DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

HUBUNGAN KESADARAN DIRI DAN REGULASI EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMK KAMPUNG JAWA

Soultan Jhessart[1], Tanti Susilarini[2]
Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jl. Salemba Raya No.9A, RT.01/RW.3, Paseban, Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10440
E-mail: soultan.jhessart@upi-yai.ac.id, tanti.susilarini@upi-yai.ac.id

Abstrak

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) menghadapi beragam tekanan, mulai dari tuntutan akademik, praktik keterampilan, dan Praktik Kerja Lapangan (PKL) hingga keputusan karier setelah lulus, yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Studi ini bertujuan menelaah keterkaitan antara kesadaran diri dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada siswa kelas 11 SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Penelitian memakai pendekatan kuantitatif berdesain korelasional. Dari populasi 142 siswa, sebanyak 104 siswa terlibat sebagai partisipan, dipilih melalui sample size calculator dan proportional random sampling. Data dihimpun secara daring dengan tiga skala Likert, yakni Skala Kesadaran Diri (mengacu pada konsep Goleman), Skala Regulasi Emosi (mengacu pada Gratz dan Roemer), serta Skala Kesejahteraan Psikologis (model PERMA dari Seligman). Analisis dilakukan dengan korelasi Spearman's rho dan regresi linear berganda melalui program JASP versi 0.98.1. Temuan memperlihatkan adanya hubungan positif yang signifikan, baik antara kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis ($rs = 0{,}848$; $p < 0{,}001$) maupun antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis ($rs = 0{,}704$; $p < 0{,}001$). Secara simultan, kedua variabel tersebut berkaitan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($R = 0{,}913$; $R^2 = 0{,}833$; $p < 0{,}001$), dan kesadaran diri tampil sebagai prediktor yang paling dominan. Hasil ini menegaskan pentingnya memperkuat kesadaran diri dan regulasi emosi demi menunjang kesejahteraan psikologis siswa SMK.
Kata kunci: kesadaran diri, regulasi emosi, kesejahteraan psikologis

Abstract

Vocational high school (SMK) students experience psychological pressures that include academic demands, skills training, field internships (PKL), and decisions about their careers after graduation, all of which may influence their psychological well-being. This study investigated how self-awareness and emotion regulation relate to psychological well-being among 11th-grade students at SMK Kampung Jawa (Yayasan Cihanjuang). The research adopted a quantitative approach with a correlational design. Out of a population of 142 students, 104 were selected as the sample through a sample size calculator and proportional random sampling. Data were gathered online through three Likert scales: the Self-Awareness Scale (grounded in Goleman's concept), the Emotion Regulation Scale (grounded in Gratz and Roemer), and the Psychological Well-being Scale (grounded in Seligman's PERMA model). The analysis employed Spearman's rho correlation and multiple linear regression in JASP (version 0.98.1). Self-awareness ($rs = 0.848$; $p < 0.001$) and emotion regulation ($rs = 0.704$; $p < 0.001$) each showed a significant positive relationship with psychological well-being. Taken together, the two variables were significantly associated with psychological well-being ($R = 0.913$; $R^2 = 0.833$; $p < 0.001$), and self-awareness emerged as the dominant predictor. These results highlight how important it is to strengthen self-awareness and emotion regulation in order to support the psychological well-being of vocational high school students.
Keywords: self-awareness; emotion regulation; psychological well-being

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

1. Pendahuluan

Remaja mengalami tahap pertumbuhan yang ditandai oleh transformasi dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Di periode ini, individu mulai memahami lebih dalam tentang diri mereka, mengembangkan hubungan sosial, serta mempersiapkan diri untuk memenuhi tuntutan pendidikan dan kehidupan di masa dewasa. Kondisi tersebut mengharuskan remaja mampu memahami keadaan dirinya dan mengelola berbagai emosi yang muncul sehingga aktivitas sehari-hari dapat dijalani secara optimal.

Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) termasuk kelompok remaja yang menghadapi tuntutan tersebut. Selain mengikuti pembelajaran akademik, mereka juga dibimbing mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan bidang kejuruannya. Tuntutan ini kian kompleks karena siswa wajib menjalani kegiatan praktik, menyiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, dan menentukan rencana pendidikan atau karier setelah lulus. Beragam tuntutan itu dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa, terutama apabila tidak diimbangi dengan kemampuan memahami dan mengelola pengalaman yang dihadapi.

