

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 862-875
E-ISSN: xxxx-xxxx

Self-Regulation and Peer Support as Factors of Psychological Well-Being of Adolescents: A Systematic Literature Review

Wiwin Supriyati[1], Susi Fitri[2], Karsih[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: wiwinsupriyati762@gmail.com

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* merupakan aspek penting dalam perkembangan remaja yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pengaturan diri sebagai faktor internal dan dukungan teman sebaya sebagai faktor eksternal terhadap kesejahteraan psikologis remaja di sekolah melalui pendekatan Systematic Literatur Review (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Artikel diperoleh dari database ResearchGate, PubMed, dan Google Scholar menggunakan kata kunci self-regulation, peer support, psychological well-being, dan adolescents. Kriteria inklusi mencakup artikel terindeks Scopus Q1 dan Q2 yang diterbitkan pada periode 2020–2026. Sebanyak 19 artikel yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan sintesis naratif dan Synthesis Without Meta-analysis (SWiM). Hasil kajian menunjukkan bahwa self-regulation dan peer support memiliki hubungan positif dengan psychological well-being. Selain itu, dukungan teman sebaya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan regulasi diri yang selanjutnya mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan regulasi diri dan dukungan teman sebaya merupakan strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata kunci: Dukungan Teman Sebaya, Kesejahteraan Psikologis, Prisma, Pengaturan Diri, Remaja

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

Abstract

Psychological well-being is an important aspect of adolescent development that is influenced by both internal and external factors. This study aims to identify the relationship between self-regulation as an internal factor and peer support as an external factor on the psychological well-being of adolescents in school through a Systematic Literature Review (SLR) approach, in accordance with the PRISMA 2020 guidelines. Articles were retrieved from the ResearchGate, PubMed, and Google Scholar databases using the keywords "self-regulation," "peer support," "psychological well-being," and "adolescents." Inclusion criteria included articles indexed in Scopus Q1 and Q2 published between 2020 and 2026. A total of 19 articles meeting the criteria were analyzed using narrative synthesis and Synthesis Without Meta-analysis (SWiM). The results of the study indicate that self-regulation and peer support have a positive relationship with psychological well-being. Furthermore, peer support contributes to improved self-regulation abilities, which in turn support psychological well-being. These findings suggest that strengthening self-regulation and peer support are important strategies for enhancing adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Adolescents, Peer Support, Psychological Well-being, Prisma, Self-Regulation*

PENDAHULUAN

Psychological well-being (PWB) merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan yang bermakna dan memuaskan (Salleh et al., 2021). Pada masa remaja, PWB tercermin dalam kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengambil keputusan secara mandiri, membangun hubungan sosial yang sehat, dan mengoptimalkan perkembangan diri. Sebaliknya, rendahnya *psychological well-being* dapat menghambat perkembangan remaja, yang ditandai dengan kecemasan terhadap masa depan, menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya keterlibatan dalam kegiatan sekolah, serta meningkatnya risiko perilaku menyimpang (Kholiq et al., 2026).

Psychological Well-Being (PWB) sebagaimana dikonseptualisasikan oleh Carol D. Ryff merupakan suatu konstruk multidimensional yang merefleksikan fungsi psikologis positif individu dalam enam aspek utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi (Kholiq et al., 2026; Rodriguez et al., 2022; Salleh et al., 2021). Remaja dengan tingkat PWB yang tinggi umumnya menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, motivasi akademik yang lebih tinggi, relasi pertemanan yang lebih suportif, serta tingkat religiusitas yang lebih mendalam, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap perkembangan individu secara holistik, sebaliknya remaja dengan PWB rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan hidup serta lebih rentan terhadap tekanan teman sebaya (Kholiq et al., 2026).

Kholiq et al. (2026) melaporkan bahwa, berdasarkan Survei Kesehatan Sekolah Indonesia, sekitar 42% siswa laki-laki dan 24% siswa perempuan terlibat dalam agresi fisik, sementara 79,4% siswa melaporkan mengalami perundungan dalam 30 hari terakhir. Data ini menunjukkan tingginya tingkat kekerasan di lingkungan sekolah serta dampak psikologis yang ditimbulkannya. Lebih lanjut, sekitar 5,5% siswa dilaporkan pernah memiliki pikiran untuk bunuh diri dalam satu tahun terakhir, dan 2,4% di antaranya telah melakukan percobaan bunuh diri. Merujuk pada data tersebut di atas menunjukkan kesejahteraan psikologis pada siswa di sekolah berada pada kondisi yang rendah.

Pan et al. (2023); Ryff & Keyes (1995) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis siswa telah menjadi fokus utama dalam penelitian pendidikan karena perannya yang signifikan terhadap pencapaian akademik, kualitas hubungan interpersonal, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Derakhshan & Fathi (2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pengaturan diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan keberhasilan akademis di berbagai populasi siswa (Derakhshan & Fathi, 2024). Wang dkk. (2022) menekankan bahwa pengaturan diri yang berorientasi pada tujuan meningkatkan kesejahteraan, yaitu dengan mendorong pencapaian, mengurangi stres, dan mendorong emosi positif (Derakhshan & Fathi, 2024).

