

KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA: PERAN REGULASI PEMBELAJARAN DARING, MINDFULNESS DAN DUKUNGAN SOSIAL

Sinta Nurcahya Sulistyani, Sri Lestari, Yayah Khisbiyah
Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah menguji peran regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yang melibatkan 252 mahasiswa PTS dan PTN di Kota Surakarta. Pengumpulan data menggunakan empat skala yang diedarkan melalui *google form*, yakni skala kesejahteraan psikologis, skala regulasi diri dalam pembelajaran daring, skala *Mindful attention awareness scale (MAAS)*, dan skala *Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Regulasi diri pembelajaran daring menjadi prediktor terkuat untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa. Implikasi hasil penelitian ini adalah perguruan tinggi perlu memberikan perhatian pada pengembangan kemampuan mahasiswa dalam regulasi diri dalam belajar agar mampu beradaptasi dengan kondisi pandemi dan kesejahteraan psikologisnya tetap terjaga.

Kata kunci: dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, *mindfulness*, regulasi diri pembelajaran daring.

Abstract

The purpose of this research is to determine how self regulated online learning, *mindfulness* and social support affect student's psychological well being. This study involved 252 students of private university and state universities in Surakarta and methods used in this study is quantitative. The measuring instruments used in this study were Psychological well being scale, Self Regulated Online Learning (SROL), Mindful attention awareness scale (MAAS) and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) circulated via google form. The data obtained was analyzed using regression analysis. The result showed that self regulated online learning, *mindfulness* and social support altogether played a role in psychological well being. Self regulated online learning has become the strongest predictor of the psychological well being of students. The implications of research results are that universities need to pay attention the development of student abilities in self regulated online learning to be able to adapt with pandemic conditions and maintain psychological well being.

Keywords: *mindfulness*, psychological well being, self regulated online learning, social support.

1. PENDAHULUAN

Dampak dari pandemi COVID-19 ikut dialami oleh dunia pendidikan, dimana institusi pendidikan saat ini memberlakukan kebijakan pemerintah dengan mengganti metode pembelajaran menjadi daring. Dapat dikatakan bahwa pandemi COVID-19

mengubah secara keseluruhan metode pembelajaran yang dilaksanakan universitas, dalam waktu singkat universitas-universitas terpaksa melakukan pembelajaran daring, dimana 97% diantaranya mengadopsi pembelajaran daring (Dirjen Dikti, 2020).

Pihak-pihak yang berada dalam institusi pendidikan tentunya mendapatkan beberapa kesulitan akibat perubahan metode pembelajaran, salah satunya adalah mahasiswa. Berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa di Indonesia, 87% diantaranya merasa pembelajaran daring tidak efektif karena komunikasi yang kurang interaktif, menghambat tugas dan praktikum, materi yang disampaikan tidak maksimal, kondisi eksternal yang kurang kondusif serta tidak terlaksananya proses KBM atau hanya berupa pemberian tugas pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak siap dengan kondisi baru yang sedang dihadapi sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Sependapat dengan Kurniasari, dkk (2019), salah satu ciri mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah adalah kesulitan untuk terbuka dengan pengalaman baru.

Selain itu, survey yang dilakukan oleh Zalaznick (2020), tentang kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi menggambarkan bahwa 91% mahasiswa mengalami stress dan kecemasan, 81% merasa kecewa dan kesedihan, 80% merasa kesepian dan terisolasi, 48% mengalami persoalan keuangan dan 56% mengalami relokasi. Hasil survey tersebut menunjukkan bahwa tidak optimalnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa berkaitan dengan berbagai kondisi eksternal sehingga dapat menyebabkan permasalahan psikologis sehingga mahasiswa yang bersangkutan mengalami hambatan dalam proses pembelajaran yang diikutinya.

Kesejahteraan psikologis merupakan pencapaian penuh dalam potensi psikologis seseorang dan keadaan dimana individu dapat menerima keadaan dalam diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan hubungan positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal (Ryff, 1995). Mahasiswa dituntut untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar dapat berfungsi dalam menjalankan perannya, terutama mahasiswa baru yang berada pada usia remaja akhir dimana akan menghadapi banyak perubahan perkembangan dan harus menghadapi tantangan baru memasuki perguruan tinggi serta menghadapi perubahan metode pembelajaran yang terjadi.

Hasil penelitian Sari, dkk (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun pertama ditemukan masih merasakan kegelisahan selama proses pembelajaran daring, mahasiswa tersebut masih belum mampu untuk menganalisa dengan baik

permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya. Selain itu, pandemi COVID-19 yang tidak dapat diprediksi ini membuat tekanan dan stress bagi mahasiswa tahun pertama, salah satu tekanan tersebut adalah mahasiswa dituntut untuk tetap produktif dan mengikuti serangkaian proses perkuliahan yang diberikan oleh universitas.