Kondisi psikologis yang positif tampak pada kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, kesejahteraan psikologis dipandang melalui pendekatan PERMA yang dikembangkan Seligman, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment. Kesejahteraan mental berhubungan tidak hanya dengan munculnya emosi yang positif, tetapi juga terkait dengan kemampuan seseorang untuk ikut serta dalam berbagai kegiatan, menjalin hubungan yang sehat, menemukan arti dalam hidup, serta merasakan keberhasilan atas tujuan yang ditetapkan.

Wawancara awal terhadap lima siswa SMK Kampung Jawa menemukan beragam pengalaman yang terkait dengan kondisi psikologis mereka. Sebagian siswa mengungkapkan rasa lelah dan tertekan akibat tugas sekolah, kesulitan memahami materi, serta cemas menghadapi ujian. Di luar tuntutan akademik, ada pula kekhawatiran mengenai kondisi ekonomi dan keluarga. Sebaliknya, sebagian siswa mendapat dukungan dari teman, tetapi masih ada yang enggan menceritakan masalahnya kepada orang tua, guru, atau konselor sekolah. Temuan awal ini menunjukkan adanya kondisi yang perlu diperhatikan terkait kesejahteraan psikologis siswa.

Kesejahteraan psikologis dapat dikaitkan dengan kemampuan individu memahami kondisi dirinya. Kesadaran diri mencakup kemampuan mengenali emosi, memahami kekuatan dan keterbatasan diri, serta memiliki penilaian yang realistis terhadap diri sendiri. Individu yang kesadaran dirinya baik diharapkan dapat memahami apa yang dirasakannya dan bagaimana kondisi itu memengaruhi pikiran serta perilakunya. Dengan begitu, kesadaran diri dapat membantu siswa menghadapi tuntutan kehidupan sekolah dengan lebih adaptif.

Di samping kesadaran diri, kemampuan meregulasi emosi juga merupakan aspek yang penting. Regulasi emosi berhubungan dengan keterampilan seseorang dalam mengenali dan mengatur reaksi emosional yang timbul dalam keadaan tertentu. Siswa yang dapat meregulasi emosinya lebih mudah mempertahankan perilaku yang selaras dengan tujuan, meskipun sedang mengalami emosi yang kuat. Sebaliknya, kesulitan mengelola emosi dapat membuat individu lebih sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, dan menghadapi tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan antara pemahaman diri dan pengelolaan emosi terhadap kesehatan mental sangat penting untuk diteliti di kalangan pelajar SMK, sebab ketiga variabel ini berhubungan dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan perkembangan dan pendidikan. Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa aspek kesadaran terhadap diri dan kemampuan mengelola emosi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Walaupun demikian, penelitian yang secara khusus meneliti kedua variabel ini secara bersamaan pada siswa SMK masih perlu dilakukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi keterkaitan antara kesadaran diri dan pengelolaan emosi dengan kesejahteraan mental di kalangan siswa di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

mengenai hubungan faktor internal siswa dengan kesejahteraan mental serta menjadi pertimbangan bagi pihak sekolah dalam mendukung perkembangan psikologis siswa.

2. Landasan Teori

2.1 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) adalah kondisi yang mencerminkan berfungsinya psikologis individu secara optimal. Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan mental adalah kondisi saat seseorang dapat mengakui dirinya sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki otonomi, mampu mengatur lingkungan, memiliki arah dalam hidup, serta terus menumbuhkan kemampuannya. Pandangan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak sebatas perasaan menyenangkan, melainkan juga kemampuan individu menjalani hidup secara bermakna dan berfungsi secara positif.

Seligman (2011) memandang kesejahteraan psikologis sebagai keadaan ketika individu dapat berkembang secara optimal melalui lima komponen yang dikenal sebagai model PERMA, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment. Pendekatan ini memandang kesejahteraan bukan hanya dari munculnya emosi positif, tetapi juga dari keterlibatan dalam aktivitas, hubungan yang positif, keberadaan makna dalam hidup, dan pencapaian tujuan.