Kemampuan pengaturan diri ini sebagaimana disampaikan oleh Zimmerman (2000); Cleary & Zimmerman (2001); Posner & Rothbart (2000) berperan dalam meningkatkan pencapaian akademik, mendorong munculnya perilaku adaptif, serta mendukung kesejahteraan secara menyeluruh (Derakhshan & Fathi, 2024). Sebuah penelitian mengenai pengaturan diri pada kesejahteraan siswa yang dilakukan oleh Rodríguez, González, Vieites, Piñeiro, dan Díaz (2022) menunjukkan bahwa munculnya berbagai masalah kesehatan mental, gangguan perilaku, serta gangguan kecemasan pada siswa secara signifikan diprediksi oleh rendahnya keterampilan pengaturan diri, terdapat bukti empiris dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Rodríguez dkk. (2022) selama sepuluh tahun terakhir, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan siswa di sekolah dipengaruhi secara langsung oleh kemampuan dalam mengatur diri sendiri (Karyoto et al., 2024).

Pada masa remaja, teman sebaya kerap menjadi sumber keterikatan utama, pada fase ini umumnya remaja mencari penerimaan, terlibat dalam kelompok sosial, serta menyesuaikan perilakunya dengan norma yang berlaku di lingkungan pertemanan (Kholiq et al., 2026). Orientasi yang berpusat pada teman sebaya ini menghadirkan dua sisi, di satu sisi, dukungan teman sebaya yang positif dapat berperan sebagai penopang emosional, meningkatkan ketahanan, serta

mendorong penyesuaian diri yang adaptif, namun di sisi lain, pengaruh teman sebaya yang kurang adaptif dapat meningkatkan risiko putus sekolah maupun keterlibatan dalam perilaku berisiko (Kholiq et al., (2026).

Dukungan dari teman sebaya merupakan salah satu faktor pelindung yang signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan siswa. Berdasarkan teori keterikatan yang dikemukakan oleh John Bowlby (1969) serta teori dukungan sosial dari James S. House (1981), hubungan interpersonal yang positif mampu menciptakan rasa aman, meningkatkan rasa harga diri seseorang. Dalam konteks ini, teman sebaya berfungsi sebagai sumber dukungan emosional yang penting untuk membantu individu memulihkan rasa percaya diri serta membangun kembali relasi sosial yang sehat (Karyoto et al., 2024).

Penelitian mengenai ketiga konstruk ini sangat luas dan banyak, namun dari hasil tinjauan literatur yang penulis lakukan belum ada studi meta-analitik atau tinjauan sistemamtis yang dilakukan untuk mengekplorasi interaksi ketiga konstruk yakni pada konstruk *self-regulation, peer support* dan *psychological well-being* secara bersamaan, oleh karena itu penulis meyakini topik ini layak untuk diselidiki lebih lanjut. Penulis melakukan tinjauan sistematis pada ketiga variabel tersebut dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaturan diri dan dukungan teman sebaya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja di sekolah pada kondisi saat ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), metode ini dipilih sebab memberikan gambaran yang komprehensif, sistematis, dan transparan mengenai hasil penelitian terdahulu pada topik yang dikaji, yaitu berkenaan dengan regulasi diri, dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis pada remaja di sekolah. Metode *Systematic Literature Review* (SLR) dipandang relevan karena memberikan peluang bagi peneliti untuk melakukan identifikasi, evaluasi, dan sintesis terhadap berbagai bukti ilmiah secara terstruktur dengan pendekatan yang sistematis serta dapat direplikasi (Husniawati et al., 2026). Pernyataan PRISMA 2020 yang merupakan revisi dari pernyataan PRISMA 2009 yang dikembangkan oleh Moher dkk. (2009) menghadirkan pedoman pelaporan terbaru yang disesuaikan dengan perkembangan metode dalam proses identifikasi, seleksi, penilaian kualitas, dan sintesis berbagai studi penelitian (Husniawati et al., 2026). Pedoman lengkap dapat di akses melalui situs web resmi: https://www.prisma-statement.org/

Pada tahap pertama identifikasi, artikel diperoleh melalui pencarian pada database Reseach gate, PubMed, dan Google Scholar, menggunakan mesin pencarian SciSpace dengan kata kunci *"self-regulation", "peer support", "psychological well-being"* dan *"adolescents"* pada rentang publikasi tahun 2020–2026 yang terindeks Scopus Q1 dan Q2**.** Kriteria pencarian dibatasi agar hasil kajian tetap relevan dan mencerminkan perkembangan terkini dengan konteks *psychological well-being* pada remaja saat ini. Seluruh artikel yang ditemukan kemudian dikumpulkan untuk dievaluasi lebih lanjut sesuai pedoman PRISMA, dengan maksud menjaga transparansi dan akurasi proses identifikasi literatur.

