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

Pengaruh Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Di Sekolah, Jakarta Timur

[1]Najwa Sukma, [2]Hari Budi Tjahyana
[1]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta
[2]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta

E-mail: [1]najwa.2224090157@upi-yai.ac.id, [2]hari.budi@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Kesejahteraan Psikologis di Sekolah Menengah Atas di Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan populasi sebanyak 146 peserta didik dan teknis pengambilan sampel menggunakan *quota sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert yakni skala Kesejahteraan Psikologis, Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program JASP 0.97.1 for *Windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Regulasi Emosi berpengaruh terhadap Kesejahteraan Psikologis 5,5%, sedangkan Dukungan Sosial Keluarga berpengaruh sebesar 4%. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga secara bersama-sama terhadap Kesejahteraan Psikologis. Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 7,4% terhadap Kesejahteraan Psikologis, sedangkan 92,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. selanjutnya, hasil analisis regresis *stepwise* menunjukkan bahwa Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga secara bersama-sama berkontribusi sebesar 5,5% terhadap Kesejahteraan Psikologis.

Kata Kunci: ***Regulasi Emosi, Dukungan Sosial Keluarga, Kesejahteraan Psikologis***

ABSTRACT

This study aims to determine the Influence of Emotional Regulation and Family Social Support on Psychological Well-Being at Senior High School, East Jakarta. This study uses a quantitative approach with a population of 146 students and sampling techniques using quota sampling. Data collection was carried out using the Likert scale, namely the Psychological Well-Being, Emotion Regulation and Family Social Support scale. The data obtained was then analyzed using the JASP 0.97.1 for Windows program. The results showed that Emotional Regulation had an effect on Psychological Well-being by 5.5%, while Family Social Support had an effect of 4%. The results of multiple linear regression analysis showed a significant influence between Emotion Regulation and Family Social Support together on Psychological Well-Being. Both variables contributed 7.4% to Psychological Well-Being, while the remaining 92.6% were influenced by other factors that were not studied in this study. Furthermore, the results of the stepwise regression analysis showed that Emotion Regulation and Family Social Support together contributed 5.5% to Psychological Well-Being

Keywords: Emotional Regulation, Family Social Support, Psychological Well-being

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

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada masa ini, remaja sering menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, konflik dengan teman, permasalahan keluarga, maupun tekanan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap siswa SMA Pusaka 1, Jakarta Timur, ditemukan bahwa kurangnya dukungan keluarga dapat memengaruhi kondisi emosi siswa sehingga lebih mudah mengalami stres. Selain itu, terdapat siswa yang menyampaikan bahwa meskipun memperoleh dukungan keluarga, tuntutan untuk mendapatkan prestasi di sekolah dapat mengganggu kondisi emosional dan membuat emosi menjadi tidak stabil.

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima diri secara positif, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengembangkan potensi diri. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis yang baik membantu remaja menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih adaptif, sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berkaitan dengan stres, kecemasan, kesulitan membangun hubungan sosial, dan menurunnya motivasi belajar.

Salah satu faktor internal yang berperan dalam kesejahteraan psikologis adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara tepat sesuai dengan situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut membantu individu menghadapi tekanan dan permasalahan secara lebih adaptif. Penelitian Ahmad (2025) menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis, sehingga semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu.

Selain faktor internal, dukungan sosial keluarga juga menjadi faktor eksternal yang penting. Dukungan sosial keluarga berupa perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, bantuan, dan penerimaan dapat membuat individu merasa dicintai, dihargai, aman, serta tidak menghadapi permasalahan seorang diri. Dukungan tersebut dapat membantu remaja menghadapi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian Mahendika dan Sijabat (2023) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis, serta pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Jakarta Timur.

