

Keseimbangan Emosi dan Jiwa: Studi Korelasional tentang Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa

Mochamad Randy Pradika Rakasiwy*, Yohana Wuri Satwika

Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mochrandy.21166@mhs.unesa.ac.id

Abstract

The decline in psychological well-being among students is a global phenomenon, largely influenced by the unstable nature of adolescent life and the complex challenges they face in academic, social, and other aspects. This study examines the relationship between emotion regulation and psychological well-being among high school students in Surabaya. The research employed a quantitative correlational method and involved a sample of 427 students. Emotion regulation and psychological well-being were measured using validated scales. The results indicated that the majority of students reported a low level of psychological well-being (56,9%), while the level of emotion regulation was predominantly in the high category (44,3%). Data analysis revealed a moderately strong correlation between the two variables, with a correlation coefficient of 0.465. The p-value for the relationship between emotion regulation and psychological well-being was 0.000. At a significance level of 0.05, the p-value of 0.000 indicates a statistically significant result; thus, the null hypothesis is rejected. Therefore, the two variables are significantly associated. This study highlights a positive correlation between students' emotion regulation and their psychological well-being.

Keywords: Psychological well-being; emotional regulation; student

Abstrak

Penurunan kesejahteraan psikologis di kalangan pelajar merupakan fenomena yang terjadi secara global yang disebabkan oleh fase kehidupan pelajar yang cenderung tidak stabil dan dihadapkan permasalahan kompleks pada aspek akademik, sosial, maupun isu lainnya. Studi ini mengkaji hubungan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas di Kota Surabaya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dan melibatkan 427 siswa sebagai sampel. Regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala yang telah tervalidasi. Hasil menunjukkan mayoritas siswa menunjukkan skor kesejahteraan psikologis pada taraf rendah yakni sebesar 56,9%, sedangkan skor regulasi emosi pada taraf tinggi yakni 44,3%. Hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi yang cukup kuat antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi sebesar 0,465. Nilai p-value antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis adalah 0,000. Pada taraf signifikansi 0,05, nilai p sebesar 0,000 menunjukkan bahwa hasil uji signifikan, sehingga hipotesis nol ditolak. Dengan demikian, kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan secara statistik. Penelitian ini mengungkapkan bahwa regulasi emosi siswa berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: Kesejahteraan psikologis; regulasi emosi; siswa

1. Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis remaja menjadi perhatian penting dalam dunia pendidikan dan kesehatan mental, mengingat meningkatnya tekanan sosial dan akademik yang mereka hadapi. Menurut *World Health Organization* (2021), sekitar 10–20% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebagian besar tidak mendapatkan akses layanan

yang memadai. Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan (2021) mengindikasikan tren peningkatan gangguan emosional dan psikologis di kalangan remaja, khususnya pelajar. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi kesehatan mental yang sistematis dan berkelanjutan untuk menunjang keberhasilan belajar dan kesejahteraan jangka panjang mereka.

Kesejahteraan psikologis tidak hanya berarti ketiadaan gangguan mental, tetapi mencerminkan kondisi mental positif yang ditandai dengan perasaan bermakna, stabilitas emosi, dan kemampuan adaptif dalam mengelola lingkungan dan menjalin relasi sosial (Ryff & Keyes, 1995; Ryff, 1989). Dalam konteks siswa sekolah menengah atas, kesejahteraan psikologis sangat penting mengingat mereka menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, mulai dari tekanan akademik, dinamika pergaulan sosial hingga proses pembentukan identitas diri (Mustafa et al., 2020). Remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menunjukkan strategi koping yang adaptif, semangat belajar yang tinggi, dan hubungan sosial yang sehat. Sebaliknya, kesejahteraan yang rendah sering kali dikaitkan dengan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Danilova et al., 2019; Fava et al., 2017).

Salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah regulasi emosi. Kesejahteraan psikologis terbentuk dari interaksi antara kemampuan internal dan tekanan eksternal. Salah satu kapasitas psikologis yang menentukan adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk mengelola, mengevaluasi, dan mengubah reaksi emosional mereka untuk mencapai keseimbangan internal dan tujuan eksternal (Gross, 2014). Proses ini mencakup penentuan emosi yang akan dialami, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi tersebut dirasakan dan diekspresikan (Gross, 1998). Menurut Gross dan John (2003), strategi utama dalam regulasi emosi adalah penilaian ulang kognitif dan penekanan ekspresi. Penilaian ulang kognitif merupakan bentuk strategi yang secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis (Shum et al., 2024; Chervonsky & Hunt, 2019), sedangkan penekanan ekspresi umumnya berkorelasi negatif dengan aspek psikologis tersebut (Gross & John, 2003)

Individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif cenderung memiliki relasi sosial yang lebih sehat, prestasi akademik yang lebih baik, serta risiko stres yang lebih rendah (Khan & Jameel, 2024). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam regulasi emosi sering diasosiasikan dengan munculnya gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan perilaku agresif (Neumann et al., 2009). Dengan kata lain, keberhasilan dalam regulasi emosi menjadi prasyarat penting untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Verzeletti et al., 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja yang memiliki kapasitas untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosinya cenderung memiliki taraf kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Aneesh et al., 2023; Daniel et al., 2020). Regulasi emosi berfungsi sebagai faktor pelindung yang memfasilitasi adaptasi terhadap stres dan respons terhadap pengalaman emosional yang menantang. Strategi ini juga penting dalam menumbuhkan penerimaan diri, memperkuat hubungan interpersonal, serta membangun tujuan hidup dan otonomi pribadi semua merupakan pilar dari kesejahteraan psikologis.

Dalam konteks siswa sekolah menengah atas, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting dibandingkan masa kanak-kanak karena fase ini ditandai dengan tekanan akademik yang lebih tinggi, kompleksitas hubungan sosial yang meningkat, serta pencarian jati

diri yang lebih intensif (Wong et al., 2023). Ketika keterampilan ini tidak berkembang secara optimal, siswa lebih rentan terhadap stres kronis, kelelahan emosional, dan motivasi belajar yang rendah (Nadeem et al., 2023; Gunawan & Bintari, 2021). Sebaliknya, siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik menunjukkan stabilitas afektif yang lebih tinggi, mampu mengelola tekanan akademik, dan membuat keputusan sosial yang lebih bijaksana. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis dalam populasi siswa sekolah menengah atas. Pemahaman hubungan ini dapat memperkaya khazanah teoritis dan menjadi dasar untuk riset lanjutan yang lebih aplikatif di bidang pendidikan dan psikologi perkembangan remaja.

Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis dalam populasi siswa sekolah menengah atas. Pemahaman hubungan ini dapat memperkaya khazanah teoritis dan menjadi dasar untuk riset lanjutan yang lebih aplikatif di bidang pendidikan dan psikologi perkembangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan korelasional antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas. Urgensi penelitian ini terletak pada masih terbatasnya studi empiris yang menyoroti hubungan kedua variabel tersebut secara spesifik dalam konteks pelajar remaja di Indonesia, di tengah meningkatnya tekanan akademik dan sosial yang dihadapi siswa. Dengan menelaah korelasi antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik dan menjadi pijakan awal bagi pengembangan kebijakan pendidikan berbasis kesejahteraan psikologis siswa.

2. Metode

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif korelasional guna mengkaji korelasi statistik antar variabel regulasi emosi sebagai variabel independen dan kesejahteraan psikologis sebagai variabel dependen pada siswa sekolah menengah atas di Surabaya. Pemilihan metode ini merujuk pada pandangan Jannah (2018), yang menekankan pentingnya analisis numerik dalam memahami hubungan antar variabel secara objektif dan sistematis. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengidentifikasi pola hubungan yang signifikan antara dua konstruk psikologis tersebut dan memberikan dasar empiris yang kuat untuk merumuskan intervensi yang relevan dalam konteks pendidikan dan kesehatan mental remaja.