Tahap kedua proses penyaringan *(screening)*, yaitu pengkajian seluruh artikel yang telah teridentifikasi untuk menilai kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Artikel yang abstrak serta variabelnya tidak relevan atau membahas tema di luar bidang pendidikan dan bimbingan konseling dieliminasi. Selain itu, artikel yang terdeteksi sebagai duplikasi juga dihapus untuk menghindari pengulangan data. Pada tahap ini, hanya artikel yang secara spesifik mengkaji hubungan antara pengaturan diri *(self-regulation),* dukungan teman sebaya *(peer support),* dan kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* yang dipertahankan untuk dianalisis. Proses ini mengacu pada prinsip penyaringan kelayakan (*eligibility screening*) sebagaimana dijelaskan dalam panduan pernyataan PRISMA oleh Page et al. (2021) yang terdapat pada halaman situs web: https://www.prisma-statement.org/ atau melalui situs: https://prisma.shinyapps.io/checklist/

Pada tahap ketiga proses penentuan kelayakan *(eligibility),* di mana artikel yang telah lolos penyaringan dievaluasi kembali berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Artikel yang diikutsertakan merupakan penelitian pada jurnal bereputasi atau terindeks Scopus, menggunakan populasi remaja, serta membahas regulasi diri, dukungan teman sebaya, dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, artikel nonbahasa Indonesia atau Inggris, belum melalui *expert-review*, dan terbit sebelum tahun 2020 dikeluarkan dari seleksi. Tahap ini menghasilkan 19 artikel yang layak untuk dianalisis lebih lanjut.

Tahap keempat mencakup proses evaluasi kualitas artikel dengan menggunakan instrumen penilaian yang dikembangkan oleh Joanna Briggs Institute (JBI) pada tahun 2017. Instrumen ini diterapkan untuk memastikan validitas serta kredibilitas metodologi dari penelitian yang dianalisis. Penilaian dilakukan berdasarkan empat aspek utama, yaitu: (1) kualitas desain penelitian, (2) kesesuaian hasil penelitian dengan tujuan studi, (3) tingkat kredibilitas jurnal melalui proses *peer review*, serta (4) signifikansi kontribusi temuan penelitian terhadap isu kesejahteraan (*well-being*). Artikel yang memperoleh skor tinggi berdasarkan kriteria JBI diprioritaskan dalam proses sintesis literatur.

Tahap selanjutnya adalah analisis data yang dilakukan melalui dua pendekatan, yakni sintesis naratif dan Swim *(Synthesis Without meta-analysis).* Sintesis naratif digunakan untuk menjelaskan hubungan tematik antara pengaturan diri *(self-regulation),* dukungan teman sebaya *(peer support),* dan kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* berdasarkan teori relevan serta hasil penelitian terdahulu. Adapun Swim *(Synthesis Without meta-analysis)* diterapkan karena sebagian besar studi yang direview menggunakan ukuran statistik yang berbeda dan tidak seluruhnya melaporkan *effect size* yang dapat dibandingkan secara langsung, sintesis hasil dilakukan menggunakan pendekatan naratif dengan merangkum jumlah studi pendukung, konsistensi temuan, arah hubungan, dan ringkasan temuan utama. Analisis ini bertujuan mengidentifikasi pola umum serta kontribusi variabel utama terhadap kesejahteraan psikologis remaja di lingkungan sekolah. Dengan demikian, metode penelitian ini tidak hanya menekankan pada temuan empiris, tetapi juga memberikan pemahaman konseptual yang lebih mendalam mengenai peran pengaturan diri dan dukungan teman sebaya dalam membangun kesejahteraan psikologis remaja.

