

WAWASAN PENDIDIKAN

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/wp>

Hubungan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMA

Syahira Hayu Ananta¹⁾, Qarsela Tiara Umardi²⁾, Rifki Meidiansyah³⁾, Nimas Dahlia Putri⁴⁾,
Salsabila Patrisia⁵⁾, Yusuf Hartono⁶⁾, Khadijah Lubis⁷⁾

DOI : 10.26877/jwp.v5i2.22900

¹²³⁴⁵⁶⁷Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya

Abstrak

Masa remaja merupakan periode yang penuh tantangan emosional dan sosial, di mana kemampuan dalam mengelola emosi (regulasi emosi) memegang peran yang penting untuk mendukung kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Tujuan utama penelitian yakni untuk menguji hubungan yang dimiliki variabel regulasi emosi dengan variabel *psychological well-being* peserta didik SMA. Metode yang dipakai merupakan metode deskriptif kuantitatif menggunakan teknik korelasi, serta pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* pada 117 peserta didik di beberapa SMA di Indralaya dan Palembang. Instrumen penelitian berupa angket skala likert untuk mengukur kedua variabel. Hasil dari penelitian menyatakan jika tingkat regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis rata-rata peserta didik berada dalam kategori sedang. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat sebuah hubungan positif antara regulasi emosi dan *psychological well-being* ($r = 0,423$; $p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan semakin baik regulasi emosi peserta didik, sehingga akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Temuan ini memperlihatkan pentingnya pengembangan kemampuan regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: regulasi emosi, *psychological well-being*, peserta didik sma

Abstract

Adolescence is a time full of emotional and social challenges, where the ability to manage emotions (emotional regulation) plays an important role in supporting psychological well-being (psychological well-being). The main objective of the study was to examine the relationship between emotional regulation variables and psychological well-being variables of high school students. The method used was a quantitative descriptive method using correlation techniques, and sampling was carried out using simple random sampling on 117 students in several high schools in Indralaya and Palembang. The research instrument was a Likert scale to measure both variables. The results of the study stated that the average level of emotional regulation and psychological well-being of students was in the moderate category. The results of the Pearson correlation test showed that there was a positive relationship between emotional regulation and psychological well-being ($r = 0.423$; $p < 0.05$). This shows that the better the emotional regulation of students, the higher the level of psychological well-being they will have. These findings indicate the importance of developing emotional regulation skills in improving the psychological well-being of adolescents..

Keyword: Emotional regulation, *psychological well-being*, high school students

History Article

Received 6 Mei 2025

Approved 13 Mei 2025

Published 20 Agustus 2025

How to Cite

Ananta, S, H., Umardi, Q, T., Meidiansyah, R., Putri, N, D., Patrisia, S., Hartono, Y. & Lubis, K. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Peserta didik SMA. *Jurnal Wawasan Pendidikan*, 5(2), 639-647



Coresponding Author:

Rss Sriwijaya Blok Pg NO 05, Baturaja, Indonesia.

E-mail: ¹hayuanantasyahira@gmail.com , ²qarselakumikojn23@gmail.com ,
³meidiansyahrifki@gmail.com , ⁴nimasdahliap@gmail.com , ⁵salsabilapatrisia0@gmail.com ,
⁶yhartono@unsri.ac.id , ⁷khadijahlubis93@fkip.unsri.ac.id.

PENDAHULUAN

Pada masa remaja, khususnya remaja tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan masa di mana perkembangan yang mempunyai banyak tantangan emosional dan sosial. Periode perkembangan tersebut, mereka di hadapkan dengan berbagai tekanan baik tuntutan akademik, perubahan hubungan sosial, maupun dalam mencari jati diri. Kemampuan dalam mengelola dan mengatur emosinya terhadap perubahan yang terjadi menjadi aspek penting untuk membantu mereka dalam beradaptasi secara positif, hal ini biasa dikenal dengan istilah regulasi emosi yaitu bagaimana kemampuan seseorang dalam mengelola pengalaman emosional, untuk di ekspresikan dan dikendalikan agar sesuai dengan tuntutan situasi. Regulasi emosi adalah proses di mana seseorang dapat mengelola perasaan, reaksi fisiologis, kognitif, serta respons emosi yang berguna dalam mengelola perilaku agar bisa sesuai dengan situasi yang terjadi (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Regulasi emosi merupakan sebuah proses yang dilalui seseorang dalam mengelola emosi mereka yaitu mengungkapkan, dan membawa perasaan dalam mencapai suatu tujuan seperti mengurangi rasa tertekan, mencegah perilaku yang impulsif, dan menghadapi situasi tegang (Pamungkas et al., 2024). Apabila regulasi emosi menjadi efektif dapat memainkan peran penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis atau dapat disebut *psychological well-being* seseorang.