Penelitian ini menggunakan metode sampling berbasis probabilitas, yaitu stratified sampling. Dalam teknik ini, populasi dibagi menjadi subkelompok atau strata yang berbeda, dan sampel acak diambil dari masing-masing subkelompok (Amelia et al., 2023). Dalam penelitian ini, subpopulasi dikategorikan berdasarkan tingkat kelas siswa, yaitu tiga tingkat akademik. Total terdapat 427 responden, dengan distribusi sebagai berikut: 179 berasal dari siswa kelas 10, sejumlah 128 siswa dari kelas 11, dan 130 siswa dari kelas 12.

Untuk memastikan kecukupan ukuran sampel, jumlah minimum responden dihitung menggunakan perangkat lunak G*Power. Berdasarkan parameter tersebut, jumlah minimum sampel yang direkomendasikan adalah 70 responden. Namun jumlah sampel aktual penelitian ini sebanyak 427 responden tidak hanya melampaui batas minimum yang disyaratkan, tetapi juga memperkuat reliabilitas statistik dan generalisasi temuan penelitian ini.

Skala regulasi emosi diukur berlandaskan aspek-aspek yang disusun oleh Sari dan Naqiyah (2023), yang merujuk teori regulasi emosi dari Gross (2014). Instrumen ini terdiri atas 38 item dengan skala likert. Koefisien reliabilitas skala ini adalah 0,865. Sementara itu,

skala kesejahteraan psikologis merupakan modifikasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Ryff (1989), yang disesuaikan dari segi bahasa dan konteks agar relevan dengan karakteristik remaja Indonesia. Proses modifikasi dilakukan untuk meningkatkan validitas isi dan keterpahaman item, dengan tetap mempertahankan enam dimensi utama kesejahteraan psikologis. Instrumen hasil modifikasi terdiri dari 25 item berskala Likert dan telah melalui proses penilaian oleh *expert judgment* di bidang psikologi perkembangan dan pengukuran psikologis. Skala ini menunjukkan koefisien reliabilitas yang tinggi sebesar 0,728.

Data kuesioner responden diproses oleh peneliti melalui tahap *editing* dan *coding* untuk memastikan data layak dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum data penelitian secara menyeluruh. Selanjutnya, uji normalitas Kolmogorov–Smirnov diterapkan guna mengevaluasi pemenuhan asumsi distribusi normal sebagai prasyarat uji parametrik. Apabila data terdistribusi normal, maka uji parametrik seperti uji-t digunakan. Namun, jika asumsi normalitas tidak terpenuhi, maka digunakan uji non-parametrik yang sesuai. Seluruh analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 (95% *confidence level*). Hasil uji selanjutnya disajikan dalam bentuk uraian naratif serta tabel pendukung guna mempermudah pemahaman.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini terdiri dari 427 responden yang memenuhi kriteria kelayakan untuk dianalisis. Komposisi demografis dikategorikan berdasarkan jenis kelamin, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 1. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yang mencakup 62% dari total sampel atau sekitar dua pertiga dari keseluruhan data. Tabel 1 menyajikan gambaran umum mengenai karakteristik peserta penelitian.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan gender

Gender	Frekuensi	Persentase
Perempuan	284	66.7%
Laki-Laki	143	33.3%
Total	427	100%

Distribusi peserta dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas 10 merupakan kelompok terbesar, sebagaimana ditampilkan pada Tabel 2. Dari total responden, sebanyak 179 siswa berasal dari kelas 10, sementara 128 siswa berasal dari kelas 11, dan 130 siswa dari kelas 12. Tingginya tingkat partisipasi siswa kelas 10 kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, seperti jadwal yang lebih fleksibel, aksesibilitas yang lebih besar terhadap informasi penelitian, atau tingkat ketertarikan yang lebih tinggi untuk berpartisipasi pada tahun pertama mereka di jenjang sekolah menengah atas.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan angkatan belajar