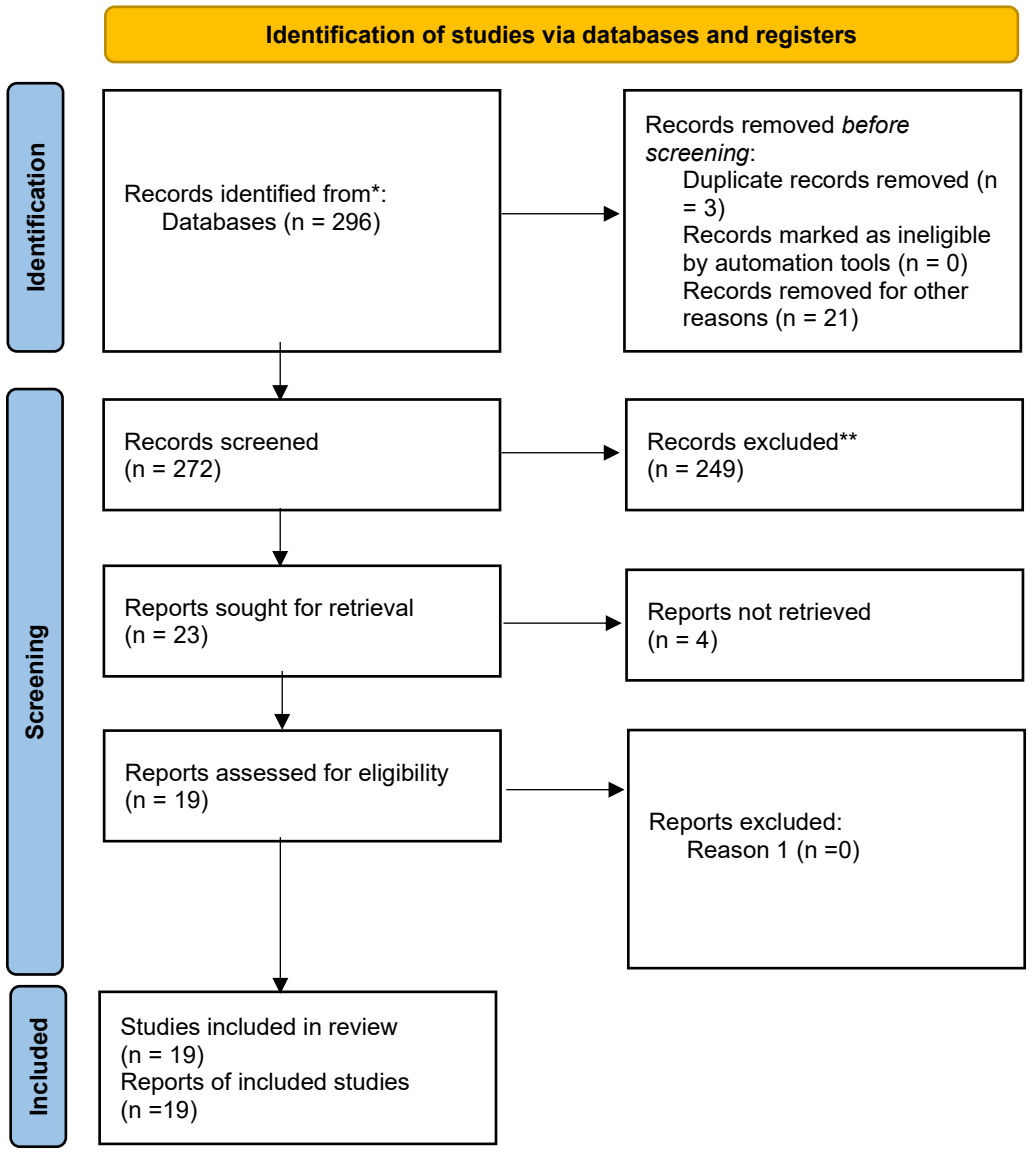
HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan *framework* PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk memastikan transparansi, replikasi, dan ketelitian metodologis dalam pelaksanaan *Systematic Literature Review* (SLR). Diagram alur PRISMA digunakan untuk menggambarkan secara rinci tahapan identifikasi, penyaringan, sampai inklusi literatur yang digunakan dalam penelitian ini.

Pada tahap awal, seluruh artikel diidentifikasi secara khusus melalui mesin pencarian SciSpace, dengan menggunakan kata kunci *Self-Regulation, Peer Support, Psychological Well-Being, and Adolescents*. Hasil penelusuran awal menghasilkan 296 artikel. Setelah dilakukan penghapusan terhadap 3 artikel duplikat, 21 artikel tidak dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, sebanyak 272 artikel masuk dalam penyaringan. Pada tahap ini, sebanyak 249 artikel dikeluarkan karena tidak memiliki relevansi dengan fokus penelitian. Selanjutnya, 23 artikel full-text ditelaah untuk menguji kelayakannya. Setelah dilakukan *expert review*, sebanyak 4 artikel dieliminasi karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditentukan. Pada akhirnya sebanyak 19 artikel dinyatakan memenuhi syarat dan dimasukkan ke dalam sintesis kualitatif maupun kuantitatif.

Proses seleksi yang dilakukan secara sistematis ini mencerminkan integritas metodologis pendekatan SLR, sekaligus memastikan bahwa hasil sintesis didasarkan pada studi yang dapat dipercaya dan memiliki keterkaitan tematik dengan fokus penelitian. Adapun keseluruhan tahapan penyaringan tersebut dirangkum dalam bagan alur PRISMA 2020 yang disajikan pada penelitian ini.

Grafik 1.
Diagram Alur PRISMA 2020 yang menunjukkan Proses Pemilihan Artikel dalam Penelitian



Penelitian ini mengkaji 19 artikel ilmiah yang membahas hubungan antara pengaturan diri *(self-regulation)* dan dukungan teman sebaya *(peer support)* dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis *(psychological well-being)* remaja di lingkungan sekolah. Temuan kajian menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian melaporkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan kedua variabel utama tersebut. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat pengaturan diri yang dimiliki remaja serta semakin kuat dukungan teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* pada remaja.

