**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* (SRL) DAN KESEHATAN MENTAL TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWA**

**Asriana Kibtiyah1, Khoirul Umam2**

1Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Hasyim Asy’ari Tebuireng Jombang

2Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Hasyim Asy’ari Tebuireng Jombang

E-mail : asriana22d69@gmail.com1

# *Abstract*

*In the learning process, learning achievement cannot stand alone without being influenced by other factors such as self-regulation and mental health. Self-regulation of learning needs to be trained even from the basic education level, with the hope that students will carry out a pleasant learning process and obtain optimal learning outcomes. This study aims to determine the effect of self-regulated learning achievement and mental health. This study uses a correlational approach with path analysis to assess the magnitude of the influence of each variable. Data were obtained through questionnaires distributed to several schools (SD) and madrasah (MI) both public and private in three regions, Jombang, Pasuruan, and Malang. The total number of respondents was 76 students consisting of 49 elementary students and 27 MI students. The results showed that self-regulated learning had a direct effect on learning achievement but did not affect learning achievement through mental health.*

***Keywords****: Self-Regulated Learning, Learning Achievement, Mental Health*

***Abstrak***

*Dalam proses pembelajaran, prestasi belajar tidak bisa berdiri sendiri tanpa dipengaruhi oleh faktor lain seperti regulasi diri dan kesehatan mental. Keterampilan meregulasi diri dalam belajar perlu dilatih bahkan sejak jenjang pendidikan dasar, dengan harapan peserta diri akan melakukan proses belajar yang menyenangkan dan memperoleh hasil belajar yang optimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pembelajaran yang diatur sendiri terhadap prestasi belajar dan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan analisis jalur guna mengetahui besaran pengaruh dari masing-masing variable. Data diperoleh melalui angket yang disebar ke beberapa sekolah (SD) dan madrasah (MI) baik negeri ataupun swasta di tiga wilayah, Jombang, Pasuruan dan Malang. Jumlah keseluruhan responden ada 76 siswa yang terdiri dari 49 siswa SD dan 27 siswa MI. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang diatur sendiri memiliki pengaruh langsung terhadap prestasi belajar dan kesehatan mental, tetapi tidak memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar melalui kesehatan mental.*

***Kata Kunci****: Self-regulated learning, Prestasi Belajar, Kesehatan Mental.*

# PENDAHULUAN

Pembelajaran memiliki makna yang luas dalam keseluruhan hidup manusia, khususnya bagaimana manusia menunaikan tugas-tugasnya. Aktivitas belajar dan pembelajaran telah menjadi satu-kesatuan dalam meningkatkan kemampuan manusia menjawab permasalahan yang dihadapi, selain itu aktivitas pembelajaran memberi manfaat dalam menggali dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh individu. Oleh karena itu, belajar menjadi kebutuhan setiap individu agar kualitas kehidupannya semakin baik dari waktu ke waktu. Dalam makna sempit, pembelajaran sebagai kegiatan transformasi pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai antara sumber belajar kepada pebelajar/siswa (Faturrohaman & Sulistyowati, 2012; Sonhadji, 2014).

Pembelajaran yang diatur sendiri/*Self-Regulated Learning* (SRL) telah menjadi salah satu yang paling penting dalam penelitian dalam bidang psikologi pendidikan karena mencakup aspek kognitif, metakognitif, perilaku, aspek motivasi, dan emosional/afektif dalam pembelajaran, sehingga SRL melingkupi beberapa variabel yang berpengaruh dalam pembelajaran, misalnya, efikasi diri, kemauan, strategi kognitif (Panadero, 2017). SRL menjadi penting karena merupakan sebuah keterampilan yang sangat bermanfaat dalam pembelajaran, kemampuan SRL siswa dikembangkan oleh guru dari waktu ke waktu dengan praktik, observasi dan pemberian umpan balik (Zimmerman & Kitsantas, 2005) (Zimmerman, 2012), selain itu keterampilan SRL yang baik dapat meningkatkan pembelajaran siswa (Panadero, 2017). Siswa kompeten dalam menggunakan strategi SRL yang meliputi penetapan tujuan dan perencanaan, pengelolaan waktu, penggunaan strategi metakognitif lebih sering dan lebih termotivasi secara intrinsik daripada siswa kurang kompeten dalam menggunakan strategi SRL (Pelikan dkk., 2021). Namun, penelitian yang telah dilakukan Nuraini dkk (2017) menunjukkan kemampuan regulasi diri siswa dalam belajar/*self-regulated learning* pada subjek sebanyak 200 orang didapatkan hasil 48,5% siswa berada kategori rendah, 39,5% sedang, dan 12% siswa mempunyai *self-regulated learning* tinggi. Sehingga pengembangan pembelajaran berbasis SRL dan penelitian-penelitian terkait pembelajaran diatur sendiri masih sangat penting untuk dilakukan.

