

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA
SISWA SMAN 15 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Dhavi Rizandri

NIM : 06071382025058

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA
SISWA SMAN 15 PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh

Dhavi Rizandri

NIM: 06071382025058

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan :

Mengetahui

Kordinator, Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

NIP. 199301252019032017

Pembimbing



Ratna Sari Dewi, M.Pd.

NIP. 198704262020122007



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI TERHADAP
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA
SISWA SMAN 15 PALEMBANG
SKRIPSI**

oleh

Dhavi Rizandri

NIM: 06071382025058

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum`at

Tanggal : 15 November 2024

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ratna Sari Dewi, M.Pd.

(*Ratna*)

2. Anggota : Rani Mega Putri, M.Pd., Kons.

(*Rani*)

Palembang, 18 November 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi



(*Fadhlina*)

Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd

NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhavi Rizandri

NIM : 06071382025058

Prodi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well-Being* Pada Siswa SMAN 15 Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia No. 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini saya bersedia menanggung sanksi yang diajukan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 18 November 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dhavi Rizandri

06071382025058

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* Pada Siswa SMAN 15 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartono, M.A., Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan, Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd. yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. ucapan terima kasih juga kepada Bapak Alrefi, M.Pd., sebagai penguji Seminar Proposal yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 18 November 2024

Yang Membuat Pernyataan



Dhavi Rizandri

06071382025058

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Puji syukur atas kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala atas berkat dan rahmatNya, saya dapat menyelesaikan tugas akhir untuk menyelesaikan program sarjana (S1) yang tentunya tidak luput dari kekurangan. Puji dan syukur kepada Allah yang telah menghadirkan orang-orang yang berarti dan selalu memberikan semangat dan do'a, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan dalam penulisan skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya tersayang, yakni Ayah Pandri dan Ibu Yurizal. Terima kasih atas do'a dan segala dukungan yang telah diberikan tanpa henti yang belum mampu saya balas segala kebaikan dan kasih sayang yang telah diberikan. Terima kasih sudah membantu saya ketika menghadapi kesulitan dan mengusahakan segalanya demi membantu segala yang saya butuhkan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk wujud rasa terima kasih saya yang telah mampu melaksanakan amanah yang telah diberikan kepada saya untuk menjalani pendidikan ini sampai tuntas sehingga membantu saya dalam menggapai tujuan serta citacita yang saya inginkan.
2. Kepada saudara saya yang telah menjadi penyemangat saya dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd. dan Dosen Pembimbing saya Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. terima kasih telah menjadi orang tua kedua saya selama proses perkuliahan dengan memberikan bimbingan ilmu serta nasihat yang diajarkan kepada saya dengan tulus dan ikhlas.
4. Dosen-dosen BK FKIP Unsri, kepada Rahimatumullah Ibu Harlina, M.Sc., Ibu Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd., Ibu Nur Wisma, S.Pd.I., M.Pd., Ibu Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Ibu Silvia AR, M.Pd., Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd., Ibu Rahmi Sofah, M.Pd., Kons., Ibu Risma Anita Puriani, M.Pd., Ibu Resti Okta Sari, M.Pd., Ibu Vera Bakti Rahayu, M.Pd., Ibu Khadijah Lubis, M.Pd., Ibu

5. Minarsi, M.Pd., Bapak Dr. Yosef, M. A., Bapak Sigit Dwi Sucipto, M.Pd., Bapak Dr. Alrefi, M.Pd., dan Bapak Romi Fajar Tanjung, M.Pd., atas segala keikhlasan dan ilmu yang telah diberikan kepada saya sejak semester awal hingga semester akhir, semoga Allah membalas dengan kebaikan yang berlimpah.
6. Terima kasih kepada pihak SMAN 15 Palembang yang memberikan izin sehingga saya dapat melakukan penelitian untuk menuntaskan skripsi ini.
7. Terima kasih kepada guru BK dan terima kasih juga kepada wakil kesiswaan dan seluruh staf guru yang megajarar di SMAN 15 Palembang
8. Untuk adik-adik kelas XI terima kasih sudah bersedia membantu untuk mengisi angket penelitian saya semoga kalian semua juga di berikan kemudahan dalam menimba ilmu
9. Untuk sahabat saya yang selalu menemani dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas dukungan yang telah diberikan dengan tulus.
10. Untuk teman seperjuangan selama kuliah berlangsung, BK 2020 Palembang dan Indralaya, terima kasih telah memberikan kesan yang baik selama perkuliahan.
11. Untuk almamater, tempat saya mengemban ilmu, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Emas akan berkilau sedangkan besi akan berkarat”