Table 1. Identifikasi dan Karakteristik Studi SLR

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
1.	Kholiq et al. (2026)	Siswa SMP dan SMA usia 11-18 tahun	Peer Support,	Korelasional	Peer support and help-

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
			Psychological Help-Seeking Behavior, Psychological Well-Being (PWB)		seeking behavior efektif dalam meningkatkan psychological well-being
2.	Salleh et al. (2021)	Mahasiswa S1	Self-regulation, Self-Efficacy, Psychological well-being	Regresi	Self-regulation menjadi prediktor utama memiliki hubungan signifikan dengan psychological well-being
3.	Rodriguez et al. (2022)	14 artikel	Self-regulation, student well-being	Systematic Literature Review (SLR)	Self-regulation berhubungan signifikan dengan student well-being
4.	Gajda et al. (2025)	Siswa Sekolah Dasar (usia 10 – 15)	Self-Regulation, School Stress and School Well-Being	Cross-sectional study	Self-Regulation berhubungan positif dengan School Well-Being
5.	E. Villar et al. (2025)	Remaja usia 12 – 18 tahun	Perceived peer support, motivational self-regulation, academic achievement	Kuantitatif regression mediational analysis	PS berpengaruh signifikan terhadap MSR. MSR berpengaruh signifikan sebagai mediator antara PS dengan AA
6.	Lopez et al. (2023)	SD, SMP, SMA, Mahasiswa	Perceived Social Support, Self-Regulated Learning	Systematic Literature Review (meta analysis)	Terdapat hubungan positif antara PSS dan SRL
7.	Huwae et al. (2022)	Mahasiswa	Self-Regulation, Peer Support,	Multiple correlation	Self-regulation dan peer

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
			Burnout psikologis		support membantu mahasiswa disabilitas mengatasi kelelahan academic untuk menjaga psikologis
8.	Pedditzi et al.	Remaja Usia 17,5 tahun	Psychological Well-Being, Self-Efficacy, Self-Regulated Learning	kuantitatif	Self-Efficacy pada self-regulated learning menjadi prediktor Psychological well-being
9.	Tikkanen et al. (2024)	Siswa Pendidikan Menengah	Peer Relationship, Peer Support, Study Well-Being	Kuantitatif Assosiatif	Hubungan teman sebaya berpengaruh terhadap study well-being
10.	Fomina et al. (2020)	Siswa sekolah dasar	Self-Regulation, Psychological Well-Being	Penelitian kuantitatif longitudinal *(two-wave longitudinal design)*	Conscious self-regulation secara signifikan memprediksi psychological well-being
11.	Busching (2024)	Siswa sekolah dasar	Classmates' Self-Regulation, Individual Self-Regulation I, Indivividual Self-Regulation II	Kuantitatif desain longitudinal multilevel	Classmates' level of self-regulation memprediksi later individual self-regulation
12.	Holzer et al. (2023)	Orang tua dan remaja awal (dyads)	Parental Self-Efficacy, Parental Support, Early adolescents' Coping, Self-Regulated Learning,	Kuantitatif korelasional (cross-sectional multi-informant study) dengan uji mediasi	Parental Emotional support berpengaruh positif terhadap Self-Regulated Learning, Parental

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
			Learning Self-Efficacy, Positive Emotions		Instrumental Support berhubungan negatif terhadap SLR, Problem and Emotion-Focused Coping as variabel mediator was rejected
13.	Lopez et al. (2023)	Siswa Sekolah Menengah usia 12 – 15 tahun	Perceived Social Support, Self-Regulated Learning, Goal Orientation, Self-Management, Academic Achievement	Kuantitatif cross-sectional korelasional dengan analisis SEM dan uji mediasi	Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap self-regulated learning (SRL), meningkatkan positif goal orientation, goal orientation Self-management berpengaruh terhadap academic achievement
14.	Nurrahmatullah et al. (2024)	Mahasiswa	Peer group, Self-Efficacy, Self-Regulated Learning	Kuantitatif korelasional cross-sectional dengan uji mediasi menggunakan SEM-PLS	Peer group berpengaruh positif dan signifikan terhadap self-regulated learning (SRL) dan Self-Efficacy, Self-Efficacy tidak berpengarug signifikan terhadap Self-Regulated Learning dan tidak memediasi hubungan

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
					peer group dan SRL
15.	Derakhshan & Fathi (2025)	Mahasiswa	Perceived Teacher Support, Self-Regulation, Psychological Well-Being	Kuantitatif cross-sectional korelasional dengan uji mediasi menggunakan SEM	Perceived teacher support berpengaruh positif terhadap psychological well-being dan meningkatkan self-regulation, self-regulation memediasi pengaruh dukungan guru terhadap well-being
16.	Affuso et al. (2024)	Siswa SMA	Prosociality, Peer support, Psychological Well-Being	Kuantitatif longitudinal (4-wave) dengan model RI-CLPM/Cross-lagged reciprocal design	Prosociality, peer support dan psychological well-being saling berhubungan positif
17.	Jannah et al. (2025)	Siswa SMP usia 14 dan 15 tahun	Parental Attachment, Peer Support, Psychological Well-Being	Kuantitatif cross-sectional korelasional dengan regresi linear berganda	Parental attachment dan peer support secara signifikan bersama-sama memprediksi psychological well-being
18.	Thasleema et al. (2024)	Remaja usia 13 -19 tahun	Psychososial support, Self-efficacy, Well-Being of Adolescents	Kuantitatif, cross-sectional korelasional dengan uji mediasi menggunakan SEM	Psychosocial support dan self-efficacy berhubungan positif signifikan dengan psychological well-being, psychosocial