Studi menunjukkan bahwa siswa yang mengatur dirinya sendiri memandang perolehan/prestasi belajar sebagai proses yang sistematis dan dapat dikendalikan, dan mereka menerima tanggung jawab lebih besar atas hasil pencapaian mereka (Zimmerman, 2010).. Capaian hasil belajar atau prestasi belajar adalah hasil yang dicapai atau ditunjukkan oleh siswa sebagai hasil belajarnya yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan. Hal ini biasanya berupa angka-angka, huruf, serta tindakan yang dicapai masing-masing peserta didik dalam waktu tertentu (Sumadi, 1998). Menurut Benyamin Bloom, suatu proses belajar dikatakan berhasil apabila siswa mengalami perubahan tingkah laku pada keseluruhan ranah kemampuan siswa yakni ranah kognitif, afektif dan psikomotorik (Sudjana, 2009). Namun seringkali prestasi belajar umumnya hanya dihubungkan pada aspek yang tampak saja, misalnya nilai hasil ujian, nilai raport, nilai ulangan dan sebagainya bahkan dalam bentuk kejuaraan dan kompetisi perlombaan. Sementara itu Juani (2019) menyatakan faktor penyebab pencapaian prestasi belajar disebabkan oleh banyak faktor seperti kemandirian, kemampuan komunikasi, dan cara guru mengajarkan kepada siswanya.

Selain kemampuan siswa meregulasi dirinya dalam masa pembelajaran, keadaan mental siswa juga memiliki peran penting di dalam proses pembelajaran dan perolehan hasil belajar. Sehat mental menurut *World Health Organization* (WHO) adalah, *a state of mental well-being that enables people to cope with the stresses of life, realize their abilities, learn well and work well, and contribute to their community*. Disebutkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan secara mental yang memungkinkan seseorang untuk mampu mengatasi tekanan hidup, mereka menyadari kemampuan yang dimiliki, mampu belajar dan bekerja dengan baik, dan serta berkontribusi pada komunitas mereka. (WHO, 2001). Istikhari (2021) berpendapat bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi ketika kepribadian, emosional, intelektual dan fisik individu dapat berfungsi secara optimal. Potensi diri yang berfungi secara optimal dapat diukur dari kemampuan seseorang dalam beradaptasi terhadap tuntutan lingkungan bahkan *stressor*, menggunakan kapasitasnya, mampu melakukan penyesuaian diri yang baik terhadap tuntutan sosial dalam budayanya. WHO memandang bahwa salah satu ciri mental sehat adalah memiliki kemampuan belajar yang baik. Sementara (Hasanah & Haziz, 2021) juga menunjukkan bahwa kesehatan mental sangat berpengaruh dalam segala aktivitas terutama dalam aktivitas belajar, di mana seseorang yang sehat secara mental akan lebih memiliki semangat dalam aktivitas belajar, tetapi ketika kesehatan mental individu tersebut kurang biasanya terjadi akan mengalami lesu, tidak bergairah, maupun stres. Penelitian ini dimaksudkan untuk memeriksa korelasi antara Pembelajaran yang diatur sendiri/*Self-Regulated Learning* (SRL), kesehatan mental dan prestasi belajar pada siswa sekolah dasar.

# METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional antarvariabel. Ada tiga variabel yang diteliti, yakni *Self-regulated learning* (X) sebagai variabel bebas, Kesehatan Mental (Y) sebagai variabel mediasi/interviening, dan Prestasi Belajar sebagai variabel terikat (Z). Responden penelitian merupakan siswa jenjang Pendidikan dasar (SD/MI) yang duduk di bangku kelas 6. Jumlah responden sebanyak 76 siswa yang terdiri dari 24 siswa SD swasta, 25 siswa SD negeri, 19 siswa MI swasta dan 8 MI negeri yang tersebar di Kota Malang, Kabupaten Pasuruan, dan Kabupaten Jombang. Pengambilan data dengan menggunakan kuisioner atau wawancara tulis sederhana. Sedangkan analisis data menggunakan analisis jalur (*path-analysis*) pada setiap hubungan korelasi yang didasarkan pada hipotesis sebagai berikut.