Psychological well-being ini dapat melihat bagaimana kondisi seseorang mampu dalam menerima dirinya sendiri, lalu dapat mempunyai hubungan sehat dengan orang sekitarnya, mengenali lingkungannya, mempunyai tujuan hidup, dan mampu berkembang secara personal. Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah kondisi seseorang yang dapat mengeksplorasi dan menampilkan potensinya secara maksimal sehingga dapat berfungsi dengan baik, kesejahteraan tersebut dapat ditunjukkan dengan penerimaan diri individu, peningkatan diri, tujuan hidup, menguasai lingkungan, dan menjalin hubungan yang positif dengan orang lain (Rifayanti et al., 2021). Dalam kehidupan remaja kesejahteraan psikologis yang baik di lihat dari adanya perasaan bahagia, ketahanan dalam menghadapi stres, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Menurut (Atikasari, 2021) dalam penelitiannya menyatakan kesejahteraan psikologis para

peserta didik bukan saja berfokus kepada kemampuan pengetahuan dan akademik mereka saja, melainkan mengikutsertakan kondisi emosional yang positif, kemudian kemampuan sosialisasi yang sehat dan keseimbangan psikologis yang baik.

Dengan adanya regulasi emosi yang efektif, memberikan peran penting untuk menjaga kesejahteraan psikologis seseorang. Regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan resiliensi peserta didik, peserta didik yang dapat mengatur emosi negatif menggunakan cara yang sehat cenderung akan lebih siap pada tekanan dan perubahan lingkungan (Andriyani & Sa, 2024). Peserta didik yang mampu untuk mengelola emosinya dengan baik, biasanya akan merasakan kebahagiaan dan rasa puas pada kehidupan mereka, peserta didik juga terhindar dari permasalahan-permasalahan seperti stress, cemas, dan depresi (Kamilah & Rahmasari, 2023). Selain itu regulasi emosi ini juga bisa meningkatkan kesehatan mental karena emosi yang baik terlindungi, kemudian membantu dalam pengambilan keputusan, mendukung dalam prestasi akademik dan aktivitas lainnya dan mampu membantu dalam mengelola perubahan emosional yang intens baik perubahan biologis maupun psikologis. Regulasi emosi tidak pernah lepas pengaruhnya terhadap peningkatan *psychological well-being* pada remaja.

Regulasi emosi yang pada dirinya diperlukan, untuk membantu individu agar *psychological well-being* nya membaik, apabila mereka mempunyai kesejahteraan psikologi yang sehat, maka mereka memiliki potensi untuk dapat meningkatkan potensi, fungsi dan juga perannya di dalam bidang akademik maupun non akademik (Dian et al., 2022). Penemuan ini mendukung hasil sebelumnya yang menyatakan jika orang dengan regulasi emosi yang bagus akan memiliki kecenderungan kesejahteraan psikologis yang lebih bagus juga. Regulasi emosi secara signifikan memengaruhi kesejahteraan psikologis, yang memberikan kontribusi besar terhadap kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan (Duri et al., 2024). Penelitian selanjutnya yaitu penelitian (Rahayu, 2020) juga menyatakan adanya hubungan positif diantara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologi seseorang. Dari kedua penelitian tersebut hal ini berarti regulasi emosi berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pada remaja, kemampuan ini membantu remaja dalam mengelola stres, membangun hubungan sehat dan meningkatkan resiliensi.