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Regulasi Emosi.....	6
2.1.1 Definisi Regulasi Emosi.....	6
2.1.2 Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	7
2.1.3 Faktor-Faktor Regulasi Emosi	8
2.1.4 Tahap-Tahap Regulasi Emosi	9
2.1.5 Ciri-Ciri Regulasi Emosi.....	11
2.2 <i>Psychological Well-Being</i>	12
2.2.1 Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	12
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	13
2.2.3 Faktor <i>Psychological Well-Being</i>	14

2.2.4 Manfaat <i>Psychological Well-Being</i>	15
2.3 Hipotesis.....	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	17
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
3.2.1 Identifikasi Variabel.....	17
3.2.2 Hubungan Antar Variabel	18
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.4.1 Lokasi Penelitian.....	19
3.4.2 Waktu Penelitian	19
3.5 Subjek Penelitian.....	20
3.5.1 Populasi	20
3.5.2 Sampel.....	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7 Instrumen Penelitian.....	25
3.8 Penguji Instrumen	26
3.8.1 Uji validitas	26
3.8.2 Uji Reliabilitas	27
3.9 Teknik Analisis Data.....	28
3.10 Uji Prasyarat.....	28
3.10.1 Uji Normalitas	28
3.10.2 Uji Linearitas.....	29
3.11 Kriteria Hipotesis	29
3.12 Kriteria Kategorisasi	30
3.13 Prosedur Penelitian.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Tingkat Regulasi Emosi	32
4.1.2 Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	33
4.2 Uji Prasyarat.....	35

4.2.1 Uji Normalitas Data	35
4.2.2 Uji Linearitas.....	36
4.3 Uji Hipotesis	37
4.4 Pembahasan.....	38
BAB V PENUTUP.....	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Hubungan antara Regulasi Emosi terhadap Psychological Well-Being	18
Gambar 4. 1 Diagram Persentase dan Frekuensi Regulasi Emosi	33
Gambar 4. 2 Diagram Persentase dan Frekuensi Psychological Well-Being	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Populasi siswa Kelas XI SMA N 15 Palembang	20
Tabel 3. 2 Jumlah Sample siswa kelas XI SMA N 15 Palembang.....	22
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi	23
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Psychological Well-Being	24
Tabel 3. 5 Skor Skala Likert	26
Tabel 3. 6 Tabel Uji Reliabilitas Regulasi Emosi	28
Tabel 3. 7 Tabel Uji Reliabilitas Psychological Well-Being	28
Tabel 4. 1 Tingkat Regulasi Emosi Siswa Pada Kelas XI	32
Tabel 4. 2 Tingkat Psychological Well-Being Pada Kelas XI	33
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Data	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji Linearitas Data	36
Tabel 4. 5 Hasil Korelasi Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi.....	51
Lampiran 2 Lembar Pengesahan Proposal	52
Lampiran 3 SK Pembimbing.....	53
Lampiran 4 SK Penelitian	54
Lampiran 5 Surat Izin Dinas Pendidikan Palembang.....	55
Lampiran 6 SK Selesai Penelitian.....	56
Lampiran 7 Izin Menggunakan Skala Regulasi Emosi	57
Lampiran 8 Izin Menggunakan Skala Psychological Well-Being	58
Lampiran 9 Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi.....	59
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian Skala Psychological Well-Being	60
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian Skala Regulasi Emosi	61
Lampiran 12 Tabulasi Data Penelitian Skala Psychological Well-Being	61
Lampiran 13 Kuesioner Google Form Instrumen Tes	62
Lampiran 14 Angket Regulasi Emosi	63
Lampiran 15 Angket Psychological Well-Being	70
Lampiran 16 Dokumentasi Foto Penelitian.....	73
Lampiran 17 Persetujuan Review Hasil Penelitian	74
Lampiran 18 Lembar Review Skripsi	75
Lampiran 19 Lembar Perbaikan Review Skripsi	76
Lampiran 20 Lembar Review Skripsi Mahasiswa	77
Lampiran 21 Hasil Plagiarisme	79
Lampiran Persetujuan Ujian Akhir Program Akhir.....	80