Kemudian hasil penelitian Selingo (2014), mengungkapkan bahwa hanya 25% dari 50% peserta didik yang lulus dari kuliah daring, hal ini terjadi karena perbedaan mendasar yang terjadi dalam proses pembelajaran dimana adanya keterpisahan antara dosen dan mahasiswa yang digantikan dengan teknologi. Sehingga untuk mengelola perubahan tersebut setiap peserta didik harus mampu untuk meregulasi proses pembelajarannya sendiri dengan metode daring dimana mahasiswa harus mengubah kebiasaan pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap muka menjadi daring.

Selanjutnya Dewi, dkk (2020), menyebutkan situasi pandemi ini menyebabkan kegiatan pembelajaran daring membutuhkan kemampuan dalam regulasi diri karena setiap mahasiswa cenderung memiliki banyak peluang yang dapat dimanfaatkan sebagai suatu yang positif maupun negatif sehingga dibutuhkan strategi yang tepat. Regulasi diri dalam dengan *setting* pembelajaran daring dikenal juga dengan istilah regulasi diri dalam belajar daring atau *self regulated online learning* (Arbiyah, 2016). Regulasi diri pembelajaran daring merupakan kemampuan dalam mengungkapkan dan mengatur pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar dengan menggunakan fitur *online* yang ada (Sulisworo, 2020).

Regulasi diri pembelajaran daring merupakan usaha seorang peserta didik untuk mencari strategi dalam pembelajaran yang dilakukan secara daring, dimana peserta didik harus mampu mengubah segala kebiasaan belajar dengan strategi yang dimiliki untuk melakukan pembelajaran daring menggunakan teknologi yang ada. Selain itu, regulasi diri pembelajaran daring juga menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa yang ditunjukkan melalui prestasi akademik, fungsi sosial, emosional serta mampu untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki dalam proses pembelajaran (Simbolon, 2009).

Selain regulasi diri pembelajaran daring penting untuk memiliki *mindfulness* pada kondisi pandemi COVID-19 yang memaksa setiap individu untuk beradaptasi serta menerima segala aspek kehidupan yang berubah. Penelitian Irawan & Lestari (2020), mengungkapkan dampak psikologis yang terjadi pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring adalah gangguan emosional yang ditandai dengan

perubahan suasana hati karena beban tugas. Mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring memiliki beban tugas yang lebih berat dibandingkan sebelumnya karena mahasiswa harus memiliki adaptasi dalam pembelajaran daring yang dilakukan hal tersebut menyebabkan perubahan-perubahan kondisi eksternal yang dapat mempengaruhi kondisi internal mahasiswa yaitu suasana hati.

Mindfulness sendiri merupakan sikap individu untuk melihat lebih dalam dan fokus pada pikiran, perasaan dan aktivitasnya (Awaliyah & Listiyandini, 2017). *Mindfulness* dapat mengalihkan pikiran dan perasaannya terhadap kondisi yang kurang menyenangkan sebagai sesuatu yang hanya terjadi sementara dan dapat mengurangi reaksi dari keadaan yang kurang menyenangkan tersebut. Seseorang yang memiliki *mindfulness* akan merasa puas dengan situasi yang terjadi saat ini dan menuju keadaan di masa depan yang menghasilkan kesejahteraan (Branstrom, dkk, 2011).

Keterlibatan *mindfulness* sendiri mampu membuat mahasiswa secara sadar mengontrol diri dengan lingkungan sekitarnya dan menghadapi permasalahannya sehingga memiliki kesejahteraan psikologis dimana mampu untuk merasakan kesenangan, terhindar dari stress, efektif dalam memecahkan permasalahan serta berkomitmen dalam pencapaian di bidang akademis (Misero & Hawadi, 2012). *Mindfulness* yang dimiliki oleh seorang mahasiswa dapat mengalihkan pikiran dan perasaannya dari kondisi yang tidak menyenangkan akibat perubahan metode pembelajaran yang terjadi, sehingga *mindfulness* dapat membantu mahasiswa dalam pembelajaran daring yang dilakukan.

Pencapaian kesejahteraan psikologis juga tidak lepas dari lingkungan dimana individu tersebut berada, mengingat proses pembelajaran daring dilakukan di rumah masing-masing sehingga individu membutuhkan dukungan sosial untuk mendukung proses pembelajarannya. Sependapat dengan Eva, dkk (2020) yang mengatakan bahwa pengaruh dukungan sosial pada mahasiswa tidak lepas dari budaya kolektif yang mengakar pada masyarakat Indonesia.

Dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain yang memberikan bantuan, semangat, perhatian dan penerimaan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa (Simbolon, 2019). Dukungan sosial memiliki peran yang penting bagi seseorang untuk mencegah terjadinya permasalahan psikologis, seseorang yang memiliki dukungan sosial dapat menjadi pribadi yang lebih optimis, memiliki keterampilan dalam memenuhi kebutuhan psikologis, memiliki tingkat

kecemasan yang rendah, kemampuan interpersonal yang tinggi serta memiliki kemampuan dalam mencapai apa yang diinginkan (Saronson, 2009).