Salah satu tantangan dari regulasi emosi dan kesejahteraan psikologi ini yaitu tantangan emosional pada remaja. Tantangan tersebut terdiri dari tantangan akademik, perubahan identitas dan pencarian jati diri, ketidakstabilan emosi, tekanan sosial dan penerimaan dari teman sebaya, konflik dengan lingkungan sekitar, serta pengaruh dari media sosial. Regulasi emosi sangat penting untuk kesejahteraan remaja, perilaku, hubungan dengan teman sebaya, serta ketahanan terhadap tingkat stres (Ningrum & Mada, 2023). Dengan mengelola tantangan emosi dari regulasi emosi yang efektif, remaja bisa memperkuat kesejahteraan psikologinya secara menyeluruh. Dampak regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologi yaitu remaja yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung merasa puas terhadap hidupnya, hubungan sosial yang baik, mempunyai kepercayaan diri, dan ketahanan akan stres, sebaliknya ketidakmampuan mengatur emosi sering berujung pada stres. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya regulasi emosi sebagai faktor penting yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologi pada

remaja. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seorang remaja yang mempunyai keterampilan regulasi emosi yang teratur akan memiliki tingkat *psychological well-being* masuk kategori tinggi, begitu juga dengan sebaliknya. Maka dari itu memahami korelasi antar kedua variabel yaitu regulasi emosi dan *psychological well-being* pada peserta didik SMA berperan penting untuk mengembangkan program intervensi dan mendukung perkembangan emosional serta psikologi mereka.

METODE

Metode yang dipakai yakni metode deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan korelasi. Alasan penelitian ini dilakukan bertujuan untuk memahami hubungan yang terdapat diantara variabel X dan juga variabel Y, dengan demikian tujuannya yaitu ingin mengetahui hubungan diantara Regulasi Emosi dengan *Psychological Well-Being*. Tempat dilakukannya penelitian ini yaitu di beberapa SMA di Indralaya dan juga Palembang dengan menggunakan teknik simple random sampling sebagai cara pemilihan datanya. Hal ini dipilih karena adanya kemungkinan untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dibandingkan jika harus menggunakan populasi sebagai subjek dari penelitian.

Data yang dicari dan diambil dalam penelitian ini merupakan kedua data dari masing-masing variabel yaitu Regulasi Emosi sebagai variabel X dan *Psychological Well-Being* variabel Y. Regulasi Emosi diukur dengan memakai angket skala likert dengan jawaban pilihan 5 yakni SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-Ragu), TS (Tidak Setuju) dan juga STS (Sangat Tidak Setuju). *Psychological Well-Being* sama seperti variabel sebelumnya diukur juga memakai skala likert dengan lima butir pilihan jawaban pula seperti variabel sebelumnya yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), RR (Ragu-Ragu) TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Tabel 1. Poin Skala Regulasi Emosi dan Psychological Well-Being

Skala	Point
Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Ragu-ragu (RR)	3
Kurang Setuju (KS)	2
Tidak Setuju (TS)	1

Data yang telah didapat dari jawaban peserta didik kemudian akan diolah secara kuantitatif dengan memakai uji korelasi kemudian dapat menilai seberapa erat sebuah hubungan dari beberapa variabel dengan tanpa mempermasalahkan apa variabel tersebut bergantung variabel yang lain. Koefisien korelasi digunakan untuk mengetahui derajat hubungan diantara variabel. Dalam penelitian ini digunakan Uji Korelasi Pearson Product Moment (r) yang memiliki tujuan memahami tingkat kedekatan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jenis hubungan diantara variabel X (regulasi emosi) dan variabel Y (*psychological well-being*) dapat bersifat positif maupun bersikap negatif. Dasar dari pengambilan keputusan tersebut yakni: 1) ketika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan diantara kedua variabel atau berkorelasi, 2) ketika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak ada hubungan atau tidak