ABSTRAK

Psychological well-being merupakan tercapainya kesejahteraan psikologis tanpa ada gangguan psikologis yang dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam memaksimalkan fungsi psikologisnya. Regulasi emosi merupakan keahlian seseorang dalam mengontrol emosinya dengan tujuan untuk menyeimbangkan emosi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan sampel berjumlah 74 siswa yang penentuan sampelnya dengan teknik *proportional stratified random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan *psychological well-being*. Teknik analisis data pada penelitian ini yaitu *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada kategori sedang dengan presentase 69% (51 siswa) dan tingkat *psychological well-being* berada pada kategori sedang dengan presentase 70% (52 siswa) dan menghasilkan 0,304 sebagai nilai korelasi *pearson product moment* yang menunjukkan adanya hubungan yang positif sesuai dengan interval koefisien 0.29 – 0.39 dan searah antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada siswa kelas XI SMAN 15 Palembang, artinya semakin tinggi kemampuan siswa dalam meregulasi emosi maka semakin tinggi *psychological well-being*. Dan begitu sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula *psychological well-being*. Dengan demikian, peningkatan regulasi emosi sangat penting bagi peserta didik.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Psychological Well-Being*

ABSTRACT

Psychological well-being is the achievement of psychological welfare without any psychological disturbances, which can be seen from a person's ability to maximize their psychological functions. Emotion regulation is a person's skill in controlling their emotions with the aim of balancing them. This research is a correlational quantitative study with a sample of 74 students, whose sample was determined using the *proportional stratified random sampling* technique. The data collection method used in this study is the emotion regulation scale and *psychological well-being*. The data analysis technique in this study is the *Pearson product-moment* correlation. The data analysis results show that the level of emotion regulation is in the moderate category with a percentage of 69% (51 students) and the level of *psychological well-being* is in the moderate category with a percentage of 70% (52 students), resulting in a *Pearson product-moment* correlation value of 0.304, indicating a positive relationship according to the coefficient interval of 0.29 – 0.39 and a direct relationship between emotion regulation and *psychological well-being* among 11th-grade students at SMAN 15 Palembang. This means that the higher the students' ability to regulate their emotions, the higher their *psychological well-being*. And conversely, the lower the emotion regulation, the lower the *psychological well-being*. Thus, improving emotional regulation is very important for learners.

Keywords : *Emotion Regulation, Psychological Well-Being*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah saat proses pengembangan diri secara fisik dan mental berakhir. Remaja akhir ini setara dengan siswa pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas yakni usia 14 tahun sampai dengan 18 tahun. Pada masa ini, emosi siswa cenderung labil karena banyaknya tekanan dan berbagai masalah yang muncul. Oleh karena itu, siswa harus siap menghadapi masa dewasa dan harus siap secara mental pula. Perkembangan di masa remaja tidak hanya mencakup pertumbuhan fisik, tetapi juga pertumbuhan psikologis. Perkembangan di masa remaja melibatkan masalah dalam perkembangan sosial, emosional, agama, intelektual, dan bahkan moral. Di mana kondisi ini akan menempatkan remaja di bawah tekanan dan menyebabkan banyak masalah bagi mereka (Suryana, dkk 2022).