H1: diduga ada pengaruh *Self-regulated learning* (X) terhadap Kesehatan Mental (Y);

H2: diduga ada pengaruh *Self-regulated learning* (X) terhadap Prestasi Belajar (Z); dan

H3: diduga *Self-regulated learning* (X) berpengaruh melalui Kesehatan Mental (Y) terhadap Prestasi Belajar (Z)

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari proses pengambilan data hingga analisis data penelitian, perlu diuraikan secara keseluruhan sebagai berikut.

## 3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh, sebaran responden penelitian ini digambarkan dalam dua basis data, yakni berdasarkan lokasi sekolah, dan jenis sekolah. Berikut ini gambar yang menjelaskan data tersebut.

Jombang

Pasuruan

Malang

*Gambar 1. Profil Responden berdasarkan Lokasi Sekolah*

Gambar 1 menunjukkan bahwa responden terbesar dari Jombang (57%), Malang (38%) dan Pasuruan (5%). Sementara itu jika berdasarkan jenis sekolah, responden yang berasal dari SD swasta ada 32%, SD negeri 33%, MI swasta 25% dan MI negeri ada 10% (lihat Gambar 2).

SD Negeri

SD Swasta

MI Swasta

MI Negeri

*Gambar 2. Profil Responden berdasarkan Jenis Sekolah*

Data responden menjadi sampel penelitian dari siswa pendidikan dasar baik unsur Sekolah Dasar maupun Madrasah Ibtidaiyah. Siswa pada jenjang pendidikan dasar umumnya belum cakap memahami konteks ataupun konten pertanyaan yang ada di dalam kuisoner. Hal ini tidak terlepas dari bagaimana sekolah mengajarkan keterampilan literasi dalam proses pembelajaran sehari-hari. Sementara itu berdasarkan data lapangan terkumpul kuisioner yang diedarkan, pilihan responden terhadap aitem yang diajukan pada setiap variabel dapat dijelaskan pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Persentasi Sebaran Pilihan Jawaban Responden

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pilihan Jawaban | Self-Regulated Learning (SLR) | Kesehatan Mental | Prestasi Belajar | Rerata | Keterangan |
| 1 | 11% | 19% | 8% | 13% | Kurang Setuju |
| 2 | 32% | 39% | 36% | 36% | Ragu-ragu |
| 3 | 57% | 42% | 56% | 52% | Setuju Sekali |

Tabel 1 di atas terlihat adanya keselarasan jawaban dari ketiga variabel sedang diteliti di mana responden lebih dominan menjawab pertanyaan dalam kuisioner. Jumlah siswa memilih sangat setuju pada pernyataan yang mengindikasikan keterampilan SRL tinggi hampir sama dengan jumlah siswa yang memiliki prestasi belajar, siswa yang memilih pernyataan mengindikasikan kesehatan mental yang baik cukup besar, yakni 42%. Namun pada variabel Kesehatan mental angka ragu-ragu responden terbilang cukup besar (39%) dibandingkan variabel yang lain. Selanjutnya, dilakukan analisis jalur pada koefsien jalur model pertama sebagaimana Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Koefisien Jalur Model I: *Self-regulated learning* -Kesehatan Mental

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Model Jalur | | Koefisien Tidak Standard | | Koefisien Beta Standard | Nilai t | Signifikan | Keterangan |
| B | Std.Error |
| 1 | Konstanta | 14,925 | 2,924 |  | 5,104 | 0,000 |  |
|  | *Self-regulated learning* | 0,185 | 0,046 | 0,427 | 4,066 | 0,000 | H1 diterima |

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikan dari variabel *Self-regulated learning* (X) sebesar 0,000 (< 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa Regresi Model I pada variabel *Self-regulated learning* (X) memiliki peluang pengaruh signifikan terhadap Kesehatan Mental (Y), atau H1 diterima. Lebih lanjut, untuk mengetahui sumbangan pengaruh pada jalur dianalisis, dengan mengacu pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Hitungan Model I

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **Nilai R2** | **Nilai R2 Penyesuaian** | **Perkiraaan Std. Deviasi** |
| 1 | 0,427a | 0,183 | 0,172 | 2,410 |
| a. Predictors: (Constant), Self-Regulated Learning | | | | |

Nilai R square pada Tabel di atas sebesar 0,183 yang artinya besaran sumbangan pengaruh X terhadap Y adalah hanya 18,3%, sedangkan sisanya yang 81,7% berasal dari kontribusi variabel lain yang tidak diteliti. Adapun untuk nilai e1 (*error*) dengan menggunakan rumus persamaan = 0,904. Dari hitungan tersebut dapat digambarkan diagram berikut.