Pada siswa, kesejahteraan psikologis tampak dari kemampuan merasakan emosi positif selama menjalani kehidupan sekolah, terlibat dalam aktivitas yang dijalani, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, menemukan makna dari pengalaman yang dilalui, serta merasakan pencapaian atas usaha dan tujuan yang dimiliki. Kondisi ini penting bagi siswa SMK karena mereka tidak hanya menghadapi tuntutan belajar akademik, tetapi juga tuntutan penguasaan keterampilan, kegiatan praktik, PKL, serta persiapan memasuki dunia kerja atau menentukan pilihan karier.

Berdasarkan model PERMA dari Seligman (2011), kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini terdiri atas lima aspek, yaitu: (1) Positive Emotion atau emosi positif, yakni pengalaman perasaan yang menyenangkan dan positif; (2) Engagement atau keterlibatan, yakni kondisi ketika individu memanfaatkan kemampuan dan kekuatannya secara optimal dalam aktivitas; (3) Relationship atau hubungan positif, yakni kualitas hubungan sosial yang dimiliki individu; (4) Meaning atau makna, yakni kemampuan menemukan tujuan dan arti dalam hidup; dan (5) Accomplishment atau pencapaian, yakni kepuasan yang diperoleh dari usaha untuk meraih keberhasilan dan tujuan.

Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini dipahami sebagai kondisi positif yang menggambarkan kemampuan siswa untuk berkembang dan menjalani hidup secara optimal melalui emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, hubungan yang baik, keberadaan makna, serta pencapaian tujuan. Kelima aspek itu menjadi dasar pengukuran kesejahteraan psikologis siswa di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang.

2.2 Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi dan memahami keadaan batin yang dimiliki, mencakup emosi, ide, kelebihan, kekurangan, prinsip, dan dorongan yang ada dalam diri. Goleman (1995) menjelaskan bahwa kesadaran diri berkaitan dengan kemampuan mengenali perasaan pada saat perasaan itu muncul. Pemahaman terhadap kondisi diri ini dapat membantu individu mengambil keputusan secara lebih tepat dan terarah. Kesadaran diri juga memungkinkan individu memahami bagaimana keadaan internalnya memengaruhi sikap dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi.

Dalam kerangka Emotional Competence Inventory (ECI), Boyatzis, Goleman, dan Rhee mengelompokkan kesadaran diri ke dalam tiga kompetensi utama, yaitu emotional awareness, accurate self-assessment, dan self-confidence. Ketiga aspek tersebut menggambarkan kemampuan individu dalam memahami keadaan emosional, menilai dirinya secara realistis, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.

Aspek pertama adalah emotional awareness atau kesadaran emosional, yaitu kemampuan individu memberikan perhatian dan memahami secara jelas emosi yang

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

sedang dialaminya. Orang yang memiliki kecerdasan emosional bisa menyadari emosi yang muncul serta mengerti keadaan emosional mereka dengan lebih baik. Aspek kedua adalah accurate self-assessment atau penilaian diri yang akurat, yaitu kemampuan individu mengenali kelebihan dan keterbatasan dirinya secara realistis. Kemampuan ini juga mencakup keterbukaan terhadap pandangan atau masukan dari orang lain sebagai bahan untuk memahami diri. Aspek ketiga merupakan kepercayaan diri, yaitu keyakinan seseorang terhadap potensi yang dimiliki untuk menghadapi beragam situasi dan rintangan.

Dari penjelasan tersebut, kesadaran diri dalam studi ini diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengenali serta memahami emosi yang dialaminya, mengevaluasi kelebihan dan kekurangan secara objektif, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Ketiga aspek itu menjadi dasar pengukuran kesadaran diri pada siswa di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang.

2.3 Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur dan mengontrol reaksi emosional yang muncul di saat berhadapan dengan berbagai kondisi. Kemampuan ini tidak berarti menghilangkan emosi yang dirasakan, melainkan bagaimana individu dapat menerima, mengarahkan, dan mengendalikan respons emosinya agar tetap sesuai dengan keadaan serta tidak menghambat aktivitas yang sedang dilakukan. Regulasi emosi menjadi penting karena kondisi emosional dapat memengaruhi cara individu berpikir, mengambil keputusan, dan menjalankan perilaku yang diarahkan pada tujuan.