Pada hakikatnya, masalah dan tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari remaja membantu mereka menjadi lebih dewasa dalam bertindak. Untuk mampu mengatasi keadaan dalam tekanan dengan bertindak adaptif, maka remaja memerlukan regulasi emosi. Hurlock (2011) menyampaikan bahwa remaja memiliki manajemen emosi yang baik jika dapat mengevaluasi situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengendalikan emosi sangat penting untuk pertumbuhan emosional yang sehat pada remaja.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengendalikan dan mengimbangi emosi yang dirasakan seseorang, serta kemampuan untuk memprediksi dan mengevaluasi faktor-faktor emosi dalam situasi dan kondisi, terutama emosi negatif. Hal-hal penting yang dibutuhkan individu ketika mengatur

emosinya yaitu rasa percaya diri dan kemampuan mengelola emosinya. Rasa percaya diri ini berkorelasi kuat dengan kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya (Kamaluddin, 2021). Regulasi emosi juga mencakup membangun kemampuan untuk menciptakan dan mengelola emosi serta mengurangi intensitas atau frekuensi keadaan emosional (Preece et al., 2020).

Regulasi emosi ialah serangkaian proses yang melibatkan penyesuaian emosi yang adaptif dan responsif terhadap konteks untuk mencapai tujuan pribadi jangka panjang. Penyesuaian ini dapat terjadi sesudah atau sebelum respon emosional muncul, dan dapat melibatkan strategi terkait perubahan dorongan kognitif, impuls fisiologis atau perilaku. Individu harus menyadari dan menerima reaksi emosional mereka jika individu ingin terlibat secara efektif dalam perubahan tersebut (Burkit, I. 2017). Regulasi emosi dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis (Harpan, 2015). Sebab kemampuan mengelola emosi akan menentukan perasaan sejahtera seseorang. Regulasi emosi berdampak positif pada *psychological well-being*, karena tidak hanya membantu individu berpikir positif tentang konteks situasi mereka, tetapi juga dapat membantu individu memikirkan kembali sasaran hidup dan tujuan mereka (Balzarotti et al., 2016; Kumar & Pareek, 2018).

Psychological well-being adalah istilah yang merujuk pada kesehatan mental individu, dan hal ini terkait erat dengan psikologi positif (Priyana, 2023). *Psychological well-being* peserta didik akan menjadikan dirinya sebagai seseorang yang dapat menerima kekurangan dan kelebihan pada dirinya, kemudian dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, berperilaku mandiri, dan memiliki kendali atas lingkungan dalam konteks mengubah lingkungan untuk beradaptasi terhadap lingkungan sekitar, mempunyai visi hidup, memiliki keinginan, dan selalu memperbaiki diri. (Sukardi & Komalasari, 2020). Peserta didik yang mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi ialah peserta didik yang memiliki rasa puas akan kehidupannya, mempunyai keadaan emosi positif, dapat mengatasi peristiwa negatif yang dapat mengakibatkan keadaan emosi negatif, mempunyai hubungan baik dengan orang lain dan dapat mengatur nasib serta takdirnya tanpa melibatkannya pada individu lain, mempunyai definisi dalam visi hidupnya, dan

mampu mengendalikan situasi lingkungan serta dapat mengembakannya. Ia mampu menjalani proses pembelajaran dalam suasana yang menyenangkan, berdiskusi dengan aktif dan mencapai hasil belajar yang maksimal, datang tepat waktu, dan menyelesaikan pekerjaan rumah (Sa'diyah & Amiruddin, 2020).

Selanjutnya peserta didik yang mempunyai kesejahteraan psikologis tidak merasa puas akan keberadaannya, mempunyai situasi emosi tidak baik, tidak berhasil dalam menjalin hubungan baik dengan orang lain serta kesulitan berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan dan proses pembelajaran. Kurangnya respon terhadap perkuliahan, rasa mengantuk atau melakukan aktivitas negatif yang berhubungan dalam kegiatan belajar, hingga dapat mencapai hasil belajar yang tidak memuaskan (Sa'diyah dan Amiruddin, 2020). Menurut Nurcahyo dan Valentina (2020), *psychological well-being* memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu, sehingga individu secara efektif memaksimalkan fungsi psikologisnya, dapat dikemukakan bahwa individu dengan *psychological well-being* yang tinggi biasanya tidak rentan terhadap depresi, gangguan sosial serta kecemasan, dan penyelewengan fungsi.

