas, D., Lattimore, F., Steinberg, D., & Reynolds, K. J. (2022). Youth well-being predicts later academic success. *Scientific Reports*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05780-0>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian. Pusat Kesehatan Reproduksi. <https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia>
- Choirudin, M. (2015). Penyesuaian diri: Sebagai upaya mencapai kesejahteraan jiwa. 12(2), 1–15. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2015.121-07>
- Davis, S. K., & Hadwin, A. F. (2021). Exploring differences in psychological well-being and self-regulated learning in university student success. *Frontline Learning Research*, 9(1), 30–43. <https://doi.org/10.14786/flr.v9i1.581>
- Delgado, M. C. M. (2022). Self-regulation, and creativity impact on student’s well-being and in learning. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 16(6), 612–613. <https://doi.org/10.34297/ajbsr.2022.16.002284>
- Dewangan, R., Sonber, B. K., & Modi, A. C. (2023). Relationship between mental health and academic stress among adolescents: A critical review. *Mind and Society*, 12(02), 81–86. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-122-202310>
- Frailon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: Discussion paper. The Australian Council for Educational Research, 1(12), 1–54. [http://www.mceetya.edu.au/verve/\\_resources/Measuring\\_Student\\_Well-Being\\_in\\_the\\_Context\\_of\\_Australian\\_Schooling.pdf](http://www.mceetya.edu.au/verve/_resources/Measuring_Student_Well-Being_in_the_Context_of_Australian_Schooling.pdf)
- Gajda, M., Jasińska-Maciążek, A., Grygiel, P., Opozda-Suder, S., & Dolata, R. (2025). Self-regulation as a mediator and moderator between school stress and school well-being: A multilevel study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(12), 259. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15120259>
- Ghozali, I. (2006). Aplikasi analisis multivariate dengan SPSS (4 ed.). Semarang: Universitas Diponegoro
- Hascher, T. (2007). Exploring students’ well-being by taking a variety of looks into the classroom. *Hellenic Journal of Psychology*, 4(January 2007), 331–249.

- Hemasti, R. A. G., Sadijah, N. A., Azzahra, F., & Khoirunnisa, K. (2024). Pengaruh self efficacy dan dukungan sosial terhadap self regulated learning di SMAN 1 Telukjambe. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, 7, 16497–16502
- Ianah, A., Latifa, R., Kolopaking, R., & Suprayogi, M. N. (2021). Kesejahteraan siswa: Faktor pendukung dan penghambatnya. *Business Economic, Communication, and Social Sciences (BECOSS) Journal*, 3(1), 43–49. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.7028>
- Imhof, M., Worthington, D., Burger, J., & Bellhäuser, H. (2024). Resilience and self-regulated learning as predictors of student competence gain in times of the covid 19 pandemic – evidence from a binational sample. *Frontiers in Education*, 9(January), 1–11. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1293736>
- Noble, T., & Mcgrath, H. (2016). *The prosper school pathways for student wellbeing policy and practices*. Springer. <http://www.springer.com/series/10150>
- Nuraini, V. M., Fitriani, Y., & Pertiwi, Y. W. (2025). Hubungan antara regulasi diri dengan student well-being pada siswa sekolah di SMKN X kota Bekasi. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(11), 487–491. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127432>
- Paris, S. G., & Paris, A. H. (2001). Classroom applications of research on self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 36(2), 89–101. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3602\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3602_4)
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780121098902500433>
- Programme for International Student Assessment (PISA). (2017). *PISA 2015 Results (Volume III): Students' well-being*. In OECD: Vol. III. <http://dx.doi.org/10.1787/9789264273856-en>
- Rodríguez, S., González-Suárez, R., Vieites, T., Piñeiro, I., & Díaz-Freire, F. M. (2022). Self-regulation and students well-being: A systematic review 2010–2020. *Sustainability (Switzerland)*, 14(4). <https://doi.org/10.3390/su14042346>
- Sahranavard, S., Miri, Reza, M., & Salehiniya, H. (2018). The relationship between self-regulation and educational performance. *Journal of Education and Health Promotion*, January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Syifa, P. A., Sugiharto, D., Mulawarman, M. (2024). The effects of self-regulated learning and school climate on student well-being through academic hardiness. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 15–21. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Wahyuni, S., Hitami, M., Afandi, M., & Agustina, H. (2022). Academic stress and gratitude to promote student well-being. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 133–142.
- Ye, J. H., Cui, Y., Wang, L., & Ye, J. N. (2024). The relationships between the short video addiction, self-regulated learning, and learning well-being of Chinese undergraduate students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(10), 805–815. <https://doi.org/10.32604/ijmhp.2024.055814>
- Zimmerman, B. (1990). Self regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)