Angkatan Belajar	Frekuensi	Persentase
Kelas 10	179	40%
Kelas 11	128	30%
Kelas 12	130	30%
Total	427	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh gambaran umum mengenai variabel kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi. Pada variabel kesejahteraan psikologis, skor responden berada dalam rentang antara 57 hingga 92. Rata-rata skor yang diperoleh adalah 77,73 dengan standar deviasi sebesar 6,637. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan psikologis responden rata-rata berada pada angka 77,73, dengan standar deviasi sekitar 6,637 poin dari nilai rata-rata. Sementara itu, pada variabel regulasi emosi, skor minimum yang diperoleh responden adalah 87, dan skor maksimum mencapai 126. Nilai rata-rata untuk variabel ini adalah 107,33 dengan standar deviasi sebesar 7,648. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan rata-rata responden dalam mengelola emosi berada pada angka 107,33, dengan variasi sekitar 7,648 poin. Rangkuman lebih rinci mengenai kedua variabel tersebut disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Deskripsi data penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Kesejahteraan Psikologis	427	57	92	77,73	6.637
Regulasi Emosi	427	87	126	107.33	7.648

3.2. Kategorisasi Data Penelitian

Kondisi kesejahteraan psikologis dan regulasi emosi responden dapat dilihat pada Tabel 4. Pada variabel kesejahteraan psikologis, hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori rendah (56,9%), diikuti oleh 42,1% yang termasuk kategori sedang. Hanya 1% siswa yang menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kondisi kesejahteraan psikologis yang kurang optimal, dengan hanya sebagian kecil yang menunjukkan keseimbangan psikologis yang baik. Dominasi kategori rendah dan sedang mengindikasikan perlunya perhatian lebih dalam upaya peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi siswa.

Dalam hal regulasi emosi, sebanyak 22% siswa berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sekitar satu dari lima responden mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya secara efektif. Sebanyak 33,7% siswa berada pada kategori sedang, yang mencerminkan kemampuan regulasi emosi yang cukup adaptif namun belum sepenuhnya berkembang optimal. Sementara itu, 44,3% responden tergolong dalam kategori tinggi, mengindikasikan bahwa hampir setengah dari siswa memiliki keterampilan yang baik dalam mengatur dan menyesuaikan respons emosional terhadap berbagai situasi.

Tabel 4. Kategorisasi data penelitian

Variabel	Rendah		Sedang		Tinggi	
	f	%	f	%	f	%
Kesejahteraan Psikologis	243	56,9%	180	42,1%	4	1%
Regulasi Emosi	94	22%	144	33,7%	189	44,3%

3.3. Uji Hipotesis

Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,465, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,000 lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($p < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0), yang menyatakan tidak adanya hubungan antara kedua variabel, ditolak. Temuan ini mengimplikasikan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Tabel 5. Uji hipotesis

Correlations			
		Regulasi Emosi	Kesejahteraan Psikologis
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	,465**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	427	427
Kesejahteraan Psikologis	Pearson Correlation	,465**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	427	427

3.4. Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini memberikan gambaran kritis mengenai kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas dan perlu menjadi perhatian oleh pihak sekolah. Hasil analisis data menunjukkan bahwa sebanyak 243 dari 427 siswa (56,9%) berada dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah, yang mengindikasikan bahwa lebih dari separuh partisipan mengalami kondisi mental yang kurang optimal. Sementara itu, 180 siswa (42,1%) tergolong dalam kategori sedang, dan hanya 4 siswa (1%) berada pada kategori tinggi. Ketimpangan distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden masih kesulitan menjaga stabilitas kondisi psikologisnya. Kondisi ini berkaitan erat dengan berbagai faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa (Nurchahyo, 2024) dan oleh karena itu, memerlukan perhatian yang lebih serius dari pihak sekolah.

Kesejahteraan psikologis yang baik pada siswa tidak muncul secara spontan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berperan sebagai elemen pendukung dalam kehidupan sehari-hari mereka. Beberapa kondisi yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa antara lain adalah dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Ryff, 1989), perasaan kompeten dalam menyelesaikan tugas akademik yaitu keyakinan bahwa mereka mampu memahami dan mengerjakan materi pelajaran dengan baik (Chaudhry et al., 2024),

spiritualitas yang memberikan ketenangan batin, serta akuntabilitas diri dan tanggung jawab pribadi (Brandão & Graça, 2024). Siswa yang mampu mengatur waktu secara proporsional antara belajar, istirahat, dan rekreasi juga cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah serta memiliki kemampuan lebih baik dalam menghadapi tekanan, baik dalam ranah akademik maupun sosial (Aneesh et al., 2023).