Eva, dkk (2020), juga menunjukkan bahwa meningkatnya kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa berkaitan dengan dukungan sosial yang diterima berupa materi, penghargaan serta perhatian yang akan membantu mahasiswa dalam menghadapi permasalahannya. Dukungan sosial dapat mempengaruhi bagaimana terlaksananya proses pembelajaran daring yang dilakukan oleh mahasiswa dimana mahasiswa saat ini melakukan pembelajaran daring dari rumah sehingga mahasiswa lebih membutuhkan dukungan dari lingkungan sosialnya dibandingkan di sekolah sehingga dapat mempengaruhi dalam pertumbuhan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Kompleksnya permasalahan mahasiswa dalam proses pembelajaran daring menyebabkan berbagai permasalahan psikologis akan berdampak pada tidak optimalnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa dituntut untuk tetap memiliki regulasi diri dalam pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial agar dapat mengikuti proses pembelajaran dan menjalankan peran dengan semestinya, maka tujuan dari penelitian ini adalah menguji peran regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah (1) regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis, (2) regulasi diri pembelajaran daring berperan terhadap kesejahteraan psikologis, (3) *mindfulness* berperan terhadap kesejahteraan psikologis, (4) dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

2. METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tahun pertama di Surakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel kuota. Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini adalah (1) mahasiswa tahun pertama di Kota Surakarta dan (2) melakukan pembelajaran daring dari rumah. Dilansir dari PDDikti (2020) populasi mahasiswa tahun pertama di kota Surakarta sebanyak 22.951 mahasiswa. Dalam penelitian ini menggunakan 252 sampel mahasiswa tahun pertama di kota Surakarta. Adapun karakteristik demografi partisipan penelitian pada tabel 1.

Tabel. 1 Karakteristik demografi pasrtisipan penelitian

Kategori	Rentang	Jumlah Subjek	Persentase	
Jenis Kelamin	Laki-laki	112	44	
	Perempuan	140	56	
Usia	17 tahun	3	1	
	18 tahun	121	48	
	19 tahun	104	41	
	20 tahun	16	6	
	21 tahun	4	2	
	22 tahun	4	2	
	Asal daerah	Aceh, Sumatera & Riau	14	6
Prov. Banten		12	5	
DKI Jakarta		18	7	
Jawa Barat		29	11	
Jawa Tengah		92	36	
Jawa Timur		39	15	
Yogyakarta		10	4	
Kalimantan		5	2	
Sulawesi, Gorontalo & Maluku		7	3	
Bali		4	2	
NTT & NTB		5	2	
Papua		16	6	
STIMIK Adi Unggul Bhirawa		3	1	
UIN Raden Mas Said		9	3	
Poltekes Surakarta		19	7	
Universitas Sahid Surakarta		2	1	
Universitas		Universitas Muhammadiyah Surakarta	110	44
		Universitas Slamet Riyadi	1	0
		Universitas Terbuka	1	0
		Universitas Sebelas Maret	72	28
	Universitas Setia Budi	35	14	

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala atau kuisisioner variabel psikologi dari beberapa peneliti sebelumnya antara lain (1) skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh Wardani (2020), (2) skala regulasi diri dalam pembelajaran daring yang disusun oleh Arbiayah & Triatmoko (2016), (3) skala *Mindful attention awareness scale (MAAS)* yang disusun oleh Brown & Ryan (2003), (4) skala *Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)* yang disusun oleh Zimmet, et, al, (1988).

Terdapat 2 skala dalam penelitian ini yang di adaptasi oleh peneliti menggunakan panduan dari Internatuional Test Commision (ITC) Guidelines (2016), yaitu skala *Mindful attention awareness scale (MAAS)* yang disusun oleh Brown & Ryan (2003) dan skala *Multidimensional scale of perceived social support (MSPSS)*

yang disusun oleh Zimmet, et, al, (1988). Uji Validitas skala penelitian menggunakan validitas isi dengan menggunakan 5 rater dan kriteria aitem dianggap valid jika index aiken's V yang didapatkan sebesar 0,80 dan uji reliabilitas skala penelitian menggunakan konsisten internal croncbach alpha.