Penelitian Alif, A.H.Al (2022) Hubungan kesejahteraan psikologis dengan pengendalian diri siswa kelas XI Madrasah Negeri Tanah Laut kota Pelaihari. Ada korelasi positif antara regulasi emosional dan kesejahteraan psikologis, dengan tingkat pengendalian diri siswa pada kategori tinggi 56,8 persen dan pada kategori menengah 43,2 persen. Ini menunjukkan bahwa semakin baik kesejahteraan psikologis seseorang, semakin baik regulasi emosionalnya, dan sebaliknya.

Berdasarkan penelitian Saputra (2017), di SMAN 4 Padang menemukan fenomena saat berkomunikasi terdapat peserta didik yang tidak dapat meregulasi emosi dengan baik, seperti menyapa teman dengan sapaan yang kurang sopan, mengolok-olok teman, membalas olok dari teman, kurang baik dalam mengontrol emosi, tertawa berlebihan, dan ketika kelas kosong cenderung tidak kondusif. Davis & Levine (2012) menyatakan jika dibanding dengan anak yang tidak dapat meregulasi emosi, anak yang dapat meregulasi emosi lebih unggul intelektual dalam berketerampilan memecahkan masalah. Desi Sukma (2022)

mengatakan bahwa orang yang mampu mengendalikan emosi mereka dapat melihat, menilai, dan mengubah reaksi emosional mereka. Mereka juga dapat meringankan dan mengendalikan emosi negatif yang muncul. Kemampuan mengatur emosi anak prasekolah sangat dipengaruhi oleh lingkungan mereka, yaitu rumah dan sekolah mereka.

Berdasarkan studi dokumentasi yang dilakukan peneliti di SMAN 15 Palembang pada tanggal 20 Oktober 2023, dapat diidentifikasi bahwa dalam kesehariannya ditemukan peserta didik dengan regulasi emosi yang kurang baik yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, tugas sekolah dan umur yang labil menyebabkan siswa tidak dapat meregulasi emosi dengan baik. Kemudian pada tanggal 17 Mei 2024 peneliti melakukan wawancara kepada beberapa peserta didik di SMAN 15 Palembang ditemukan *psychological well-being* yang kurang baik pada peserta didik dengan ditemukan perilaku peserta didik yang kurang percaya diri, hubungan sosial yang kurang baik, berkata kasar, dan merasa tidak puas akan kehidupannya.

Penelitian yang dilakukan oleh Arjanggi & Fauziah (2021) mengidentifikasi bahwa *psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi, karena dalam mengelola emosi akan memengaruhi perasaan kesejahteraan individu. Penelitian Farhanna & Tatiyani (2022), menemukan hal yang sama yang mana adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Kemudian *Psychological well-being* yang rendah juga dapat mengakibatkan penurunan efektivitas fungsi seseorang (Suleman et al., 2018). Individu mengalami kesulitan untuk membuka diri terhadap hal-hal baru, ketergantungan pada orang lain, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar, dan kurangnya kepercayaan diri. Oleh karena itu, untuk menjadi sehat secara psikologis dan dapat menentukan jalan masa depannya dengan benar, sangat penting bagi siswa untuk mengendalikan emosi mereka. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula *psychological well-being* seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being* pada Siswa SMA Negeri 15 Palembang”.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan *psychological well-being* siswa SMAN 15 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan hubungan antara regulasi emosi dengan *psychological well-being* siswa SMA N 15 Palembang

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan memberikan referensi dan perbandingan untuk penelitian lebih lanjut tentang hubungan regulasi emosi dan *psychological well-being*