Selain itu, tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mencerminkan bahwa siswa memiliki kapasitas untuk menjaga stabilitas mental dan emosional, terutama ketika menghadapi tantangan akademik dan sosial (Nayak et al., 2022). Dengan begitu siswa lebih mampu mengelola stres, mengatur emosi, dan mempertahankan fokus pada tanggung jawab akademik mereka. Individu dengan stabilitas psikologis yang optimal juga cenderung meraih hasil prestasi akademik yang maksimal, menjalin relasi sosial yang sehat dan suportif (Ariyanti et al., 2024). Sama halnya dengan temuan Mustafa et al. (2020), menunjukkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi berpotensi memiliki prestasi akademik yang lebih baik. Kondisi psikologis yang stabil memungkinkan siswa lebih fokus dalam belajar, tahan terhadap tekanan akademik, dan memiliki motivasi intrinsik tinggi dalam mencapai tujuan pendidikan (Nayak et al., 2022). Keseimbangan jiwa yang terjaga membantu siswa dalam mengelola stres, menjaga ketenangan batin, serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial.

Studi Ruiz-Ortega et al. (2024) terhadap 1.287 siswa dari berbagai jenjang pendidikan menemukan bahwa dimensi pertumbuhan pribadi merupakan aspek dengan skor tertinggi dalam kesejahteraan psikologis. Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu untuk belajar dari pengalaman dan terus mengembangkan diri sebuah indikator penting dalam menjaga stabilitas psikologis. Temuan ini relevan dengan hasil penelitian saat ini, di mana sebagian responden masih berada dalam kategori sedang dan rendah dalam kesejahteraan psikologis, yang mengindikasikan perlunya penguatan aspek pertumbuhan pribadi sebagai salah satu strategi peningkatan. Dengan demikian, temuan dari studi Ruiz-Ortega mendukung pentingnya pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor pembentuk kesejahteraan psikologis, termasuk pada populasi remaja.

Dalam konteks pendidikan, penting untuk mempertimbangkan implikasi dari temuan ini terhadap praktik pembelajaran dan kebijakan sekolah yang dapat mengakomodasikan keseimbangan emosi dan jiwa siswa. Penelitian Ariyanti et al. (2024) menekankan pentingnya merancang program kesejahteraan psikologis yang tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Program-program ini dapat mencakup penguatan dukungan sosial, peningkatan kesadaran kesehatan mental, dan pelibatan siswa dalam aktivitas yang bermakna dan positif, seperti kegiatan ekstrakurikuler, layanan konseling, dan pelatihan pengembangan diri. Selain itu, keterlibatan aktif para pemangku kepentingan dalam ekosistem (pendidikan guru, orang tua, dan pihak sekolah) sangat krusial untuk mendukung keberhasilan pelaksanaan program ini. Kesadaran kolektif akan pentingnya kesejahteraan psikologis siswa perlu dibangun secara sistematis guna menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kondusif (Chaudhry et al., 2024).

Pengembangan model konseptual dapat dilakukan melalui integrasi teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi dari kesejahteraan psikologis. Kerangka ini dapat diadaptasi untuk disesuaikan dengan konteks perkembangan siswa SMA, sehingga memungkinkan desain intervensi yang tepat sasaran dan berdampak nyata. Kesejahteraan

psikologis merupakan konstruksi multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks berbagai faktor demografis dan psikologis. Menurut Nurcahyo (2024), kesejahteraan psikologis sangat berkaitan erat dengan faktor usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan status pernikahan. Faktor-faktor ini memengaruhi cara individu memandang diri dan lingkungannya, serta bagaimana mereka merespons tantangan hidup.

Dalam penelitian ini, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki dengan skor tertinggi pada siswa SMA. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak siswa mampu membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang suportif dan bermakna (Ryff, 1995). Aspek ini sangat penting selama masa remaja, yang ditandai dengan meningkatnya interaksi sosial dan pembentukan identitas Ryff (1989). Sebaliknya, dimensi penguasaan lingkungan tercatat sebagai dimensi dengan skor terendah dari enam komponen kesejahteraan psikologis yang diukur. Ini menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam mengelola atau beradaptasi dengan lingkungannya, baik dalam konteks akademik maupun tuntutan sosial (Kim, 2024). Ketidakmampuan untuk menguasai lingkungan dapat menyebabkan sikap pasif, perasaan tidak berdaya, dan menurunnya motivasi, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap perkembangan emosional dan kognitif siswa.