Tabel 2. Nilai Valditas & Reliabilitas

Variabel	Aitem	Nilai Validitas	Nilai Reliabilitas
Kesejahteraan psikologis	1. Saya bangga dengan perubahan perilaku belajar yang saya alami. 2. Saya percaya dapat mengatasi keadaan di bangku kuliah. dst.	0,80-0,95	0,919
Regulasi diri pembelajaran daring	1. Saya dapat memilih lokasi belajar yang tepat dalam perkuliahan <i>online</i> untuk menghindari terlalu banyak gangguan. 2. Saya menutup semua <i>tab</i> atau <i>widow</i> yang tidak terkait dengan materi perkuliahan saat sedang mengikuti pembelajaran dalam perkuliahan <i>online</i> . dst.	0,80-0,95	0,945
<i>Mindfulness</i>	1. Saya mengalami rasa cemas dan baru menyadarinya setelah beberapa lama. 2. Saya memecahkan barang atau menumpahkan sesuatu karena ceroboh, kurang perhatian, atau sedang memikirkan hal lain. dst.	0,80-0,90	0,909
Dukungan sosial	1. Saya memiliki orang spesial yang selalu hadir ketika sedang membutuhkannya. 2. Saya memiliki orang spesial untuk berbagi suka dan duka. dst.	0,80-0,90	0,934

Pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti menggunakan *google form* dan disebarakan menggunakan media sosial serta melalui organisasi atau himpunan mahasiswa di kota Surakarta dengan meminta perwakilan organisasi atau himpunan untuk meyebarkan skala penelitian pada responden yang sesuai dengan karakteristik sampel penelitian.

Data yang diperoleh dalam penelitian akan dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda dan t parsial. Regresi linear berganda merupakan model regresi yang melibatkan lebih dari satu variabel bebas (Sugiyono, 2016). Sedangkan Uji t parsial dalam penelitian ini untuk menguji seberapa jauh satu

variabel bebas berperan terhadap variabel tergantung, uji t parsial dilihat berdasarkan nilai signifikansi <0,05 maka variabel bebas memiliki peran terhadap variabel tergantung (Ghozali, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Berganda

	R	Rsquare	F	Sig.
Kesejahteraan Psikologis*Regulasi diri pembelajaran daring, <i>mindfulness</i> , dukungan sosial	0,776	0,603	125,372	0,000

Nilai koefisien korelasi (R) menunjukkan kekuatan hubungan antara ketiga variabel bebas terhadap variabel tergantung, hasil nilai R yang diperoleh adalah 0,776 artinya bahwa semakin meningkatnya variabel regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial meningkat maka semakin meningkat juga kesejahteraan psikologis. Kemudian nilai koefisien determinasi (R^2) menunjukkan seberapa besar peran ketiga variabel bebas terhadap variabel tergantung, hasil nilai R^2 yang diperoleh adalah 0,603 yang artinya bahwa regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial memiliki peran sebesar 60% terhadap kesejahteraan psikologis sedangkan 40% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel dari penelitian ini.

Analisis regresi linear berganda dilihat berdasarkan nilai signifikansi <0,05 dan Fhitung > Ftabel (Ghozali, 2018). Hasil analisis regresi linear berganda pada penelitian ini memiliki nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Sedangkan nilai Fhitung = 125,372 dan Ftabel = 2,64 (Fhitung > Ftabel). Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda dapat disimpulkan bahwa Hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima yaitu regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness*, dukungan sosial secara bersama-sama berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

Tabel 4. Koefisien Regresi

Coefficients				
Model	B	Beta	t	Sig.
(constant)	46,634		10,394	0,000
Regulasi diri pembelajaran daring	0,593	0,667	13,342	0,000
<i>Mindfulness</i>	0,048	0,044	1,055	0,293
Dukungan sosial	0,269	0,129	3,027	0,003
Dependent Variable: Kesejahteraan Psikologis				

Nilai persamaan regresi berganda pada tabel 4 adalah $Y=46,634+0,593X_1+0,048X_2+0,269X_3$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa apabila tidak terjadi kenaikan pada variabel kesejahteraan psikologis maka kesejahteraan psikologis akan bernilai 46,634. Angka koefisien regresi B regulasi diri pembelajaran daring sebesar 0,593 menunjukkan bahwa setiap satu angka regulasi diri pembelajaran daring akan terjadi kenaikan pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,593, sedangkan angka koefisien regresi B *mindfulness* sebesar 0,048 menunjukkan bahwa setiap satu angka *mindfulness* akan terjadi kenaikan pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,048, sedangkan angka koefisien regresi B dukungan sosial sebesar 0,269 menunjukkan bahwa setiap satu angka dukungan sosial akan terjadi kenaikan pada variabel kesejahteraan psikologis sebesar 0,269.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini yaitu regulasi diri pembelajaran daring berperan terhadap kesejahteraan psikologis, dimana variabel regulasi diri pembelajaran daring dengan kesejahteraan psikologis memperoleh nilai β sebesar 0,667 dan taraf signifikansi 0,000 ($p<0,05$), sehingga hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu regulasi diri pembelajaran daring berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

Kemudian hipotesis ketiga dalam penelitian ini yaitu *mindfulness* berperan terhadap kesejahteraan psikologis dimana variabel *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis memperoleh nilai β sebesar 0,044 dan taraf signifikansi 0,293 ($p>0,05$), sehingga hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini tidak diterima yaitu *mindfulness* tidak berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

Sedangkan hipotesis keempat dalam penelitian ini yaitu dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis dimana variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis memperoleh nilai β sebesar 0,149 dan taraf signifikansi 0,003 ($p<0,05$), sehingga hal ini menunjukkan bahwa hipotesis keempat dalam penelitian ini diterima yaitu dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis.