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan sekolah untuk membantu siswa dalam mencapai kesejahteraan psikologi dalam meregulasi emosi dan memaksimalkan fungsi psikologi
- b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bantuan dalam menggali siswa yang tidak mampu mencapai kesejahteraan psikologisnya dan bagaimana memaksimalkan fungsi psikologi.
- c. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menjadu referensi agar siswa bisa meregulasi emosi untuk mencapai kesejahteraan psikologi, dan siswa mengetahui dalam memaksimalkan fungsi psikologisnya.
- d. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bermanfaat untuk memperluas ilmu pengetahuan dan memberikan pengalaman bagi peneliti, dan diharapkan bisa sebagai bekal peneliti selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Verma, S. Islam, V. Moghaddam and A. Anwar, "Digital Emotion Regulation on Social Media," in *Computer*, vol. 57, no. 6, pp. 82-89, June 2024, <https://doi.org/10.1109/MC.2023.3332331>
- Apriyani, Dwi, Caraka Putra Bakhti, & Bandono. (2020). Upaya Peningkatkan Manajemen Emosi Melalui Bimbingan Klasikal dengan Teknik Sosiodrama Pada Peserta Didik di Kelas X TKR SMK Muhammadiyah Karang Anyar. *Prosiding Pendidikan Profesi Guru*. Universitas Ahmad Dahlan: Yogyakarta. ISSN. 3771- 3885
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Analisis Kesejahteraan Psikologis Dalam Kaitannya dengan Kesiapan Dunia Kerja Pada Generasi-Z (Studi Kasus Mahasiswa Tingkat Akhir di Salah Satu Perguruan Tinggi Swasta di Sukabumi). *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science*, 1(1), 01–08. Diambil dari <https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/178>
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62–75. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Auliya, N. P. D., & Setiyowati, N. (2024). Systematic Literature Review Based on Big Data: Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being pada Remaja. *Psyche 165 Journal*, 134–139. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.367>
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Batubara, A. (2019). Hubungan antara Religiusitas dengan Psychological Well Being Ditinjau dari Big Five Personality pada Siswa SMA Negeri 6 Binjai. *ALIRsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. 7(1): 48-62.
- Burkitt, I. (2018). Decentring Emotion Regulation: From Emotion Regulation to Relational Emotion. *Emotion Review*, 10(2), 167–173. <https://doi.org/10.1177/1754073917712441>

- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion Regulation Strategies That Promote Learning: Reappraisal Enhances Children's Memory for Educational Information. *Child Development*, 84(1), 361–374.
- Delhom, I., Melendez, J. C., & Satorres, E. (2021). The regulation of emotions: Gender differences. *European Psychiatry*, 64(S1), S836–S836. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2209>
- Deviana, M. ., Umari, T. ., & Khadijah, K. . (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>
- Dian, A., Reskido, P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Farhanna, S., & Tatiyani. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 104–111. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2133>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1): 57–80
- Goleman, Daniel. 2004. Kecerdasan Emosi: Untuk Mencapai Puncak Prestasi. Terjemahan Alex Tri Kantjono. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Gross, J.J. (2014). Handbook of regulation emotion second edition. New York: Guilford Press
- Hanum, K., Psikologi, K. J., Darmawanti, I., & Psikologi, J. (n.d.).(2020) *Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran*.
- Harpan, A. (2015). Peran Religiusitas dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *EMPATHY: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–17. <http://journal.uad.ac.id/index.php/EMPATHY/article/view/3198>
<https://doi.org/10.1177/1754073917712441>
<https://jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/664#:~:text=Masa%20remaja%20akhir%20adalah%20masa.pun%20harus%20benar%2Dbenar%20disiapkan.>
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Irawan, B. (2023). Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Siswa SMK Mandiri.

- Kamaluddin, A. (2021). *Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Kumar, S., & Pareek, K. (2018). Role of Ability to Delay Gratification and Regulate Emotions in Adolescents' Psychological Well-Being. *Journal of Positive Psychology*, 9(2), 215–218
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN21 Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(1), 1–8.
- Maharani, Y., Klinik, S., Kembang, T., My, A. ", Child, L., Jalan, ", No, J., & Padang, P. B. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Humanitas*, 10(1), 20–34.
- Martono, N. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif : Analisis Isi dan Data Sekunder*. . Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Matono, N. (2014). *SU Edisi Revisi 2 Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers 2014
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan *Psychological Well-Being* Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN. Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nansi, D., & Utami, F. T. (2017). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Displin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1054>
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun Skripsi di Masa Pandemi ? Studi Kualitatif Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Prosidi*
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan *Psychological Well-Being* Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260–270. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i2.4857>
- Preece, D. A., Becerra, R., Robinson, K., & Gross, J. J. (2020). The Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Properties in General Community Samples. *Journal of Personality Assessment*, 102(3), 348–356. <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1564319>
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). Pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap resiliensi akademik siswa. *Jiva: Journal*