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

2. LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi positif yang menggambarkan kemampuan individu menjalani kehidupan secara optimal dan bermakna. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan kebahagiaan, tetapi juga mencakup kemampuan mengembangkan potensi diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, menerima diri, serta menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri dari enam aspek, yaitu *self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth.*

Dalam perkembangan remaja, kesejahteraan psikologis menjadi penting karena berkaitan dengan kemampuan menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor internal, sedangkan dukungan sosial dari keluarga merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat memberikan rasa aman, perhatian, penerimaan, dan motivasi kepada individu.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memantau, mengevaluasi, dan mengelola emosi agar dapat diekspresikan secara tepat sesuai dengan situasi dan tujuan yang ingin dicapai. Gross (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana individu memengaruhi emosi yang dimiliki, kapan emosi muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Kemampuan regulasi emosi membantu individu menghadapi tekanan, mengurangi stres dan kecemasan, serta menjaga hubungan interpersonal.

Menurut Thompson (2011), regulasi emosi terdiri atas tiga aspek, yaitu pemantauan emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Pemantauan emosi berkaitan dengan kesadaran terhadap emosi yang sedang dialami, evaluasi emosi berkaitan dengan kemampuan menilai emosi yang dirasakan, sedangkan modifikasi emosi merupakan kemampuan mengubah atau mengatur intensitas, durasi, maupun ekspresi emosi.

Regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor biologis, pengalaman stres, lingkungan sosial dan budaya, keluarga, teman sebaya, proses kognitif, kepribadian, serta pola asuh. Dengan demikian, kemampuan regulasi emosi berkembang melalui interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan tempat individu berkembang.

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

Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dalam bentuk perhatian, kenyamanan, penghargaan, maupun pertolongan dari orang lain. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terdiri atas dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan kelompok. Dukungan sosial keluarga secara khusus merupakan perhatian, kasih sayang, penerimaan, informasi, serta bantuan yang diberikan oleh anggota keluarga kepada individu.

Dukungan sosial keluarga dapat memberikan rasa aman, meningkatkan kepercayaan diri, membantu individu menghadapi permasalahan, serta mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Pada masa remaja, dukungan keluarga menjadi penting karena remaja sedang mengalami berbagai perubahan dan tuntutan perkembangan.

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis

Kemampuan regulasi emosi membantu siswa menghadapi tekanan akademik, konflik sosial, dan berbagai permasalahan kehidupan secara lebih adaptif. Siswa yang mampu mengenali, mengevaluasi, dan mengelola emosinya cenderung lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Oleh karena itu, semakin baik regulasi emosi yang dimiliki individu, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dapat dicapai. Penelitian yang digunakan dalam skripsi juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis.

Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Kesejahteraan Psikologis

Dukungan sosial keluarga membantu siswa merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan diterima. Kondisi tersebut dapat meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri ketika siswa menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan sehari-hari. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat membuat remaja merasa terisolasi, kurang percaya diri, dan lebih rentan mengalami stres. Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis siswa.

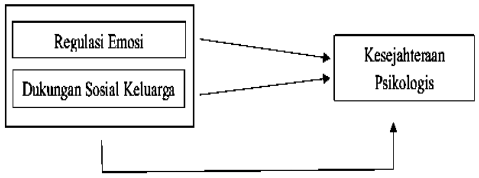
Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Keluarga secara Bersama-sama

Regulasi emosi sebagai faktor internal dan dukungan sosial keluarga sebagai faktor eksternal dapat saling melengkapi dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dan memperoleh dukungan sosial keluarga yang memadai cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih positif. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut diperkirakan secara bersama-sama

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

memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

Kerangka berpikir



Hipotesis

Ha1: Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Pusaka 1, Jakarta Timur.

Ha2: Terdapat pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Pusaka 1, Jakarta Timur.

Ha3: Terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Pusaka 1, Jakarta Timur.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian merupakan siswa aktif kelas 10 dan 11 SMA di Jakarta Timur, tahun akademik 2025–2026 dengan jumlah populasi 455 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Berdasarkan pelaksanaan penelitian, data diperoleh dari 146 siswa kelas 10 dan 11, terdiri atas 68 siswa laki-laki dan 78 siswa perempuan dengan rentang usia 15–18 tahun.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai. Instrumen penelitian terdiri atas skala kesejahteraan psikologis berdasarkan aspek Ryff (1989), skala regulasi emosi berdasarkan Thompson (2011), dan skala dukungan sosial keluarga berdasarkan Sarafino (2011).