Analisis berikutnya adalah perbedaan kesejahteraan psikologis yang ditinjau dari jenis kelamin, untuk mengetahui seberapa besar perbedaan yang dimiliki antara satu kelompok dengan kelompok lainnya, dalam penelitian ini yaitu mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki dalam variabel kesejahteraan psikologis. Uji t-test yang dilihat berdasarkan nilai signifikansi *2 tailed* dimana jika nilai signifikansi $<0,05$ maka kedua kelompok memiliki perbedaan yang signifikan. Hasil analisis yang

dilakukan berdasarkan jenis kelamin antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki memperoleh taraf signifikansi 0,972 ($>0,05$) hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kesejahteraan psikologis antara kelompok mahasiswa perempuan dan kelompok mahasiswa laki-laki.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi regulasi diri dalam pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tahun pertama. Tuntutan adanya pandemi COVID-19 memaksa universitas untuk memberlakukan pembelajaran dengan jarak jauh. Metode pembelajaran yang berubah menuntut mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatasi hambatan yang dialaminya, mengingat kondisi di rumah yang berbeda dari Universitas sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Adapun faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa yaitu regulasi pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial.

Hasil analisis hipotesis pertama ini adalah regulasi pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dengan perolehan nilai R sebesar 0,776 dan $F_{hitung} = 125,372$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($<0,05$). Dengan demikian hipotesis ini diterima yaitu regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian Simbolon (2019) menunjukkan bahwa regulasi diri dalam pembelajaran memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis. Regulasi diri dalam pembelajaran terbentuk karena adanya proses kognitif, afeksi, perencanaan dan sikap untuk mencapai sebuah tujuan. Penelitian yang dilakukn oleh Tavakolizadeh, dkk (2012) menunjukkan bahwa aspek kognitif dan perilaku yang dimiliki oleh seseorang menjadi tolak ukur dalam strategi regulasi diri untuk mencapai tujuan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Aisyiyah & Suprapti (2021), menunjukkan bahwa *mindfulness* memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis, individu yang memiliki *mindfulness* dapat mengalihkan pandangan dan pikiran sehingga mampu mengurangi respon terhadap peristiwa yang kurang menyenangkan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Branstrom, dkk (2011) menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki *mindfulness* dapat menerima kondisi diri dengan apa adanya, merasa puas dengan dirinya saat ini sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mami & Suharnan (2015), menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis, dukungan dari lingkungan membuat seseorang merasa mendapatkan kasih sayang dan perhatian serta memiliki dorongan untuk terus berkembang. Ryff & Keyes (1995), juga mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial, dukungan sosial yang dimiliki oleh seseorang berpengaruh pada penerimaan diri subjek dalam situasi-situasi yang sedang dihadapinya.

Hasil di atas menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki kemampuan untuk mengatur aspek regulasi dirinya yaitu kognitif, afeksi dan perencanaan sikapnya. Selain itu, subjek pada penelitian ini juga mampu untuk menerima kondisi dirinya sehingga mampu untuk mengalihkan pikiran dan perasaannya. Dukungan sosial sebagai salah satu faktor eksternal juga turut membantu subjek penelitian sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di kondisi pembelajaran daring.

Selain itu, penelitian ini menghasilkan nilai $R\ square = 0,603$, hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial menyumbangkan 60% peranan kepada variabel kesejahteraan psikologis. Sedangkan 40% lainnya diluar variabel penelitian ini, seperti rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis (Aisyah & Chisol, 2018), optimisme terhadap kesejahteraan psikologis (Harpan, 2015) dan religiusitas terhadap kesejahteraan psikologis (Setiawan & Andayani, 2021). Sehingga regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* serta dukungan sosial yang dimiliki oleh responden penelitian ini secara bersama-sama dapat memberikan peranan dalam peningkatan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Mengingat kondisi pandemi COVID-19 ini sudah terjadi di awal tahun 2020 dimana mahasiswa sudah mengikuti proses pembelajaran daring sehingga mahasiswa memiliki kesiapan pembelajaran dengan konsep daring. Selain itu, secara teknis mahasiswa telah menguasai penggunaan laptop dan internet dalam proses pembelajaran, sehingga peralihan proses pembelajaran tidak berdampak pada kesejahteraan psikologis. Aspek penting lainnya yang mendukung mahasiswa dalam proses pembelajaran daring adalah dukungan orang-orang sekitar, karena pembelajaran yang dilakukan dari rumah membutuhkan dukungan baik secara moril maupun material dari pihak-pihak terdekat.