Dalam penelitian ini, regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu menghadapi dan mengelola emosi yang muncul, khususnya ketika mengalami emosi negatif atau emosi yang berlebihan. Kemampuan tersebut tampak dari cara individu menerima kondisi emosionalnya, menemukan strategi yang sesuai untuk mengurangi emosi negatif, tetap menjalankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, serta mengendalikan respons emosional yang ditampilkan.

Regulasi emosi dalam penelitian ini terdiri atas empat aspek. Pertama, penerimaan emosi, yaitu kemampuan individu menerima emosi yang sedang dialami, termasuk emosi negatif, tanpa memberikan penolakan yang berlebihan terhadap kondisi emosional tersebut. Kedua, pendekatan pengendalian emosi, yaitu kapabilitas seseorang dalam mencari metode yang efektif untuk meredakan perasaan negatif dan menenangkan diri setelah merasakan emosi yang terlalu kuat. Ketiga, keterlibatan perilaku bertujuan, yaitu kemampuan individu untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai serta mempertahankan pemikiran yang rasional agar tidak larut dalam emosi yang dapat mengganggu aktivitas. Keempat, pengaturan reaksi emosional, yakni kapasitas seseorang untuk mengatur reaksi emosional dan menampilkan reaksi yang pantas terhadap keadaan yang dihadapi. Keempat aspek tersebut menjadi dasar pengukuran regulasi emosi pada penelitian ini.

Pada siswa, kemampuan regulasi emosi diperlukan untuk menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan. Situasi seperti tekanan tugas, kesulitan memahami materi, ujian, interaksi dengan teman maupun guru, serta tuntutan untuk mempersiapkan masa depan dapat memunculkan beragam respons emosional. Siswa yang mampu mengelola emosinya dengan baik diharapkan dapat mempertahankan fokus terhadap aktivitas dan tujuan yang dimiliki meskipun menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, pengaturan emosi dalam studi ini diartikan sebagai kemampuan peserta didik untuk mengakui emosi yang dirasakan, menerapkan pendekatan yang sesuai dalam menangani emosi, terus melakukan tindakan yang fokus pada tujuan, serta mengatur reaksi emosional agar sesuai dengan konteks. Kemampuan tersebut menjadi salah satu elemen yang berhubungan dengan kesejahteraan mental peserta didik.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain yang bersifat korelasional. Tujuan dari studi ini adalah untuk memahami keterkaitan antara

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

kesadaran diri serta pengaturan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada pelajar di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Variabel yang tidak terikat dalam penelitian ini adalah kesadaran diri dan pengaturan emosi, sedangkan yang terikat adalah kesejahteraan psikologis. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan skala Likert yang disebarkan secara online.

3.1 Subjek Penelitian

Populasi yang menjadi fokus penelitian ini terdiri dari 142 siswa kelas XI di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 104 siswa, yang ditentukan dengan menggunakan alat perhitungan ukuran sampel pada tingkat kepercayaan 95% dan margin of error 5%.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah proportional random sampling, yaitu pemilihan peserta secara acak dengan mempertimbangkan proporsi jumlah siswa dalam setiap subkelompok atau kelas. Dengan pendekatan ini, setiap kelas mendapatkan jumlah sampel yang sesuai dengan proporsi jumlah anggotanya, kemudian responden dipilih secara acak. Subjek penelitian ditetapkan sebagai siswa kelas XI di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang.

3.2 Instrumen Penelitian

Data dihimpun secara daring melalui Google Form dengan tiga instrumen, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala kesadaran diri, dan skala regulasi emosi. Ketiga instrumen memakai skala Likert dengan lima pilihan jawaban: Sangat Sesuai, Sesuai, Netral, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Setiap instrumen memuat pernyataan favorable dan unfavorable.

Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan model PERMA dari Seligman (2011), yang mencakup Positive Emotion, Engagement, Relationship, Meaning, dan Accomplishment. Skala kesadaran diri mengacu pada konsep Goleman dengan aspek kesadaran emosional, penilaian diri yang akurat, dan kepercayaan diri. Adapun skala regulasi emosi mengacu pada konsep Gratz dan Roemer, yang meliputi penerimaan emosi, strategi regulasi emosi, keterlibatan perilaku bertujuan, dan kontrol respons emosi.

Sebelum digunakan dalam penelitian, ketiga instrumen melewati uji kelayakan, uji daya beda, dan uji reliabilitas. Pada tahap awal, instrumen terdiri atas 40 item kesejahteraan psikologis, 24 item kesadaran diri, dan 28 item regulasi emosi. Uji kelayakan dilakukan lewat expert judgement yang melibatkan empat dosen Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I., kemudian dianalisis dengan Aiken's V. Setelah proses seleksi, item yang memenuhi kriteria dipakai dalam uji coba kepada 30 subjek yang karakteristiknya sesuai dengan populasi penelitian.

Hasil uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha, yang dibantu program JASP versi 0.98.1, menghasilkan koefisien sebesar 0,857 untuk skala kesejahteraan psikologis, 0,734 untuk skala kesadaran diri, dan 0,873 untuk skala regulasi emosi. Ketiga instrumen dinyatakan reliabel berdasarkan kriteria reliabilitas Guilford.

3.3 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 0.98.1. Analisis ini melibatkan tes korelasi dan regresi linear berganda. Tes korelasi diterapkan untuk memahami hubungan antara kesadaran diri dengan kesejahteraan psikologis, serta untuk mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, regresi linear berganda diterapkan guna memperlihatkan hubungan antara kesadaran diri dan regulasi emosi secara bersamaan terhadap kesejahteraan psikologis, sekaligus mengevaluasi kontribusi setiap variabel independen dalam memprediksi kesejahteraan psikologis.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1 Hasil

Penelitian ini melibatkan 104 siswa dari kelas XI di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Data dikumpulkan untuk mengevaluasi hubungan antara kesadaran diri dan pengaturan emosi dengan kesejahteraan mental. Untuk menguji hubungan antarvariabel secara bivariat, digunakan korelasi Spearman's rho, sementara analisis hubungan kedua variabel

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

independen secara bersamaan dengan kesejahteraan mental dilakukan melalui regresi linear berganda.

Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesadaran diri dan kesejahteraan mental, dengan nilai koefisien korelasi sebesar rs = 0,848 dan p < 0,001. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesadaran diri yang lebih tinggi di antara siswa berhubungan dengan kesejahteraan mental yang lebih baik. Di sisi lain, kesadaran diri yang rendah cenderung terkait dengan penurunan kesejahteraan mental.

Analisis lebih lanjut menyimpulkan adanya hubungan positif dan signifikan antara pengaturan emosi dan kesejahteraan mental. Nilai koefisien korelasi yang ditemukan adalah rs = 0,704 dengan p < 0,001. Oleh karena itu, siswa yang menunjukkan kemampuan dalam pengaturan emosi yang lebih baik biasanya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Selanjutnya, hasil dari regresi linear berganda memperlihatkan bahwa kesadaran diri dan pengaturan emosi secara bersamaan memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan mental, tercatat dengan nilai R = 0,913, R^2 = 0,833, dan p < 0,001. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa kesadaran diri dan pengaturan emosi secara bersama dapat menjelaskan 83,3% variasi dalam kesejahteraan mental para siswa, sementara 16,7% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ANOVA regresi juga menunjukkan adanya model yang signifikan dengan nilai F = 252,552 dan p < 0,001.