Di samping kesejahteraan psikologis, penelitian ini juga mengkaji kemampuan regulasi emosi siswa, yang merupakan keterampilan penting selama masa remaja. Hasil menunjukkan adanya distribusi yang bervariasi, dengan 44,3% siswa berada pada kategori tinggi, 33,7% pada kategori sedang, dan 22% pada kategori rendah. Proporsi ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, terdapat pula sekelompok siswa yang masih berada dalam taraf sedang maupun rendah. Variasi ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat penguasaan keterampilan regulasi emosi antarindividu dalam populasi yang diteliti. Oleh karena itu, pemahaman mendalam terhadap kemampuan regulasi emosi menjadi penting sebagai dasar untuk merancang strategi penguatan kapasitas emosional siswa, terutama bagi mereka yang berada dalam kategori sedang dan rendah.

Regulasi emosi mengacu pada mekanisme internal yang memungkinkan seseorang untuk menentukan emosi yang akan dialami, mengatur kapan emosi tersebut muncul, serta mengendalikan bagaimana emosi itu diinterpretasikan dan diekspresikan. Hal ini mencakup strategi sadar maupun tidak sadar untuk mengatur intensitas, durasi, dan ekspresi perilaku dari emosi (Gross, 2014). Regulasi emosi merupakan kompetensi penting yang mendukung fungsi adaptif, terutama dalam situasi yang menimbulkan stres atau tekanan emosional. Bagi siswa, kemampuan mengatur emosi memainkan peran penting dalam kesuksesan akademik dan sosial. Mereka yang memiliki regulasi emosi yang buruk cenderung mengalami kesulitan belajar, masalah perilaku, dan tantangan dalam hubungan interpersonal (Khan & Jameel, 2024). Sebaliknya, siswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu menghadapi tekanan akademik, membangun hubungan positif dengan teman dan guru, serta menunjukkan resiliensi saat menghadapi kesulitan (Ariyanti et al., 2024).

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada siswa sekolah menengah atas, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,465 dan nilai signifikansi $p < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi siswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka alami. Temuan ini sejalan dengan hasil studi

Wong et al. (2023) yang menekankan bahwa regulasi emosi memiliki kontribusi signifikan terhadap pencapaian akademik dan kesehatan mental, melalui dukungan terhadap stabilitas emosi, fungsi kognitif yang sehat, dan perkembangan sosial-emosional yang optimal.

Dalam konteks pendidikan, emosi memainkan peran kunci dalam memengaruhi cara siswa menyerap, mengolah, dan mempertahankan informasi. Proses belajar bukan hanya merupakan aktivitas kognitif, tetapi juga emosional, sehingga stabilitas afektif menjadi prasyarat penting dalam menciptakan pengalaman belajar yang positif. Regulasi emosi memberikan kerangka bagi siswa untuk merespons stres akademik, tekanan sosial, dan hambatan emosional secara adaptif. Strategi seperti *cognitive reappraisal*, pemecahan masalah, dan teknik *mindfulness* terbukti mendukung pengelolaan emosi negatif dan pemeliharaan emosi positif (De Neve et al., 2022), yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis.

Lebih lanjut, hasil analisis regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menyumbang 46,5% terhadap variabilitas kesejahteraan psikologis ($R^2 = 0,465$). Ini berarti bahwa meskipun regulasi emosi merupakan faktor yang kuat dalam memprediksi kesejahteraan psikologis, namun sebesar 53,5% sisanya masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti secara langsung dalam studi ini. Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai aspek psikologis, sosial, dan spiritual.