Salah satu faktor lainnya mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah jenis kelamin, hasil analisis yang dilakukan berdasarkan jenis kelamin antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki memperoleh taraf signifikansi 0,972 ($>0,05$) hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pada tingkat kesejahteraan psikologis antara kelompok mahasiswa perempuan dan kelompok mahasiswa laki-laki. Sejalan dengan penelitian Papalia & Feldman (2011) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan hampir sama, tingkat kesejahteraan psikologis akan berbeda jika dipengaruhi oleh faktor pendidikan yang tinggi dan pekerjaan yang lebih baik.

Hasil analisis berikutnya adalah hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima yaitu regulasi diri pembelajaran daring memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis pada tabel 4 mendapatkan nilai t sebesar 13,342 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi β regulasi diri pembelajaran daring sebesar 0,667 artinya bahwa regulasi diri pembelajaran daring memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan penelitian Touma & Nyman (2021) menunjukkan bahwa selama pandemi COVID-19 kesejahteraan psikologis yang dimiliki oleh mahasiswa turun karena mahasiswa dituntut untuk beralih ke pembelajaran daring, namun hal tersebut berbeda jika mahasiswa yang bersangkutan memiliki strategi untuk pembelajaran daring sehingga menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih besar.

Pembelajaran daring umumnya memiliki jadwal yang tidak terstruktur, kurangnya interaksi langsung dengan pembelajar serta pembelajar tidak memiliki kesempatan untuk menerima beberapa materi pelajaran yang sifatnya aplikatif. Berdasarkan data tambahan yang diambil oleh peneliti, responden penelitian memiliki keluhan selama mengikuti pembelajaran daring dimana 67% diantaranya berasal dari sumber eksternal seperti sinyal yang kurang stabil, kuota internet yang lebih boros, tugas yang menumpuk, suasana yang kurang kondusif, biaya dan merasa pembelajaran daring tidak efektif karena kurangnya interaksi langsung dalam kelas, kemudian 33% lainnya berasal dari sumber internal seperti kesulitan dalam memahami materi, kesulitan dalam mengatur waktu karena jadwal yang padat, merasa lelah dan jenuh serta sering menunda-nunda mengerjakan tugas.

Penelitian Tavakolizadeh, dkk (2012) bahwa regulasi diri dalam pembelajaran adalah proses upaya penyesuaian peserta didik dalam situasi emosional, perilaku, motivasi dan kognitif sehingga sumber internal atau intrinsik seorang peserta didik

adalah hal yang terpenting dan tidak boleh dipaksakan oleh sumber eksternal. Regulasi pembelajaran yang dimiliki responden penelitian ini menunjukkan adanya peranan terhadap kesejahteraan psikologis yang dimiliki, artinya mahasiswa memiliki strategi yang tepat untuk melakukan pembelajaran daring walaupun mengalami kondisi-kondisi yang kurang menyenangkan salah satunya adalah kondisi eksternal, sehingga dapat membantu mahasiswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung.

Selanjutnya, hasil analisis hipotesis ketiga dalam penelitian ini di tolak yaitu *mindfulness* berperan terhadap kesejahteraan psikologis pada tabel 3 mendapatkan nilai t sebesar 1,055 dengan taraf signifikansi 0,293 ($p > 0,05$) koefisien regresi β *mindfulness* sebesar 0,044 artinya bahwa *mindfulness* memiliki tidak memiliki peran terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dyah & Fourianalistyawati (2018), menemukan bahwa *mindfulness* tidak berperan terhadap beberapa dimensi kesejahteraan psikologis hal ini dikarenakan perbedaan budaya yang terjadi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Langer (2006) menunjukkan bahwa individu yang berusia 18-52 tahun menunjukkan perilaku sering melakukan perbandingan dengan orang lain sehingga hal tersebut menyebabkan individu lebih mengutamakan hasil dibandingkan proses, sehingga menyebabkan individu yang bersangkutan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

Variabel *mindfulness* secara bersama-sama dengan variabel regulasi pembelajaran daring dan dukungan sosial mampu menunjukkan adanya peranan terhadap kesejahteraan psikologis, namun secara parsial *mindfulness* tidak dapat menunjukkan adanya peran terhadap kesejahteraan psikologis, salah satu faktornya adalah usia rentan pada mahasiswa tahun pertama yang mengalami masa peralihan dari siswa SMA menjadi Mahasiswa, selain itu adanya berbagai macam tuntutan baru yang dihadapi seorang mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19 untuk harus menyesuaikan diri dalam pembelajaran daring tanpa menghadiri perkuliahan tatap muka sebelumnya.