No.	Researcher & Year	Population/sample	Key Variables	Method/design	Key Results
					support berhubungan positif dengan self-efficacy, self-efficacy memediasi secara parsial
19.	Morosanova et al. (2023)	Siswa kelas 4 -6 Usia 10 -12 tahun	Conscious Self-Regulation, Academic Achievement, Psychological Well-Being	Kuantitatif longitudinal korelasional dengan model mediasi, analisis perkembangan longitudinal selama 3 tahun	Conscious self-regulation memiliki pengaruh positif jangka panjang terhadap psychological well-being dan Academic Achievement

Analisis kuantitatif dalam penelitian ini berfokus pada kekuatan dan arah hubungan antara tiga variabel utama: *self-regulation, peer support,* dan *psychological well-being.* Dari 19 artikel yang dianalisis, sebagian besar menggunakan pendekatan statistik dan pemodelan korelasional *cross sectional,* untuk menguji hubungan antarvariabel pada satu waktu pengukuran. Beberapa penelitian menggunakan analisis regresi, korelasi ganda, serta *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk menguji pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel. Selain desain *cross-sectional*, sejumlah penelitian juga menggunakan desain *longitudinal* untuk mengamati pengaruh *self-regulation* dan dukungan sosial teman sebaya *(peer support)* terhadap *psychological well-being* dalam jangka waktu tertentu.

Penelitian *longitudinal* tersebut menunjukkan perkembangan hubungan antarvariabel secara lebih mendalam dan memberikan bukti yang lebih kuat mengenai arah hubungan yang terjadi. Di samping itu, terdapat pula penelitian yang menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) dan meta-analisis untuk mensintesis temuan empiris dari berbagai penelitian sebelumnya. Secara keseluruhan, kecenderungan metodologis menunjukkan bahwa penelitian mengenai *self-regulation, peer support,* dan *psychological well-being* lebih banyak dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, baik *cross-sectional* maupun *longitudinal*.

Hasil sintesis berdasarkan kekuatan bukti *(strength of evidence)* dari 19 artikel yang dikaji, ditemukan bahwa hubungan antara *self-regulation* dan *psychological well-being* menunjukkan arah positif yang konsisten. Temuan serupa juga ditemukan pada hubungan *peer support* dengan *psychological well-being*, di mana *peer support* berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* remaja. Selain itu berbagai bentuk dukungan sosial, termasuk dukungan teman sebaya, guru, dan orang tua terbukti berhubungan positif dengan *self-regulation*. Konsistensi temuan pada berbagai desain penelitian, mulai dari *cross-sectional, longitudinal*, hingga *systematic literature review*, menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel tersebut memiliki dukungan empiris yang kuat. Dengan demikian, *self-regulation* dan *peer support* dapat dipandang sebagai faktor penting yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* remaja. Ringkasan hasil analisis disajikan dalam tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Key Findings Based on Research Variables

Variable	Number of Studies (n)	Consistent Findings	Direction of Relationship	Summary of Findings
Self-Regulation → Psychological Well-Being	5	5 studies support	Positive	*Self-Regulation* secara konsisten meningkatkan *Psychological Well-Being*
Peer Support → Psychological Well-being	4	4 studies support	Positive	*Peer Support* berkontribusi positif terhadap *Psychological Well-Being*
Peer Support/Social Support → Self-Regulation	6	6 studies support	Positive	*Social Support* meningkatkan *Self-Regulation*
Self-Regulation → Peer Support → Psychological Well-Being	2	2 studies support indirect pathway	Indirect Positive	*Self-Regulation* berperan sebagai mekanisme yang menghubungkan *Social Support* dengan *Psychological Well-Being*

Sebagian besar artikel dalam penelitian ini menegaskan bahwa *self-regulation* secara konsisten meningkatkan *psychological well-being* baik pada siswa SD, SMP, SMA, Mahasiswa, maupun kalangan remaja. Penelitian oleh Salleh et al. (2021) menemukan bahwa *self-regulation* merupakan prediktor utama yang berhubungan signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa. Selain itu Rodriguez et al. (2022) melalui *systematic literature review* terhadap 14 artikel menyimpulkan bahwa *self-regulation* secara konsisten berkaitan dengan *student well-being*. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Gajda et al. (2025) menemukan adanya hubungan positif antara *self-regulation* dan *school well-being* pada siswa sekolah dasar. Fomina et al. (2020) pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *conscious self-regulation* secara signifikan memprediksi *psychological well-being* dalam studi *longitudinal* pada siswa Sekolah Dasar. Sedangkan pada hasil penelitian Morosanovaa et al. (2023) menemukan bahwa *self-regulation* memiliki pengaruh positif jangka panjang terhadap *psychological well-being* dan prestasi akademik. Hasil-hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara efektif merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis.

Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Kholiq et al. (2026) menemukan bahwa dukungan teman sebaya dan perilaku mencari bantuan psikologis secara efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja. Temuan serupa dilaporkan oleh Tikkanen et al. (2024), yang menunjukkan bahwa hubungan positif dengan teman sebaya berkontribusi terhadap *study well-being*. Affuso et al. (2024) menemukan adanya hubungan timbal balik yang positif antara prososialitas, dukungan teman sebaya, dan *psychological well-being,* sedangkan Alfarina & Jannah (2025) menunjukkan bahwa *peer support* bersama *parental attachment* secara signifikan memprediksi *psychological well-being* pada siswa SMP. Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa dukungan emosional, sosial, dan interpersonal dari teman sebaya merupakan sumber daya penting yang membantu remaja menghadapi berbagai tuntutan perkembangan psikologis.