0,427

KSM (Y)

SRL (X)

e1 = 0,904

*Gambar 3. Diagram Hitungan Jalur 1*

Dari Tabel 3, hasil perhitungan diperoleh nilai signifikan *Self-Regulated Learning* sebesar 0,000 < 0,05, sehingga disimpulkan secara langsung terdapat pengaruh signifikan *Self-Regulated Learning* terhadap Kesehatan Mental, meskipun dalam persentase yang tidak besar. Sedangkan penghitungan koefsien jalur model kedua, diperoleh dari data pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Koefisien Jalur Model 2: *Self-regulated learning* -Kesehatan Mental-Prestasi Belajar

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Model Jalur | | Koefisien Tidak Standard | | Koefisien Beta Standard | Nilai t hitung | Signifikan |
| **B** | **Std. Deviasi** |
| 1 | Konstanta | 14,159 | 2,631 |  | 5,381 | 0,000 |
|  | *Self-regulated learning* (X) | -0,017 | 0,039 | -0,057 | -0,441 | 0,661 |
|  | Kesehatan Mental (Y) | 0,068 | 0,090 | 0,098 | 0,756 | 0,452 |

Berdasarkan Tabel 4, maka koefisien jalur pada Model 2 ini menjadi seperti yang ditampakkan pada Gambar 4 berikut ini.

Diagram

Description automatically generated

*Gambar 4. Diagram Hitungan Jalur 2*

Mencermati Tabel 4 di atas pada analisis jalur model II, diperoleh nilai signifikan dari *Self-regulated learning* (X) terhadap Prestasi Belajar (Z) sebesar 0,661 (> 0,05) yang berarti memberikan kesimpulan bahwa *Self-regulated learning* tidak berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Belajar (Z). Selanjutnya untuk mengetahui sumbangan pengaruh pada jalur model 2 ini menggunakan Tabel 5 berikut ini.

Tabel 5. Hitungan Model II Keseluruhan

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Model** | **R** | **Nilai R2** | **Nilai R2 Penyesuaian** | **Perkiraaan Std. Deviasi** |
| 2 | 0,089a | 0,080 | -0,190 | 1,865 |
| a. Predictors: (Constant), Prestasi Belajar (Z), *Self-regulated learning* (X) | | | | |

Nilai R square pada Tabel di atas sebesar 0,080 yang artinya besaran kontribusi pengaruh variabel *Self-regulated learning* (X) terhadap variabel Kesehatan Mental (Z) adalah 8%. Sementara sisanya 92% merupakan kontribusi dari variable-variabel lain yang tidak diteliti, sehingga pengaruh *Self-regulated learning* (X) terhadap Prestasi Belajar (Y) terbilang sangat kecil. Adapun untuk nilai e2 dengan menggunakan rumus persamaan = 0,959, dan dengan hitungan tersebut digambarkan diagram berikut.

Diagram

Description automatically generated

*Gambar 5. Diagram Hitungan Jalur Keseluruhan*

Diagram di atas diketahui bahwa pengaruh langsung diberikan dari *Self-Regulated Learning* terhadap Kesehatan Mental sebesar 0,427. Sedangkan pengaruh tidak langsung diberikan *Self-Regulated Learning* melalui Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar adalah perkalian antara nilai beta *Self-Regulated Learning* terhadap Kesehatan Mental (=0,0427) dengan nilai beta Kesehatan Mental (=0,098) terhadap Prestasi Belajar, yaitu 0,427 x 0,098 = 0,042. Dengan demikian diberikan *Self-Regulated Learning* terhadap Prestasi Belajar adalah pengaruh langsung ditambah pengaruh tidak langsung yaitu (-0,057) + 0,042 = -0,015. Apabila dibandingkan antara pengaruh langsung *Self-Regulated Learning* terhadap Prestasi Belajar dan tidak langsung/melalui Kesehatan Mental maka nilai pengaruh tidak langsung (ß = 0,042) lebih besar daripada pengaruh langsung *Self-Regulated Learning* terhadap Prestasi Belajar (ß = -0,057). Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan variabel SRL memberikan pengaruh tidak langsung melalui Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar, daripada pengaruh langsung terhadap Prestasi Belajar. Dengan angka koefisien pada setiap jalur nilainya terbilang kecil, sehingga kemunculan pengaruhpun akan juga kecil, bahkan terbilang tidak ada. Hal tersebut juga ditampakkan nilai *error*/kesalahan (e1 dan e2) yang cukup besar.