of Behaviour and Mental Health, 4(1).
<https://doi.org/10.30984/jiva.v4i1.2528>

- Ramadhani, T., Djunaedi, & S, A. S. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orang tuanya bercerai. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115.
<http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1638/1287>
- Reza Gunawan, L., & Hendriani, W. (2019). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia: A Literature Review. In *Psikoislamedia Jurnal Psikologi* (Vol. 4).
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(7): 1069–1081.
- Sa'diyah, K., & Amiruddin. (2020). Pentingnya Psychological Well Being di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kariman*, 8(02), 221–232.
<https://doi.org/10.52185/kariman.v8i02.149>
- Saputra, S. (2017). Hubungan Regulasi Emosi dengan Hasil Belajar Siswa. *Konselor*, 6(3), 96. <https://doi.org/10.24036/02017637698-0-00>
- Sari, D. S. P. (2022). Melatih regulasi emosi pada anak pra sekolah dengan bermain: Literature review. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(1), 14-20
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109.
<https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Setiawan, M. S., Eva, N., & Andayani, S. (2021). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pengajar Bimbingan Belajar Al-Qur'an Di Universitas Negeri Malang. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 94.
<https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v6i1.8999>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Sukardi, & Komalasari, M. D. (2020). *Pedoman Pemberdayaan Taman Lansia Berbasis Psychological Well Being*. UPY Press
- Suleman, Q., Hussain, I., Shehzad, S., Syed, M. A., & Raja, S. A. (2018). Relationship Between Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyiyah Pringsewu, Rismawati, Rima Wilantika 10673 Perceived Occupational Stress And

Psychological Well-Being Among Secondary School Heads In Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan. *PLoS ONE*, 13(12), 1–22.

- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Syahda, F. R., & Handoyo, S. (2022). Pengaruh Kepemimpinan Melayani dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja yang Terdampak Pandemi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31704>
- Tiara Intan Mulia, & Arie Rihardini Sundari. (2024). Pengaruh Religiusitas dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Guru. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i1.3272>
- Tri Wahyuni, A., Sadili, F., Jamilati, N., Isa Anshori, M., Studi, P. S., & Ekonomi dan Bisnis, F. (2023). Productivit & Psychology Well Being. *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa*, 1(4), 271–294. <https://doi.org/10.54066/jikma-itb.v1i4.505>
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). KONDISI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107–119. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>
- UPR Rusmaladewi, F., Rosaria Indah, D., Kamala, I., Anggraini, H., & Timang Komplek Kampus Tunjung Nyaho Palangka Raya, J. H. (2020). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud. In *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* (Vol. 16, Issue 2). <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/10/hambatan-dan-solusi-saat-belajar->
- Wahyuni, E., & Maulida, I. (2019). Hubungan Antara Kepuasan Hidup dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri Se-Jakarta Pusat. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(2), 173–180. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.082.08>
- Wina Meilani, Putu (2021) Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Membantu Meningkatkan Mengelola Emosi Peserta Didik Yang Orang Tuanya Broken Home Di Sma Negeri 1 Seputih Surabaya. Skripsi (S1) Thesis

Yu, T., Xu, D., Fan, J., Hua, H., Guo, X., Zhang, Y., Jiang, S., Huang, L., Jiang, Y., Wang, Y., Yan, C., & Xu, J. (2023). Homework, sleep insufficiency and adolescent neurobehavioral problems: Shanghai Adolescent Cohort. *Journal of Affective Disorders*, 332, 273–282.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.04.008>