Dukungan sosial juga ditemukan berkontribusi terhadap peningkatan *self-regulation*, hal ini ditemukan pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Villar et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *perceived peer support* berpengaruh positif terhadap *motivational self-regulation.* Temuan ini diperkuat oleh Lopez et al. (2023) baik melalui studi meta-analisis maupun penelitian empiris, yang menunjukkan bahwa *perceived social support* meningkatkan *self-regulated learning*. Hasil serupa juga ditemukan oleh Holzer et al. (2024) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional orang tua berkontribusi positif terhadap *self-regulated learning,* serta Nurrahmatullah et al. (2024) menemukan bahwa *peer group* berpengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning*. Dengan demikian, dukungan sosial dari berbagai sumber, termasuk teman sebaya, orang tua, guru, dan lingkungan sosial lainnya, berperan penting dalam mengembangkan kemampuan regulasi diri individu.

Lebih lanjut, beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan tidak langsung antara dukungan sosial dan *psychological well-being* melalui *self-regulation* sebagai variabel mediator. Derakhshan & Fathi (2024) menemukan bahwa *self-regulation* memediasi pengaruh *perceived teacher support* terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Hasil serupa juga terlihat pada penelitian (Villar et al., 2025) di mana *motivational self-regulation* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *peer support* dan *academic achievement*. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberikan manfaat secara langsung, tetapi juga membantu individu mengembangkan kemampuan regulasi diri yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Secara keseluruhan, hasil sintesis menunjukkan bahwa *self-regulation* dan *peer support* merupakan faktor protektif yang berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* remaja. *Self-regulation* membantu individu mengelola tuntutan akademik, emosi, dan perilaku secara adaptif, sedangkan *peer support* menyediakan sumber dukungan sosial yang memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan perkembangan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis terhadap 19 penelitian yang dianalisis, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* dan *peer support* merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja. Kedua variabel tersebut tidak hanya memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis, tetapi juga saling berinteraksi dalam membentuk mekanisme yang mendukung perkembangan psikologis yang positif.

Berbagai penelitian di atas menunjukkan bahwa remaja yang memiliki tingkat *self-regulation* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, mengatasi stres, mengendalikan emosi negatif, serta menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan. Kemampuan tersebut pada akhirnya mendorong munculnya perasaan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang merupakan komponen penting dari *psychological well-being.*

variabel *peer support* berfungsi sebagai sumber dukungan sosial yang menyediakan rasa diterima, dihargai, dipahami, dan dibantu oleh kelompok sebaya. Dukungan yang diberikan teman sebaya dapat membantu remaja menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial, mengurangi perasaan kesepian dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan keamanan psikologis. Kondisi ini memungkinkan remaja mengembangkan fungsi psikologis yang lebih adaptif sehingga kesejahteraan psikologisnya meningkat.

Hasil sintesis juga menunjukkan bahwa mekanisme hubungan antara *peer support* dan *psychological well-being* tidak selalu terjadi secara langsung. Dukungan teman sebaya juga berkontribusi dalam meningkatkan *self-regulation*, yang selanjutnya berperan dalam meningkatkan *psychological well-being*. Dengan kata lain, *peer support* dapat menciptakan lingkungan sosial yang mendukung perkembangan kemampuan regulasi diri remaja, seperti pengelolaan emosi, pengendalian perilaku, motivasi belajar, dan penyelesaian masalah. Kemampuan regulasi diri yang lebih baik kemudian membantu remaja mencapai fungsi psikologis yang optimal dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Mekanisme hubungan yang terbentuk dari variabel *peer support* yang berperan sebagai faktor eksternal dapat memperkuat perkembangan *self-regulation* sebagai faktor internal, dan keduanya secara bersama-sama berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, perlu dilakukan melalui penguatan kemampuan regulasi diri sekaligus pengembangan sistem dukungan teman sebaya yang positif dan suportif. Model hubungan tersebut menunjukkan bahwa *psychological well-being* tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas interaksi sosial yang dimiliki remaja dalam lingkungan perkembangannya.

DAFTAR PUSTAKA

Affuso, G., Picone, N., De Angelis, G., Dragone, M., Esposito, C., Pannone, M., Zannone, A., & Bacchini, D. (2024). The Reciprocal Effects of Prosociality, Peer Support and Psychological Well-Being in Adolescence: A Four-Wave Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*, *21*(1630), 1–14.

Alfarina, R., & Raudhatul Jannah. (2025). Parental Attachment and Peer Support as Predictors of Adolescents' Psychological Well-Being at X Junior High School, Yogyakarta. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, *3*(2), 107–118.

Derakhshan, A., & Fathi, J. (2024). The Interplay between Perceived Teacher Support, Self-regulation, and Psychological Well-being among EFL Students. *Iranian Journal of Language Teaching Research*, *12*(3), 113–138.