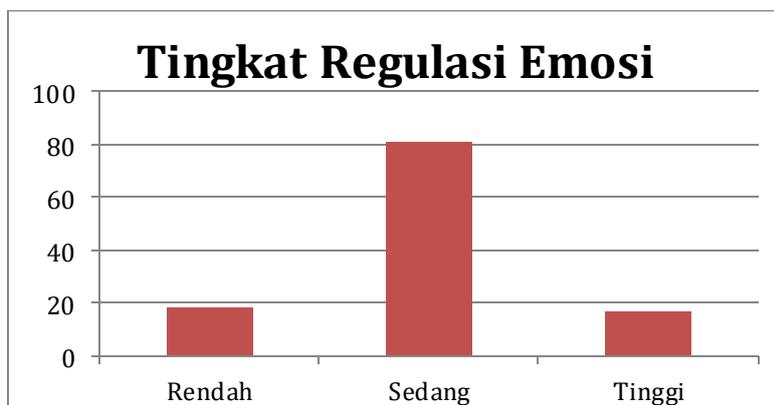
berkorelasi. Jika nilai signifikansi berada tepat pada 0,05 maka kita dapat melakukan perbandingan Uji Korelasi Pearson dengan r tabel dengan ketentuan sebagai berikut:1) jika Uji Korelasi Pearson $>$ r tabel maka berkorelasi, sebaliknya 2) ketika Uji Korelasi Pearson $<$ r tabel maka tidak berkorelasi. Selanjutnya merupakan pedoman untuk menunjukkan derajat hubungan yang dijabarkan dalam bentuk tabel.

Tabel 2. Pedoman Derajat Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

HASIL DAN PEMBAHASAN.

Instrumen angket digunakan untuk mengukur tingkat regulasi emosi peserta didik di beberapa SMA di Indralaya dan Palembang. Angket regulasi emosi berisi 44 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur kemampuan tidak terpengaruh oleh emosi negatif, kemampuan tetap melakukan sesuatu dengan baik, kemampuan mengontrol emosi yang dirasakan, keyakinan individu mengatasi masalah, kemampuan mencari cara mengurangi emosi negative, kemampuan menenangkan diri, dan kemampuan memberi respon yang tepat. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa dari 117 peserta didik, sebanyak 81 orang (69%) memiliki tingkat regulasi emosi dalam kategori sedang, 18 orang (15%) dalam kategori rendah, dan 17 orang (14%) dalam kategori tinggi. Nilai rata-rata regulasi emosi adalah 146 dengan standar deviasi 17. Gambaran lebih jelas mengenai distribusi tingkat regulasi emosi dan psychological well-being dapat dilihat pada diagram berikut.

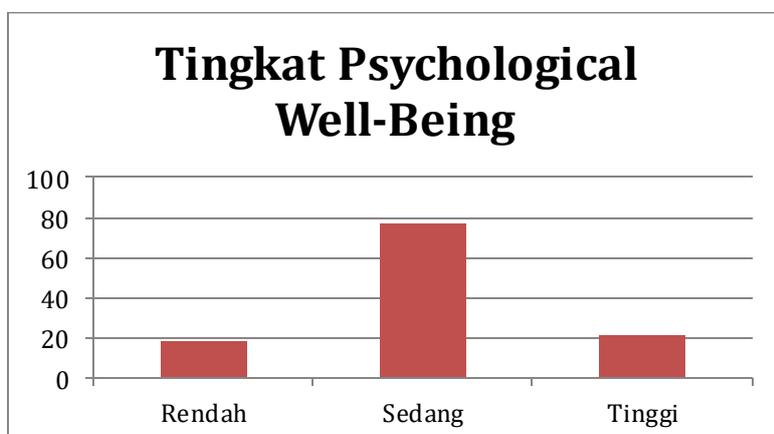


Gambar 1. Grafik Tingkat Regulasi Emosi

Diagram ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang. Hal ini mencerminkan bahwa secara umum siswa telah

mampu mengenali dan mengelola emosinya, meskipun masih terdapat sebagian yang memerlukan perhatian khusus karena berada pada kategori rendah. Bentuk perilaku regulasi emosi yang dilakukan oleh peserta didik dapat dilihat pada hasil penyebaran angket, dimana sebagian besar peserta didik mendapat skor yang tinggi pada beberapa item angket regulasi emosi, diantaranya yaitu tidak akan ikut ketika teman sedang berkelahi, lebih memilih diam ketika marah, tetap berteman dengan orang telah membuat mereka sedih, mempunyai cara sendiri untuk mengurangi kemarahan, dapat meredakan kesedihan ketika bercanda bersama teman, tidak melampiaskan kemarahan dengan mencaci orang lain, tidak menunjukkan kemarahan pada orang yang datang terlambat, dan tidak mengurung diri ketika gagal mempertahankan suatu hubungan.