Kemudian hasil analisis hipotesis keempat dalam penelitian ini diterima yaitu dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis pada tabel 3 mendapatkan nilai t sebesar 3,027 dengan taraf signifikansi 0,003 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi β dukungan sosial sebesar 0,149 artinya bahwa dukungan sosial memiliki peran terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Data lainnya yang didapatkan dalam penelitian ini adalah 99% responden memiliki pihak-pihak yang mendukung responden penelitian dalam menjalani proses pembelajaran daring ini

seperti orangtua, keluarga, teman, pihak kampus yang juga memberikan kuota internet dan beberapa diantaranya juga mendapatkan beasiswa yang dapat mendukung proses pembelajaran daring. Sejalan dengan penelitian Saputra & Palupi (2020), menjelaskan bahwa mahasiswa yang mendapatkan pemenuhan kebutuhan sosialnya melalui keluarga seperti kebutuhan dasar untuk hidup maupun dukungan emosional, serta dukungan dari sosial seperti institusi pendidikan dalam memberikan fasilitas dan layanan dalam studi mahasiswa mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis regresi maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tahun pertama di masa pandemi COVID-19, sumbangan efektif regulasi diri pembelajaran daring, *mindfulness* dan dukungan sosial sebesar 60% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 40% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini. Hasil analisis penelitian ini juga menunjukkan adanya peran regulasi diri pembelajaran daring terhadap kesejahteraan psikologis, kemudian *mindfulness* tidak berperan terhadap kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial berperan terhadap kesejahteraan psikologis. Banyak faktor yang berperan terhadap kesejahteraan psikologis seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya yang turut berperan dalam kesejahteraan psikologis seorang mahasiswa, hal lainnya yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa saat ini adalah pengaruh fenomena yang ada di media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I Gusti Ngurah. (2006). *Statistika Penerapan Model Rerata Sel Multivariat dan Model Ekonometri dengan SPSS*. Jakarta: Yayasan SAD Satria Bhakti.
- Aisyiyah, Balqis., & Suprpti, Veronika. (2021). Pengaruh *mindfulness* terhadap *psychological well being* pada *Emerging adulthood*. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Aisyah, Asti., & Chisol, Rohmatun. (2018). Rasa syukur kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, Vol. 13 (2) 2018, 109-122.
- Amalia, Atikah., & Rahmatika, Rina. (2020). Peran dukungan sosial bagi kesejahteraan psikologis *family caregiver* orang dengan skixofrenia (ods) rawat jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen* Vol. 13 (3).
- Arbiyah, Nurul., & Triatmoko, F.A. (2016). Pengembangan skala regulasi diri dalam pembelajaran daring (*self-regulated online learning scale*) pada mahasiswa. *Mind Set*, 2016 (20-32).
- Azwar, Syaifudin. (2003). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Baer, R. A., & Krietemeyer, J. (2006). *Overview of Mindfulness- and Acceptance-Based Treatment Approaches*. In R. A. Baer (Ed.), *Mindfulness-based treatment approaches: Clinician's guide to evidence base and applications* (p. 3–27). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012088519-0/50002-2>
- Bibi, S., Wang, Z., Ghaffari, A. S., & Iqbal, Z. (2018). Social Achievement Goals and Academic Adjustment among College Students: Data from Pakistan. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 7, (3), 588-593.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N. C., Camody, J., Devins, G. (2004). *Mindfulness: a proposed operational definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. doi 10.1093/clipsy/bph077.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., ... von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 100.
- Branstrom, R., Duncan, L. G., & Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300–316. <https://doi.org/10.1348/135910710X501683>
- Brown, K.W. & Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, Vol. 98 (2), 310-357. USA: American Psychological Association, Inc.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the functional components of social support. In I. G. Sarason & B. Sarason (Eds.), *Social support: Theory, research and applications* (pp. 73-94). The Hague: Martinus Nijhoff.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Dewi, R. S., Lubis, M., Wahidah, N. (2020). Self Regulated Learning pada Mahasiswa dalam perkuliahan daring selama masa pandemi COVID-19. *Seminar Nasional LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto*. ISBN: 978-602-6697066-0
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., Bisri, M. (2020). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5 (3), 2020, 122-131.
- Germer c. (2004). what is mindfulness. *insight journal* 22 24-29.
- Ghozali, Imam. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (Edisi 8). Cetakan ke VIII. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, Imam. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Hadi, Sutrisno. (2017). *Metodologi Research Jilid 2*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hair, Joseph E, Jr et al. (2014). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeeling*. Sage Publications, Inc California. USA.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Harpan, Abang. (2015). Peran religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan psikologis pada Remaja. *Jurnal Empathy* Vol. 3 (1)
- Irawan, A. W. dkk. (2020). Psychological impacts of students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling* 07 (1); 2020; 53-60.
- Istiqomah, S. & Salma. (2020). Hubungan antara *mindfulness* dan *psychological well-being* pada mahasiswa baru yang tinggal di pondok pesantren X,Y, dan Z. *Jurnal Empati*, Vol. 8 (4), hal 127-132
- Kurniasari, Epi. dkk. (2019). Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3 (2): pp. 52-58.
- Kusrini, W. & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Boyolali. *Jurnal penelitian Humaniora*. <https://doi.org/10.23917/humaniora.v15i2.673>
- Kristiyani, T. (2016). *Self Regulated Learning*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*. Addison-Wesley/Addison Wesley Longman.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin*, 90 (I), 125-152.
- Mami, Lutfita., & Suharnan. (2015). Harga diri, dukungan sosial dan psychological well being perempuan dewasa yang masih lajang. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 4(3) 216-224.
- Mariyanti, Sulis. (2017). Profil *Psychological well being* Mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi* Vol. 15 No. 2.
- Misero, P. S., & Hawadi, L. F. (2012). Adjustment problems dan kesejahteraan psikologis pada siswa akseleran (Studi korelasional pada SMPN 19 Jakarta dan SMP Labschool Kebayoran Baru). *Jurnal Psikologi PITUTUR*, 1(1), 65-76.
- Moawad, R.A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12(1Sup2), xx-xx. <https://doi.org/10.18662/rrem/12.1sup1/>
- Niemi, H., Virtanen, P., & Nevgi, A. (2003). Towards self-regulation in web-based learning. *Educational Media*. <https://doi.org/10.1080/1358165032000156437>
- Parto, M., & Besharat, M., (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Social and Behavioral Sciences* 30 (2011) 578-582
- Purwanto, A. et al (2020). Studi Eksploratif Dampak Pandemi Covid 19 terhadap Pembelajaran Online di Sekolah Dasar. *Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12
- Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi : studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Jurnal psikologi sains dan profesi* vol. 4, no. 2 (73-84)