Temuan ini diperkuat oleh berbagai studi terdahulu yang mengidentifikasi faktor lain yang turut memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Misalnya, tingkat stres dan strategi koping sangat berperan dalam menurunkan atau meningkatkan kesejahteraan psikologis (Gunawan & Bintari, 2021). Aspek spiritual seperti religiusitas dan praktik keagamaan berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan mental, memperkuat rasa makna hidup dan ketenangan batin (Brandão & Graça, 2024). Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan guru juga menjadi penyangga emosional yang konsisten dalam berbagai studi (Nurchahyo, 2024). Selain itu, praktik *mindfulness* terbukti mampu meningkatkan kesadaran diri dan keseimbangan afektif dalam menghadapi dinamika perkembangan remaja (Tasneem & Panwar, 2022).

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memainkan peran penting sebagai salah satu prediktor utama kesejahteraan psikologis, namun tidak berdiri sendiri. Oleh karena itu, upaya peningkatan kesejahteraan siswa hendaknya dilakukan melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek emosional, sosial, dan spiritual. Institusi pendidikan memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang suportif secara psikososial, mengintegrasikan pendidikan karakter berbasis emosi dalam kurikulum, serta memfasilitasi layanan konseling yang mendorong kesadaran dan pengelolaan emosi. Dengan demikian, siswa tidak hanya berkembang dalam aspek kognitif, tetapi juga menjadi pribadi yang sehat secara emosional, tangguh dalam menghadapi tantangan, dan mampu berpartisipasi secara positif dalam kehidupan sosialnya.

4. Simpulan

Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas siswa menunjukkan tingkat regulasi emosi (44,3%) pada kategori tinggi dan kesejahteraan psikologis (56,9%) yang berada pada kategori rendah. Analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,465, yang mengindikasikan hubungan yang cukup kuat dan signifikan secara statistik antara regulasi emosi dan

kesejahteraan psikologis. Penelitian ini mengkaji keterkaitan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada siswa SMA dalam kerangka keseimbangan emosi dan jiwa. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut, dimana siswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Regulasi emosi yang baik memungkinkan siswa merespons tekanan akademik dan sosial dengan lebih stabil, sehingga tercipta harmoni antara aspek emosional dan psikologis. Berdasarkan rata-rata nilai regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis, ketidakseimbangan emosi dan jiwa akan berhubungan dengan kesehatan mental dan kualitas hidup siswa secara menyeluruh, maka dari itu penting bagi pihak sekolah untuk menyelenggarakan program untuk menjaga stabilitas emosi dan jiwa.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing, responden, serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini. Segala dukungan, arahan, dan partisipasi yang diberikan sangat berarti dan menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Amelia, D., Setiaji, B., Jarkawi, Primadewi, K., Habibah, U., Peny, T. L. L., Rajagukguk, K. P., Nugraha, D., Safitri, W., Wahab, A., Larisu, Z., & Dharta, F. Y. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini
- Aneesh, A., Sia, S., & Kumar, P. (2023). Parent-Child Relationship and Psychological Well-Being of Adolescents: Role of Emotion Regulation and Social Competence. *Journal of Human Behavior in the Social Environment, 34*, 153 - 171. <https://doi.org/10.1080/10911359.2023.2221321>
- Ariyanti, V., Habsy, B., Nursalim, M., & Hariastuti, R. (2024). Profile Psychological Well-Being High school Students. *Bisma The Journal of Counseling*. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i2.69154>
- Brandão, T., & Graça, L. (2024). Religious/Spiritual Coping, Emotion Regulation, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction among University Students. *Journal of Psychology and Theology, 52*, 342 - 358. <https://doi.org/10.1177/00916471231223920>
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student Psychological Well-Being in Higher Education: The Role of Internal Team Environment, Institutional, Friends and Family Support And Academic Engagement. *Plos One, 19*(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2019). Emotion Regulation, Mental Health, and Social Wellbeing in a Young Adolescent Sample: A Concurrent and Longitudinal Investigation. *Emotion, 19*, 270–282. <https://doi.org/10.1037/emo0000432>
- Daniel, S., Abdel-Baki, R., & Hall, G. (2020). The Protective Effect of Emotion Regulation on Child and Adolescent Wellbeing. *Journal of Child and Family Studies, 29*, 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- Danilova, M., Rykman, L., & Danilova, Y. (2019). Focus on Self-Development and Self-Fulfillment in Psycho-Emotional Well-Being Structure of Adolescents. *Proceedings of the 2nd International Conference on Education Science and Social Development (ESSD 2019)*. <https://doi.org/10.2991/ESSD-19.2019.132>
- Fava, G., Cosci, F., Guidi, J., & Tomba, E. (2017). Well-Being Therapy in Depression: New Insights into The Role of Psychological Well-Being in The Clinical Process. *Depression and Anxiety, 34*, 801 - 808. <https://doi.org/10.1002/da.22629>
- Gotlieb, R., Yang, X., & Immordino-Yang, M. (2024). Diverse Adolescents' Transcendent Thinking Predicts Young Adult Psychosocial Outcomes via Brain Network Development. *Scientific Reports, 14*. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56800>