Sebelum digunakan, instrumen melalui proses expert judgment dengan lima orang ahli menggunakan Aiken's V. Skala kesejahteraan psikologis memiliki 24 item valid dengan nilai Aiken's V 0,86–1, skala regulasi emosi memiliki 24 item valid dengan nilai 0,73–1, dan skala dukungan sosial keluarga memiliki 40 item valid dengan nilai 0,86–1.

Uji daya beda menunjukkan 20 item terseleksi pada skala kesejahteraan psikologis, 22 item pada skala regulasi emosi, dan 37 item pada skala dukungan sosial keluarga. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha. Nilai reliabilitas masing-masing skala adalah 0,8930 untuk kesejahteraan psikologis, 0,8822 untuk regulasi emosi, dan 0,9664 untuk dukungan sosial keluarga, sehingga seluruh instrumen dinyatakan reliabel.

Data dianalisis menggunakan program JASP 0.97.1 for Windows dengan teknik analisis regresi sederhana dan regresi ganda untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas maupun pengaruh

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

kedua variabel secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis

4. HASIL PENELITIAN

Penelitian melibatkan 146 siswa SMA di Jakarta Timur yang terdiri atas 68 laki-laki dan 78 perempuan dengan rentang usia 15–18 tahun. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori rendah. Dari 146 siswa, sebanyak 126 siswa berada pada kategori rendah, 19 siswa pada kategori sedang, dan 1 siswa pada kategori tinggi. Kondisi serupa terlihat pada regulasi emosi, yaitu 82 siswa berada pada kategori rendah, 59 siswa pada kategori sedang, dan 5 siswa pada kategori tinggi. Sementara itu, dukungan sosial keluarga juga sebagian besar berada pada kategori rendah, dengan 133 siswa berada pada kategori rendah dan 13 siswa berada pada kategori sedang.

Hasil pengujian hipotesis pertama menggunakan regresi sederhana menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil analisis memperoleh nilai $R = 0{,}234$, $R^2 = 0{,}055$, dan $p = 0{,}004$ ($p < 0{,}05$). Dengan demikian, regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 5,5% terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil uji t juga menunjukkan nilai $t = 7{,}562$ dengan $p < 0{,}001$, sehingga Ha1 diterima. Artinya, semakin baik kemampuan siswa dalam mengelola dan mengendalikan emosinya, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga juga memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil analisis memperoleh $R = 0{,}201$, $R^2 = 0{,}040$, dan $p = 0{,}015$ ($p < 0{,}05$), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga memberikan kontribusi sebesar 4% terhadap kesejahteraan psikologis. Selanjutnya, hasil uji t menunjukkan nilai $t = 63{,}39$ dengan $p < 0{,}001$, sehingga Ha2 diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari keluarga, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Pada pengujian hipotesis ketiga menggunakan regresi ganda, diperoleh $R = 0{,}272$ dan $R^2 = 0{,}074$ dengan $p = 0{,}004$ ($p < 0{,}05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 7,4%, sedangkan 92,6% lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil analisis stepwise dalam skripsi juga menunjukkan kontribusi regulasi emosi sebesar 5,5% dan dukungan sosial keluarga sebesar 4%.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data ketiga variabel memenuhi asumsi normalitas. Nilai p pada skala

kesejahteraan psikologis sebesar 0,270, regulasi emosi sebesar 0,065, dan dukungan sosial keluarga sebesar 0,075, seluruhnya berada di atas 0,05. Hasil Q-Q Plot juga menunjukkan titik-titik data berada di sekitar garis diagonal.

5. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA di Jakarta Timur. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengenali, mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi tekanan akademik, konflik dengan teman, maupun permasalahan sehari-hari secara lebih adaptif sehingga dapat mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang digunakan dalam skripsi, yang menunjukkan adanya pengaruh positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu merespons pengalaman negatif secara lebih fleksibel, mengurangi stres dan kecemasan, serta membantu membangun hubungan sosial yang lebih positif. Dengan demikian, regulasi emosi menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Dukungan sosial keluarga juga terbukti memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan berupa perhatian, kasih sayang, penghargaan, informasi, dan bantuan membuat siswa merasa aman, dicintai, dihargai, dan memiliki tempat untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi permasalahan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan siswa dalam beradaptasi terhadap berbagai tekanan kehidupan. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial keluarga dapat membuat siswa lebih mudah merasa terisolasi, kurang percaya diri, dan lebih rentan mengalami stres.

Secara bersama-sama, regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga menunjukkan pengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini memperlihatkan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan internal siswa dalam mengelola emosinya, tetapi juga oleh lingkungan sosial, terutama keluarga. Ketika kemampuan regulasi emosi yang baik didukung oleh lingkungan keluarga yang memberikan perhatian dan dukungan, siswa memiliki sumber daya internal dan eksternal yang dapat membantu menghadapi berbagai tuntutan perkembangan secara lebih adaptif.

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

Namun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi kedua variabel secara simultan masih sebesar 7,4%, sehingga terdapat **92,6% faktor lain** yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis siswa merupakan kondisi yang kompleks dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kepribadian, kemampuan coping, mindfulness, hubungan teman sebaya, pola asuh, maupun lingkungan sekolah.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya dapat dilakukan dalam satu hari, hanya melibatkan enam dari dua belas kelas, dan memperoleh 146 responden dari target 210 responden. Selain itu, penelitian hanya dilakukan pada sekolah swasta sehingga hasil penelitian dapat berbeda apabila dilakukan pada sekolah negeri atau lokasi yang lebih beragam.

6. KESIMPULAN

1. Regulasi emosi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Pusaka 1, Jakarta Timur, dengan kontribusi sebesar 5,5%. Semakin baik regulasi emosi siswa, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dimiliki.
2. Dukungan sosial keluarga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan kontribusi sebesar 4%. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima siswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.
3. Regulasi emosi dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, dengan nilai R^2 sebesar 0,074 atau 7,4%. Dengan demikian, kedua variabel tersebut secara simultan memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis siswa.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah menjadi bagian dari penelitian ini, dan kepada Universitas Persada Indonesia Y.A.I, khususnya Program Studi Psikologi termasuk dosen pembimbing, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama penelitian ini berlangsug.

8. DAFTAR PUSTAKA

Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12–15 tahun. *Journal of Psychological Science and Profession, 4*(1), 1. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840

An, J., Zhu, X., Shi, Z., & An, J. (2024). A serial mediating effect of perceived family support on psychological well-being. *BMC Public Health, 24*, 940.

https://doi.org/10.1186/s12889-024-18476-z

Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling, 5*(1), 3463–3468. https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Mahendika, & Sijabat. (2023). *Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis*.

Oktavia, M. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). Hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada mahasiswa yang mengalami quarter life crisis. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam, 8*(1), 305–316.

Olderbak, S., Uusberg, A., MacCann, C., Pollak, K. M., & Gross, J. J. (2023). The process model of emotion regulation questionnaire: Assessing individual differences in strategy stage and orientation. *Assessment, 30*(7).

Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., et al. (2023). Skala regulasi emosi: Analisis reliabilitas dan validitas konstruk melalui pendekatan confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal EDUCATIO, 9*(2), 1014–1023. https://doi.org/10.29210/1202323376

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., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13–39. https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2–3), 25–52.

Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review, 3*(1), 53–61. https://doi.org/10.1177/1754073910380969

Van Lissa, C. J., Beinhauer, L., Branje, S., Meeus, W. H. J., et al.

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

(2023). Using machine learning to identify early predictors of adolescent emotion regulation development. *Journal of Research on Adolescence, 33*(3), 870–889. https://doi.org/10.1111/jora.12845