Selanjutnya, penelitian ini juga mengukur tingkat psychological well-being peserta didik menggunakan instrumen angket. Angket psychological well-being berisi 42 item pernyataan yang digunakan untuk mengukur kemampuan individu dalam menerima dirinya, memiliki hubungan yang positif, memiliki kendali atas dirinya sendiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, dapat mengembangkan diri dengan baik, mampu beradaptasi dan mencapai kepuasan di dalam hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 117 peserta didik, sebanyak 77 orang (66%) berada dalam kategori sedang, 21 orang (18%) dalam kategori tinggi, dan 18 orang (15%) dalam kategori rendah. Rata-rata skor psychological well-being adalah 147 dengan standar deviasi 17. Gambaran lebih jelas mengenai distribusi tingkat regulasi emosi dan psychological well-being dapat dilihat pada diagram berikut



Gambar 2. Grafik Tingkat Psychological Well-Being

Dari diagram tersebut tampak bahwa sebagian besar peserta didik memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup stabil. Namun, perhatian khusus juga perlu diberikan kepada peserta didik dalam kategori rendah agar mereka mendapatkan dukungan yang sesuai untuk meningkatkan well-being mereka. Bentuk perilaku psychological well being yang dilakukan oleh peserta didik dapat dilihat pada hasil penyebaran angket, dimana sebagian besar peserta didik mendapat skor yang tinggi pada beberapa item angket psychological wellbeing, diantaranya yaitu peserta didik merasa bertanggungjawab terhadap hidupnya, memiliki ketertarikan pada kegiatan yang memperluas wawasan, memiliki tujuan hidup, membuat rencana

masa depan dan berusaha mewujudkannya, dan menganggap bahwa hidup merupakan sebuah proses belajar, berubah dan bertumbuh.

Tabel 1. Uji Korelasi Pearson Pada Regulasi Emosi dan Psychological Well-Being

		Correlations	
		Regulasi Emosi	Psychological Well-Being
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	,423
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	117	117
Psychological Well-Being	Pearson Correlation	,423**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	117	117

Pada hasil tabel diatas, nilai signifikansi variabel X yaitu regulasi emosi dan juga variabel Y yaitu *psychological well-being* yakni sebesar 0,000, yangmana artinya $0,000 < 0,05$ dengan begitu variabel regulasi emosi dan *psychological well-being* memiliki korelasi atau berhubungan satu sama lain. Melalui tabel ini juga dapat diketahui bahwa *Pearson Correlation* pada regulasi emosi dan *psychological well-being* yakni sebesar 0,423 jadi derajat hubungan dari kedua variabel tersebut masuk kedalam kategori tingkat sedang dan kedua variabel ini memiliki suatu bentuk hubungan positif yangmana semakin tinggi regulasi emosi yang dipunyai maka *psychological well-being* yang dipunyai akan semakin tinggi. Hal ini mendukung pernyataan dari penelitian sebelumnya bahwa regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif, dimana seorang ibu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik ketika mereka dapat mengelola emosi mereka dengan baik dalam mendampingi anak belajar (Fauziah & Arjanggal, 2021). Sejalan juga bersama penelitian lain yang menuturkan ternyata terdapat hubungan positif diantara variabel regulasi emosi dan variabel *psychological well being*, dimana individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan cenderung mempunyai kesejahteraan secara psikologis lebih tinggi juga (Rismawati & Wilantika, 2023).

Regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosinya dengan di berbagai kondisi apapun. sebagai seorang siswa, tentunya kemampuan ini sangat penting apalagi mereka berada pada masa perkembangan yang penuh tekanan akademik dan sosial. tekanan tersebut terdiri dari tuntutan belajar, tekanan dari teman, konflik keluarga, hingga kesulitan dalam mencari identitas diri. ketika mereka tidak bisa mengelola emosi dengan baik, tekanan itu akan mengganggu keseimbangan psikologi mereka.

Psychological well-being merupakan kondisi di mana seseorang menghadapi hidup dengan baik, positif, memiliki tujuan, menerima dirinya sendiri, dan membina hubungan yang sehat. ketika siswa mempunyai regulasi emosi yang baik, akan memiliki tingkat kesejahteraan

psikologi yang baik. sebab mereka bisa dan mampu untuk menghadapi berbagai masalah dan tetap menjaga semangat dan motivasi mereka.