- Ryff, C. D. (1995). Psychological WellBeing in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. D., & Keyes, C.L.M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Santrock, J. W. (2017). *Life-span development* (13th ed.). Boston: McGraw-Hill.
- Saronson. (2009). *Pemberdayaan, Pengembangan Masyarakat dan Intervensi Komunitas (Pengantar pada Pemikiran pendekatan praktis)*. Jakarta : Lembaga Penerbit FEUI.
- Sarafino, E.P. (2002). *"Health Psychology: biopsychosocial Interactions"*, Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.
- Sari, S., Aryansah, J., & Sari, K. (2020). Resiliensi Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid 19 dan Implikasinya terhadap Proses Pembelajaran. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 9(1), 17-22. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.38674>
- Saputra, Muji., & Palupi, Listiyati. (2020). Relationship between social support and psychological well being of the final year students. *E3S Web Conferences* 202, 12027 (2020). <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212027>
- Savitri, C.W., & Listiyandini, R. A. (2017). *Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*. *Psikohumaniora : Jurnal penelitian psikologi*, Vol 2, No 1 (2017), 43-59
- Schunk, D.H., & Zimmerman, B.J., (Eds). (1998). self-regulated learning in work-related training and educational attainment: what we know and where we need to go. *Psychological Bulletin*, 137(3), 421-442.
- Seligman, M. (2013). *Beyond Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Seligo, J. (2014, October 30). Demystifying the MOOC. The NewYork Times. http://www.nytimes.com/2014/11/02/education/edlife/demystifying-the-mooc.html?_r=0
- Simbolon, Ana. (2019). Hubungan *self regulated learning* dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis siswa di SMA Negeri 12 Medan. Universitas Medan Area
- Setiawan, M., Eva, Nur., & Andayani, S. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan psikologis mahasiswa pengajar bimbingan Al-Qur'an di Universitas Negeri Malang. *Psikoislamedia* Vol 6 (1)
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta
- Tavakolizadeh, J., Yadollahi, H., Poorshafeic, H. (2012). The role of self regulated learning strategies in psychological well being condition of students. *Social and Behavioral Sciences* 69 (2012) 807-815
- Wandler, J., & Imbriale, W. (2017) Promoting undergraduate student self regulation in online learning environments. *Online learning* 21:2. doi:10.24059/olj.v21i2.881
- Yusainy, C., Ilhamuddin, Ramli, A. H., Semedi, B. P., Anggono, C. O. Mahmudah, M. U., & Ramadhan, A.R. (2018). Between here-and-now and hereafter: Mindfulness sebagai pengawal orientasi terhadap kehidupan dan ketakutan terhadap kematian. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*, 17(1), 18-30.
- Zalaznick, M. (2020, October 30). Student mental health has “significantly worsened” during pandemic [University Business Library]

<https://universitybusiness.com/mental-health-college-student-wellness-telehealth-teletherapy-active-minds/>

Zimmerman, B.J., (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning *Journal of Education Psychology*. Vol. 81 No. 3 (329-339).

Zimmerman, B.J., (1990). Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychology*. Vol. 25 No. 1 (3-17).

Zimet, D. G., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

Wood, J.T. (2013). *Komunikasi Interpersonal: Interaksi Keseharian Edisi 6*. Jakarta: Salemba Humanika.