Fomina, T., Burmistrova-Savenkova, A., & Morosanova, V. (2020). Self-Regulation and Psychological Well-Being in Early Adolescence: A Two-Wave Longitudinal Study. *Behavioral Sciences*, *10*(3), 67.

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.

Holzer, J., Korlat, S., Pelikan, E., Schober, B., Spiel, C., & Lüftenegger, M. (2024). The Role of Parental Self-Efficacy Regarding Parental Support for Early Adolescents' Coping, Self-Regulated Learning, Learning Self-Efficacy and Positive Emotions. *The Journal of Early Adolescence*, *44*(2), 171–197.

Husniawati, N., Hidayat, D. R., Herdi, H., & Fitri, S. (2026). The Relationship between Social Support and Psychological Capitalwith Burnoutamong School Counselors:A Systematic Literature Review. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *10*(01), 686–701.

Karyoto, K., Suwarjo, S., & Elia, E. I. (2024). The Effect Of Self-Regulation And Peer Support On The Subjective Well-Being Of Junior High School Students Who Are Victims Of Bullying. *Jurnal Eduscience (JES)*, *11*(3).

Kholiq, A., Muslikah, M., & Sofyan, A. (2026). Peer Support and Help-seeking Efforts: Predictors of Psychological Well-being in School Adolescents. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 1–9.

Martina-Lopez, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open*, *5*.

Morosanovaa, V. I., Fominaa, T. G., & Bondarenkoa, I. N. (2023). Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource of Academic Achievement and Psychological Well-Being of Young adolescents. *Psychology in Russia: State of the Art*, *16*(3), 168–188.

Nurrahmatullah, Muh. F., Waspada, I., & Mulyani, H. (2024). The Mediating Role Of Self-Efficacy On The Effect Of Peer Group On Self-Regulated Learning. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, *34*(2), 206–221.

Rodriguez, S., Suarez, R. G., Vieties, T., Pineiro, I., & Diaz-Freire, F. M. (2022). Self-Regulation and Students Well-Being: A Systematic Review 2010–2020. *Sustainability*, *14*(4), 2346–2372.

Salleh, R. R., Ismail, N. A. H., & Idrus, F. (2021). The Relationship Between Self-Regulation, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being Among the Salahaddin University Undergraduate

Students in Kurdistan. . *International Journal of Islamic Educational Psychology* , *2*(2), 105–126.
Tikkanen, L., Anttila, H., Ulmanen, S., & Pyhältö, K. (2024). Peer relationships and study wellbeing: upper secondary students' experiences. *Social Psychology of Education* , *27*, 3097–3117.
Villar, E., Real-Deus, E., Martínez-López, Z., Mayo, M., & Tinajero, C. (2025). Perceived peer support, motivational self-regulation and academic achievement in adolescents. *Br J Educ Psychol*, *95*(4), 1325–1346.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Nama: Wiwin Supriyati, Universitas Negeri Jakarta
Pengalaman Profesional:

- Guru/Asisten Guru Pendidikan Anak Usia Dini dan Sekolah Dasar, di berbagai lembaga pendidikan di Bandung dan Jakarta, meliputi Play Group Siti Hajar, TK Bunga Pertiwi, TK Kasih Bunda, La Verne International School, serta guru privat PAUD, TK, dan SD (1999–2010).
- Guru Privat BBAQ dan Iqra untuk siswa SD, SMP, dan SMA (2012–2013).
- Quality Control, PT. TEC Indonesia, Batam (1996–1997).
- Sales Promotion Girl, PT. Utrindo Yudha Bakti, Bandung (1996).
- Franchise Dealer, PT. Avon Indonesia (1995–1996).
- Petugas Sensus, Badan Pusat Statistik (BPS), melalui program pelatihan kerja (1995–1996).

Pengalaman Organisasi dan Kepemimpinan:

- Ketua Pelaksana, LSM Suara Bandung Program (2000–2001).
- Wakil Ketua Komisaris Mahasiswa, IAI ALAZIS Program Studi PGMI (2020–2024).
- Ketua Panitia Webinar Nasional Mahasiswa IAI ALAZIS, dengan tema "Peluang dan Tantangan Lembaga Pendidikan Islam dalam Persaingan Dunia Kerja pada Era Revolusi Peradaban 5.0" (2022).
- Member of W.I.N.G.S (Women Interactive Network Global School) Community.

Pelatihan dan Pengembangan Kompetensi:

- Kursus Bahasa Jepang (Nihon Go), Yamasa, Obayashi, Nagoya, Jepang (2010 dan 2011–2012).
- Certified Soul Healing Practitioner (C.SHP).
- Certified Hypnoteach (C.HTeach).
- Certified Master Profiling with Feeling (C.MPF).
- Certified Trainer Profiling with Feeling (C.TPF).
- Certified Human Lie Detector (C.HLD).
- Certified Fundamental Signature Analysis (C.FSA).
- Certified Public Speaking for Teachers (C.PS).
- Certified Freestyle Physiognomy Practitioner (C.FPP).
- Certified Fundamental Handwriting Analyst (C.FHA).

No. WA/HP: 087865544068