## 3.2 Pembahasan

Dari hasil analisis jalur pengaruh SLR terhadap Kesehatan Mental, di mana terdapat pengaruh signifikan. Hasil ini diperkuat oleh pendapat Rochimah (2020) bahwa ketidakmampuan melakukan regulasi diri akan mengakibatkan gangguan pada kesehatan mental. Responden penelitian ini adalah siswa kelas atas jenjang sekolah dasar yang berusia rata-rata di atas 11 tahun. Usia tersebut menurut ilmu psikologi perkembangan berada pada periode operasional, yakni di mana telah memiliki kemampuan berpikir abstrak dan memahami dengan baik aktivitas yang dimiliki (Khaulani dkk., 2020; Sumanto dkk., 2020).

Selain oleh kemampuan mengatur diri, kesehatan mental siswa juga ditentukan oleh banyak aspek, antara lain peran lingkungan. Lingkungan sekolah yang kondusif akan memberikan peluang bagi keberhasilan pendidikan yang optimal (Isrokatun dkk., 2022). Menurut Dami & Parikaes (2018), regulasi diri pembelajaran akan paripurna apabila ada dukungan keluarga atau orang tua berupa finansial ataupun material. Sehingga perlu diperiksa pengaruh lingkungan dalam hal ini keluarga, keadaaan keluarga dan pola asuh orangtua dalam mengembangkan *Self-regulated learning.*

Namun demikian, pengaruh SLR terhadap Kesehatan Mental dinilai tidak terlalu dominan ini mengkonfirmasi adanya faktor lain yang sangat erat terkait dengan kemampuan dan sikap siswa. Zimmerman menyatakan bahwa keadaan afeksi siswa memiliki peran dalam berfungsinya regulasi diri dalam belajar, keadaan afeksi yang dimaksud diantaranya, perasaan takut, cemas, hingga depresi (Faqih, 2021). Apabila meninjau pada jalur model II di mana nilai *Self-regulated learning* (X) terhadap Prestasi Belajar (Z) tidak berpengaruh signifikan terhadap Prestasi Belajar (Z). Hal ini bisa dipahami karena seluruh responden merupakan siswa jenjang pendidikan dasar yang menurut teori perkembangan berada pada tahapan operasional. Menurut Dina (2020); Latifah (2017) bahwa tahap operasional merupakan tahapan dimana anak mampu memahami hal-hal yang bersifat kongkret dan belum mampu berpikir abstrak. Hal inilah yang membuat anak pada usia perkembangan sekolah dasar kesulitan memahami makna dalam suatu teks/naskah (Sumanto dkk., 2020). Sementara, penelitian Farah dkk. (2019), menunjukkan bahwa s*elf-regulated learning* memiliki peran penting karena membantu mengarahkan siswa pada kemandirian dalam belajar, yakni kemandirian dalam mengatur jadwal belajar, penetapan target belajar, mencari informasi yang dibutuhkan, dan menentukan rencana untuk masa depannya. Maka, ketika prestasi belajar tidak dapat dicapai dengan baik, bisa jadi karena keterampilan s*elf-regulated learning* yang belum dikuasai oleh siswa. Dengan demikian, agar siswa memiliki keterampilan *Self-regulated learning* guru disarankan melakukan bimbingan dan peningkatan kesadaran kepada siswa sehingga dapat memanfaatkan semua aset yang dimiliki dan mencapai hasil belajar yang optimal.