Kemampuan regulasi emosi dan *psychological well-being* berperan penting pada siswa. Kemampuan dalam mengelola emosi merupakan aspek penting yang berpengaruh pada kesejahteraan psikologi remaja, ketika remaja mampu mengelola emosinya dengan baik, hal itu memberikan dampak positif. semakin baik cara pengendalian emosinya, maka semakin tinggi tingkat pencapaian kesejahteraan psikologinya (Sunarsih et al., 2024). Ketika siswa mampu mengelola emosinya, mereka dengan siap untuk menghadapi segala tekanan, baik tekanan ujian, menerima kritikan, maupun menyelesaikan konflik dengan teman. tentu saja ini akan berpengaruh terhadap proses mereka untuk belajar, mendapatkan prestasi, dan berkembang secara optimal. siswa yang sudah memiliki kebiasaan dalam mengelola emosi dengan sehat, ia akan tumbuh menjadi individu yang kuat, tidak mudah menyerah, dan siap menghadapi berbagai tantangan. serta mampu untuk tetap menjaga komunikasi dengan lingkungannya dan membuat keputusan yang rasional. maka dari itu kemampuan mengelola emosi ini di harapkan bisa di latih sejak dini, agar siswa dapat tumbuh menjadi pribadi yang sehat secara mental, mampu mengelola emosi, dan siap menghadapi segala tantangan nya.

SIMPULAN

Menurut hasil pengolahan data yang telah dianalisis sebelumnya, bisa disimpulkan jika ditemukan sebuah korelasi positif dan signifikan diantara kemampuan regulasi emosi dan juga kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) peserta didik di SMA. Hasil uji statistik menyatakan bahwa hubungan di antara kedua variabel tersebut masuk pada tingkatan sedang, namun bermakna secara signifikan. Artinya, semakin baik seorang individu untuk mengatur serta mengelola emosi mereka, maka makin tinggi juga kecenderungan mereka untuk memiliki kondisi psikologis yang sehat, stabil, dan seimbang.

Kemampuan dalam meregulasi emosi memungkinkan peserta didik untuk lebih tangguh dalam menghadapi tekanan akademik, perubahan sosial, maupun dinamika kehidupan remaja lainnya. Individu yang mampu mengendalikan respons emosional secara adaptif cenderung memiliki pemahaman diri yang lebih baik, hubungan interpersonal yang positif, serta mampu menetapkan dan mencapai tujuan hidup secara lebih terarah. Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya berdampak pada kondisi emosional semata, tetapi juga memberi pengaruh signifikan terhadap aspek-aspek penting dalam *psychological well-being*, seperti penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan juga pengembangan potensi pribadi.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memberikan perhatian pada penguatan keterampilan regulasi emosi dalam lingkungan pendidikan, baik melalui intervensi psikologis, program bimbingan konseling, maupun pendekatan berbasis kurikulum. Upaya ini diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengelola tekanan emosional yang mereka hadapi, sehingga mendukung tumbuh kembang yang sehat baik secara akademik maupun psikososial. Dengan kata lain, peningkatan kemampuan regulasi emosi berpotensi menjadi fondasi penting dalam membangun generasi muda yang lebih sehat secara mental dan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, R. R., & Sa, N. (2024). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi Diri pada Remaja : Systematic Literature Review. *Journal Of Social Science Research*, 4(6), 4676–4689.
- Atikasari, F. et al. (2021). Religiusitas dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa Fitri. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*, 1(Tis 14), 15–27.
- 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>
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., & Gowasa, M. W. (2024). *Tracing the Influence of Emotion Regulation on Psychological Well-Being in Psychology Students of UNP Class of 2021*. 7(2), 51–54.
- Fauziah, M. A., & Arjanggal, R. (2021). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
- Ningrum, L. D. K., & Mada, U. G. (2023). Social and Psychological Determinants of Emotion Regulation in Adolescents. *Sinergi International Journal of Psychology*, 1(3), 163–175.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Rifayanti, R., Putri, E. T., Putri, Y. S. C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 175. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5480>
- Rismawati, & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 06(01), 10662–10673.
- Sunarsih, S., Hamdi, R., Izzah, L., Ramdan, A. Y., Sudewa, I., Abbiati, A. C., & Apriliyana, S. H. (2024). Peningkatan Psychological Well-Being Melalui Manajemen Emosi pada Remaja di MTs Rabithatul Ulum. *Kreasi: Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 112–122.