Secara terpisah, kesadaran diri memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan pengaturan emosi. Kesadaran diri memiliki koefisien standar sebesar 0,768 dengan t = 10,836 dan p < 0,001, sementara pengaturan emosi memiliki koefisien standar sebesar 0,170 dengan t = 2,399 dan p = 0,018. Temuan ini menunjukkan kedua variabel memberikan peran yang signifikan, dengan kesadaran diri sebagai prediktor yang lebih dominan terhadap kesejahteraan mental.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kesadaran diri berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menandakan bahwa kemampuan siswa mengenali dan memahami kondisi internal dirinya berkaitan dengan kemampuan untuk menjalani kehidupan secara lebih sejahtera. Siswa yang mampu mengenali emosi, memahami kelebihan dan keterbatasan diri, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki akan lebih mudah memahami kondisi dirinya saat menghadapi berbagai tuntutan pendidikan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Ardianti dan Etidawati (2022) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Kesamaan pola hubungan ini mengindikasikan bahwa kesadaran terhadap kondisi diri dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang menunjang kesejahteraan individu.

Dalam konteks siswa SMK, kesadaran diri menjadi penting karena siswa menghadapi tuntutan yang tidak hanya berkaitan dengan pembelajaran, tetapi juga praktik keterampilan, persiapan memasuki dunia kerja, serta pengambilan keputusan mengenai masa depan. Kemampuan mengenali kondisi diri dapat membantu siswa memahami emosi yang muncul, menilai kemampuan secara realistis, dan menentukan respons yang sesuai ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut dapat mendukung terbentuknya emosi positif, keterlibatan dalam aktivitas, hubungan yang baik, kebermaknaan, dan pencapaian sebagaimana tercermin dalam model PERMA.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin baik kemampuan siswa menerima dan mengelola emosi, mempertahankan perilaku yang berorientasi pada tujuan, serta mengendalikan respons emosional, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Kemampuan mengelola emosi memungkinkan siswa menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan tanpa membiarkan emosi tersebut menghambat aktivitas dan tujuan yang ingin dicapai.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rismawati dan Wilantika (2023) yang menemukan hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan

DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3
P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062

psikologis. Penelitian Morosanova dan rekan-rekannya (2023) juga menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri, termasuk regulasi emosi, dapat menjadi sumber daya yang menopang kesejahteraan psikologis remaja. Sementara itu, Yousefi Afrashteh dan Hasani (2022) menemukan bahwa disregulasi emosi berhubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis remaja, sehingga kemampuan mengelola emosi secara adaptif berkaitan dengan kondisi psikologis yang lebih baik.

Hubungan tersebut dapat dipahami karena regulasi emosi membantu siswa tetap menjalankan aktivitas yang berorientasi pada tujuan meskipun sedang mengalami emosi negatif. Ketika menghadapi tekanan tugas, kesulitan memahami pelajaran, ujian, ataupun persoalan pribadi, siswa yang mampu mengelola emosinya dapat lebih mudah mempertahankan fokus dan menentukan respons yang sesuai. Pada akhirnya, hal tersebut dapat mendukung pengalaman positif dalam menjalani kehidupan sekolah.

Hasil analisis selanjutnya menunjukkan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi secara bersama-sama memiliki hubungan yang sangat kuat dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Nilai R sebesar 0,913 dan R^2 sebesar 0,833 menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama memiliki daya jelas yang besar terhadap variasi kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mustika dan rekan-rekannya (2024) yang menemukan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi secara simultan berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental remaja.

Kesadaran diri ditemukan sebagai variabel yang lebih dominan daripada regulasi emosi. Hal tersebut terlihat dari nilai koefisien terstandar kesadaran diri sebesar 0,768, sedangkan regulasi emosi sebesar 0,170. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan memahami kondisi diri dapat menjadi dasar yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Dengan mengenali emosi, kekuatan, keterbatasan, serta kemampuan dirinya secara lebih realistis, siswa dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menentukan sikap ketika menghadapi berbagai tuntutan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian memperlihatkan bahwa kesadaran diri dan regulasi emosi adalah dua aspek psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis siswa SMK. Kesadaran diri membantu siswa memahami kondisi internalnya, sedangkan regulasi emosi membantu siswa mengelola kondisi emosional tersebut agar tetap dapat menjalankan aktivitas secara adaptif. Keduanya dapat menunjang siswa dalam membangun pengalaman yang positif, mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas, menjalin hubungan yang baik, menemukan makna, dan mencapai tujuan selama menempuh pendidikan kejuruan.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesadaran diri dan kesejahteraan psikologis pada siswa di SMK Kampung Jawa Yayasan Cihanjuang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan siswa mengenali dan memahami kondisi dirinya, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimilikinya.