Selain itu, fenomena kecilnya pengaruh *Self-regulated learning* terhadap Prestasi Belajar ataupun tidak berpengaruh secara langsung melalui Kesehatan Mental terhadap Prestasi Belajar menjadi pembenar atas hasil penelitian Kristiani (2020) bahwa regulasi diri menunjukkan pentingnya konteks sosial. Hal ini menunjukkan bahwa *Self-regulated learning* bukan hanya sekedar pengetahuan dan keterampilan individu yang bebas dari pengaruh konteks sosial, namun juga melibatkan konteks sosial termasuk teman sebaya, guru dan orang lain di sekitar anak, dalam bentuk dukungan sosial. Dami & Parikaes (2018) menegaskan bentuk dukungan sosial berupa perhatian, nasehat, ataupun bantuan baik yang bersifat verbal maupun non-verbal diperlukan. Sedangkan pengaruh *Self-regulated learning* (X) terhadap Prestasi Belajar (Z) melalui Kesehatan Mental (Y) memiliki nilai Signifikan sebesar 0,452 (> 0,05) berarti Regresi Model II pada jalur *Self-regulated learning* (X) tidak berpengaruh signifikan melalui Kesehatan Mental (Y) terhadap Prestasi Belajar (Z). Di samping faktor yang sudah disebutkan, juga terdapat faktor internal lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar adalah aspek intelejensia yang meliputi kemampuan adaptasi terhadap lingkungan (Nurhati & Yanti, 2022), sementara faktor eksternal yang juga perpengaruh pada prestasi belajar adalah lingkungan keluarga, pertemanan, pergaulan sosial, gaya hidup dan sebagainya (Greenberg, 2020; Kartono & Andari, 1989; Schneiders, 1965), ketika faktor-faktor tersebut lebih dominan bisa meniadakan atau melemahkan pengaruh SRL pada prestasi belajar. Rendahnya pengaruh *Self-regulated learning* terhadap Prestasi Belajar diperkuat oleh Zimmerman yang berpendapat bahwa regulasi diri dalam belajar berkorelasi dengan kebangkitan diri baik pikiran, perasaan dan tindakan yang direncanakan serta timbal-balik disesuaikan pada pencapaian tujuan personal (Dami & Parikaes, 2018). Keterbatasan memahami atau menggunakan regulasi diri pada siswa sekolah dasar ditunjukkan pada hasil penelitian Virani dkk. (2016) di mana aspek sosial siswa yang cenderung masih rendah seperti tidak berpakaian seragam sesuai ketentuan 10%, kurang memiliki kesantunan 12% dan sering terlabat datang 32%. Dari hasil analisis jalur tersebut menunjukkan *Self-regulated learning* siswa SD/MI tidak memiliki pengaruh terhadap Prestasi Belajar memberikan petunjuk bahwa kemampuan regulasi diri pada siswa SD/MI masih belum tampak. Kegiatan pembelajaran tidak mengakomodasi pengembangan kemampuan siswa pemecahan masalah dan penalaran mengakibatkan lemahnya kemampuan kognitif siswa, hal ini bila kegiatan pembelajaran dilakukan hanya mendorong siswa berpikir pada tataran tingkat rendah (Herman, 2007) ketika siswa diarahkan pada proses menghafal dari pada memahami konsep maka kemampuan berpikir siswa seperti kemampuan berpikir kritis menjadi kurang berkembang (Yusmanto & Herman, 2016). Terkait dengan penolakan hipotesis H2 dan H3, argumentasi ini dapat dijelaskan melalui sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Pertama, penelitian Djannah (2020) menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kesehatan mental siswa terhadap prestasi belajar siswa di SDN Kayangan 2 Diwek, Jombang. Penelitian dilakukan pada sekolah yang sama satu populasi yang sama. Sementara itu, pada penelitian ini, sampel diperoleh dari berbagai sekolah di kota berbeda pula. Hal ini diperkuat oleh pernyataan bahwa prestasi belajar memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Apabila kesehatan mentalnya terjaga dengan baik, maka prestasinya juga akan baik (Dini dkk., 2022). Kedua, pada penelitian lain terkait kesehatan mental adalah dinyatakan Yunanto (2018) bahwa kesehatan mental memerlukan regulasi emosi berkaitan dengan kesehatan emosi. Sementara itu, Saxena dkk. (2011) menyatakan bahwa setiap aspek yang tercakup keterampilan meregulasi emosi akan membantu seseorang untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang baik. Proses berhubungan sosial senantiasa melibatkan emosi yang kelak memengaruhi kesehatan mental. Hal ini selaras yang dinyatakan oleh Tahmasbipour & Taheri (2012) bahwa kesehatan mental membutuhkan dukungan dari hubungan positif secara sosial dalam satu komunitas.

# SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan dan disarankan hal-hal sebagai berikut.

## 4.1 Simpulan

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa (1) variabel *Self-regulated learning* memiliki pengaruh langsung terhadap variabel Kesehatan Mental; dan (2) variabel Kesehatan Mental tidak berpengaruh terhadap variabel Prestasi Belajar; (3) variabel *Self-regulated learning* tidak berpengaruh melalui variabel Kesehatan Mental terhadap variabel Prestasi Belajar; dan (4) Penelitian *Self-regulated learning* pada siswa sekolah dasar membutuhkan instrumen disesuaikan perkembangan kognisi anak sehingga dipahami dengan baik siswa menjadi responden, mengingat siswa sekolah dasar masih belum cukup memahami pemaknaan regulasi diri. Peneliti selanjutnya dapat menguji lebih lanjut interaksi antara SRL dengan Kesehatan Mental apakah ada hubungan bersifat timbal balik. Selain itu penelitian selanjutnya dapat memeriksa dan menemukan jawaban yang komprehensip hubungan antara Kesehatan Mental dengan Prestasi belajar apakah searah atau timbal-balik dan faktor-faktor apa yang mempengaruhi hubungan keduanya. Serta menguji kembali penemuan hasil penelitian ini dengan responden yang lebih homogen.

## 4.2 Saran

1. Apabila penelitian seperti ini dilaksanakan, maka sebaiknya menggunakan pendekatan kualitatif agar peneliti dapat menangkap langsung makna yang dipahami oleh responden.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya memfokuskan pada jenjang siswa pendidikan menengah ke atas agar mudah memahami maksud dari pertanyaan dalam kuisioner.
3. Sebaiknya pada penelitian sejenis ini dapat menambahkan variabel lain yang disesuaikan dengan kondisi di tempat penelitian.

# DAFTAR RUJUKAN

1. Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *https://joNosipakabelo: Jurnal Bimbingan Konseling*, *2*(2), 79–87.
2. Faturrohaman, M. & Sulistyowati. (2012). *BELAJAR DAN PEMBELAJARAN: Membantu Meningkatkan Mutu Pembelajaran Sesuai Standart Nasional*. Teras.
3. Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, *8*, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>

[4] Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2005). The Hidden Dimension of Personal Competrence: Self- Regulated Learning and Practice. Dalam A. J. Elliot & C. S. Dweck (Ed.), *Handbook of Competence and Motivation*. Guildford Publications. <https://psycnet.apa.org/record/2005-08058-027>

[5] Zimmerman, B. J. (2012). *Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications* (D. H. Schunk, Ed.). Routledge.

[6] Pelikan, E. R., Lüftenegger, M., Holzer, J., Korlat, S., Spiel, C., & Schober, B. (2021). Learning during COVID-19: The role of self-regulated learning, motivation, and procrastination for perceived competence. *Z Erziehungswiss*, *24*, 393–418. <https://doi.org/10.1007/s11618-021-01002>

[7] Nuraini, P., Tawil, T., & Supriyatno, A. (2017). Kemampuan Self Regulated Learning Siswa di SMK Yudha Karya Kota Magelang. *URECOL*, *6*, 207–210.

[8] Zimmerman, B. J. (2010). Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Education Psychologist*, *25*(1), 3–17. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2>

[9] Sumanto, D., Utaminingsih, S., & Haryanti, A. (2020). *Perkembangan Peserta Didik* (I. S. Utami, Ed.; Cetakan Pertama). UNPAM Press.

[10] Sudjana, N. (2009). *Penilaian hasil belajar proses belajar mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.

[11] Juani, M. (2019). Dinamika Kelompok Sebagai Alternatif Pembelajaran Matematika untuk Meningkatkan Kemandirian, Partisipasi dan Prestasi Belajar Siswa. *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, *1*(1), 65–77. <https://doi.org/10.36088/islamika.v1i1.154>

[12] WHO. (2001). Mental health: Strengthening our response. *World Health Organization*. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

[13] Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *PSIKOLOGIKA*, *26*(2), 233–250. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>

[14] Rochimah, F. A. (2020). *Dampak Kuliah Daring terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ditinjau dari Aspek Psikologi* [Artikel].