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64. : <http://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Inchley, J. (2019). Growing Through Adolescence: a Gendered Approach is Needed. *International Journal of Public Health*, 64, 151-152. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01213-4>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA University Press.
- Khan, M., & Jameel, H. (2024). Impact of Emotional Regulation on Academic Achievement of Students at Secondary School Level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*. <https://doi.org/10.35993/ijitl.v10i2.3334>
- Kemenkes. (2021, October 7). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia*. Sehat Negeriku. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Kim, J. (2024). Stress and Coping Mechanisms in South Korean High School Students: Academic Pressure, Social Expectations, and Mental Health Support. *Journal of Research in Social Science and Humanities*. <https://doi.org/10.56397/jrssh.2024.05.09>
- Mustafa, M., Rani, N., Bistaman, M., Salim, S., Ahmad, A., Zakaria, N., & Safian, N. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and University Students Academic Achievement. *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v10-i7/7454>
- Nadeem, A., Umer, F., & Anwar, M. (2023). Emotion Regulation as Predictor of Academic Performance in University Students. *Journal of Professional & Applied Psychology*. <https://doi.org/10.52053/jpap.v4i1.157>
- Nayak, R., Manoharan, M., Prasad, L., Gladston, S., Raghuram, M., Edwin, D., & Kanthi, E. (2022). Psychological Issues in Adolescents. *Indian Journal of Continuing Nursing Education*, 23, 29 - 39. https://doi.org/10.4103/ijcn.ijcn_53_22
- Neumann, I., Veenema, A., & Beiderbeck, D. (2009). Aggression and Anxiety: Social Context and Neurobiological Links. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 4. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2010.00012>
- Nurchahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor yang Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Pada Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(1), 679-689. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10469972>
- Ruiz-Ortega, A., Sánchez-Álvarez, N., & Berrios-Martos, M. (2024). Psychological Well-Being and Emotional Intelligence in Undergraduate Nursing Students as Predictors of Academic Success. *Nurse Education Today*, 143, 106406. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106406>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. (2023). Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi pada Peserta Didik SMK. *Jurnal BK Unesa*, 13(3), 345-349.

- Shum, C., Dockray, S., & McMahon, J. (2024). The Relationship Between Cognitive Reappraisal and Psychological Well-Being During Early Adolescence: A Scoping Review. *The Journal of Early Adolescence*. <https://doi.org/10.1177/02724316241231918>
- Üstündağ, A. (2024). The Mediating Effect Of Adolescents' Emotional Regulation Strategies On Their Psychological Resilience. *Psychology in the Schools*. <https://doi.org/10.1002/pits.23300>
- Tasneem, S. A., & Panwar, N. (2022). Emotion Regulation and Psychological Well-Being as Contributors Towards Mindfulness Among Under-graduate Students. *Human Arenas*, 5(2), 279-297. <https://doi.org/10.1007/s42087-020-00144-4>
- Verzeletti, C., Zammuner, V. L., Galli, C., & Agnoli, S. (2016). Emotion Regulation Strategies and Psychosocial Well-Being in Adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1199294>
- World Health Organization. (2021, November 17). *Mental Health of Adolescents*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wong, T., Colasante, T., & Malti, T. (2023). A Longitudinal Examination of School-related and Mental Health Mediators Linking Emotion Regulation to Academic Achievement. *Journal of School Psychology*, 101, 101253 . <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.101253>