Terdapat pula hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam menerima, mengelola, dan mengendalikan respons emosional berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Secara bersama-sama, kesadaran diri dan regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis. Kedua variabel itu mampu menjelaskan 83,3% variasi kesejahteraan psikologis siswa. Kesadaran diri menjadi variabel yang lebih dominan dibandingkan regulasi emosi dalam memprediksi kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, kesadaran diri dan regulasi emosi merupakan aspek psikologis yang berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mencapai kondisi psikologis yang lebih positif selama menjalani pendidikan.

P-ISSN : 2597-5064
E-ISSN : 2654-8062
DOI 10.37817/ikraith-humaniora.v11i3

DAFTAR PUSTAKA

Ardianto, & Etlidawati. (2022). Hubungan kesadaran diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

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

Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). Pengaruh rasa kesadaran terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Jurnal Psikogenesis, 5(2), 89–101. https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498

Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), The handbook of emotional intelligence (pp. 343–362). Jossey-Bass.

Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan antara komunikasi interpersonal remaja-orangtua dengan regulasi emosi pada siswa SMK. Jurnal EMPATI, 7(3), 1068–1075. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856

Dariyo, A. (2016). Peran self-awareness dan ego support terhadap kepuasan hidup remaja Tionghoa. Psikodimensia, 15(2), 254–274. https://doi.org/10.24167/psiko.v15i276

Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., & Gowasa, M. W. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi, 3(2), 179–190. https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1114

Fauziah, M. A., & Arjanggi, R. (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

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (Ed.). (2014). Handbook of emotion regulation (2nd ed.). The Guilford Press.

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(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Regulasi emosi pada remaja laki-laki dan perempuan. Marwah: Jurnal Perempuan, Agama dan Jender, 18(1), 87–95. https://doi.org/10.24014/marwah.v18i1.6525

Irianto, W. S. G., Widayanti, E., & Erwanenda, M. R. (2025). Adaptasi karier siswa SMK di era digital: Peran kesadaran diri dan kemampuan inovasi teknologi. Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru, 10(2), 1529–1536. https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1847

Klussman, K., Curtin, N., Langer, J., & Nichols, A. L. (2022). The importance of awareness, acceptance, and alignment with the self: A framework for understanding self-connection. Europe's Journal of Psychology, 18(1), 120–131. https://doi.org/10.5964/ejop.3707

Morosanova, V. I., Fomina, T. G., & Bondarenko, I. N. (2023). Conscious self-regulation as a meta-resource of academic achievement and psychological well-being of young adolescents. Psychology in Russia: State of the Art, 16(3), 168–188. https://doi.org/10.11621/pir.2023.0312

Mustika, A., Apriani, I., Jaria, A., & Badriyah, L. (2024). Pengaruh self awareness dan regulasi emosi terhadap kesehatan mental remaja di Kecamatan Pondok Kelapa, Bengkulu Tengah. Da'wah & Education Journal, 5(1), 1–8. https://doi.org/10.62159/dawuh.v5i1.1064

Nur Cahya, M., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. Jurnal Sosial Teknologi, 3(8), 704–706. https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i8.917

Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai: Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta. Insight: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(1), 108. https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16

Rismawati, & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. Journal on Education, 6(1), 10662–10673. https://doi.org/10.31004/joe.v6i1

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(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions in Psychological Science, 4(4), 99–104.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Sihaloho, R. P. (2019). Hubungan antara self awareness dengan deindividuasi pada mahasiswa pelaku hate speech. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 5(2), 114–123. https://doi.org/10.58258/jime.v5i2.795

Sugiyono. (2023). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Vivekananda, N. L. A., & Polii, E. E. V. (2024). Schwartz value dan PERMA well-being pada dewasa awal. Humanitas, 8(3), 277–288. https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i3.8866

Yousefi Afrashteh, M., & Hasani, F. (2022). Mindfulness and psychological well-being in adolescents: The mediating role of self-compassion, emotional dysregulation and cognitive flexibility. Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation, 9, 22. https://doi.org/10.1186/s40479-022-00192-y