[15] Khaulani, F., Suhaili, N., & Murni, I. (2020). Fase dan Tugas Perkembangan Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, *7*(1), 51–59. https://doi.org/10.30659/pendas.7.1.51-59

[16] Isrokatun, I., Rahayu, M., & Dewi, W. P. (2022). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Kesehatan Mental Peserta Didik di Masa Pandemi Covid-19. *JURNAL BASICEDU*, *6*(1), 843–851. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.1987

[17] Faqih, Moh. M. (2021). *Mengembangkan Regulasi Diri Siswa*. Klik Media.

[18] Dina, R. (2020). Analisis Pencapaian Tugas Perkembangan Siswa SD Negeri Serayu Yogyakarta. *Jurnal Serunai Bimbing dan Konseling*, *9*(1), 1–6. https://doi.org/10.37755/jsbk.v9i1.279

[19] Latifah, U. (2017). Aspek Perkembangan pada Anak Sekolah Dasar: Masalah dan Perkembangannya. *ACADEMICA: Journal of Multidisciplinary Studies*, *1*(2), 185–196.

[20] Sumanto, D., Utaminingsih, S., & Haryanti, A. (2020). *Perkembangan Peserta Didik* (I. S. Utami, Ed.; Cetakan Pertama). UNPAM Press.

[21] Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *7*(2), 171–183.

[22]Kristiani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.

[23] Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen. *CIENCIAS: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 82–95. https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/19

[24] Nurhati, & Yanti, P. G. (2022). Pengaruh Penggunaan Gawai terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *JURNAL BASICEDU*, *6*(4), 7586–7592. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3607

[25] Greenberg, N. (2020). Mental health of health-care workers in the COVID-19 era. *Nature Reviews Nephrology*, *16*, 425–426. <https://doi.org/10.1038/s41581-020-0314-5>

[26] Kartono, K., & Andari, dr. J. (1989). *Hygine Mental dan Kesehatan Mental dalan Islam*. CV Mandar Maju.

[27] Schneiders, A. A. (1965). *Personality dynamic and mental health: Principles of adjustment and mental hygiene*. Rinehart and WInston.

[28] Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuen. *CIENCIAS: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, *1*(1), 82–95. https://ejournal.upg45ntt.ac.id/ciencias/article/view/19

[29] Virani, I. A. D., Riastini, P. N., & Suarjana, I. M. (2016). Deskripsi Sikap Sosial Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Penarukan Kecamatan Buleleng Kabupaten Buleleng. *MIMBAR PGSD Undiksha*, *4*(2), 94–104. https://doi.org/10.23887/jjpgsd.v4i2.7699

[30] Herman, T. (2007). Pembelajaran berbasis masalah untuk meningkatkan kemampuan berpikir matematis tingkat tinggi siswa sekolah menengah pertama. *Educationist*, *1*(1), 47–56.

[31] Yusmanto, & Herman, T. (2016). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning terhadap Peningkatan Kemampuan Berpikir Kritis Matematis dan Self Confidence Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *EduHumaniora: Jurnal Pendidikan Dasar*, *7*(2), 21–33. https://doi.org/10.17509/eh.v7i2.2705

[32] Djannah, M. (2020). Pengaruh Kesehatan Mental di Tengah Wabah Covid-19 Terhadap Peningkatan Prestasi Belajar Siswa di Sekolah Dasar. *Fakultas Teknologi Informasi –UNMER Malang*, *1*, 2043–2414.

[33] Dini, D., Harahap, F. S. D., Syahuri, F., Almayda, P., & Divani, D. A. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Negeri 1 Jebus. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, *13*(1), 25–30. https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.43679

[34] Yunanto, T. A. R. (2018). Perlukan Kesehatan Mental Remaja? Menyelisik Peranan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dalam Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, *2*(2), 75–88.

[35] Saxena, P., Dubey, A., & Pandey, R. (2011). Role of Emotion Regulation Difficulties in Predicting Mental Health andWell.being. *Journal of Projective Psychology & Mental Health*, *18*(2), 147–154. http://122,16096,85: 100 1ISISTest

[36] Tahmasbipour, N., & Taheri, A. (2012). A Survey on the Relation Between Social Support and Mental Health in Students Shahid Rajaee University. *Cyprus International Conference on Educational Research (CY-ICER-2012)North Cyprus, US08-10 February, 2012*, *47*, 5–9. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.603