



## Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021

Rani Rafika Duri<sup>1\*</sup>, Kartika Aulia Rahmi<sup>2</sup>, Yuli Rahmadini<sup>3</sup>, Amalia Kartika Yani<sup>4</sup>, Apriyani<sup>5</sup>, Maria Weni Gowasa<sup>6</sup>

<sup>1-6</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus Air Tawar Padang

\*Korespondensi penulis: [ranirafikaduri02@gmail.com](mailto:ranirafikaduri02@gmail.com)

**Abstract.** *Students are a group of groups in society who have the opportunity to get higher education with the main task of carrying out educational activities, but students often feel difficulties in academic matters, such as piling up coursework, group work that does not go well, exams that are considered difficult, and final assignments that are not completed, thus affecting students' psychological well-being. Therefore, students can regulate emotions to improve psychological well-being. This study was conducted with the aim of measuring the effect of emotion regulation on psychological well-being in students. The subjects used were 165 UNP students majoring in psychology class of 2021. The method used is quantitative with data analysis using simple regression analysis. The results showed a significance level of  $0.000 < 0.05$ , which means that there is an effect of emotion regulation on psychological well-being in UNP psychology students class of 2021.*

**Keywords:** *College Students, Emotion Regulation, Psychological Well-Being.*

**Abstrak.** Mahasiswa merupakan sekumpulan kelompok dalam masyarakat yang berkesempatan mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dengan tugas utama menjalankan kegiatan pendidikan, namun mahasiswa seringkali merasa kesulitan pada hal-hal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas kuliah yang menumpuk, kerja kelompok yang tidak berjalan dengan baik, ujian yang dianggap sulit, dan tugas akhir yang tidak selesai sehingga memengaruhi *psychological well-being* mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dapat meregulasi emosi untuk meningkatkan *psychological well-being*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa. Subjek yang digunakan sebanyak 165 mahasiswa UNP jurusan psikologi angkatan 2021. Metode yang dipakai yaitu kuantitatif dengan analisis data memakai analisis regresi sederhana. Hasil penelitian memperlihatkan tingkat signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021.

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

### 1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan sekumpulan kelompok dalam masyarakat yang memiliki kesempatan untuk belajar pada suatu perguruan tinggi. Tugas utama mahasiswa adalah mampu menjalankan kegiatan Pendidikan, salah satunya adalah menyelesaikan semua tugas yang diberikan oleh dosen dengan tujuan meningkatkan kemampuan dan keterampilan. Namun, mahasiswa seringkali merasa kesulitan pada hal-hal yang berhubungan dengan akademik, seperti tugas kuliah yang menumpuk, kerja kelompok yang tidak berjalan dengan baik, ujian yang dianggap sulit, dan tugas akhir yang tidak kunjung selesai (Khairunnisa, 2023). Tuntutan paling banyak dialami pada mahasiswa angkatan 2021 karena angkatan ini sudah disibukkan dengan berbagai hal seperti magang, KKN, tugas kuliah sudah mulai menumpuk, sudah

berdekatan dengan skripsi dan tuntutan lain di semester 5. Sedangkan angkatan 2023 dan 2022 belum memiliki terlalu banyak tuntutan. Kemudian untuk angkatan 2020 ke atas sedang disibukkan dengan tugas akhir mereka yaitu skripsi.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada 30 orang mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021, ditemukan sebanyak 40% (12 orang mahasiswa) mengetahui potensi yang dimilikinya, namun sebanyak 60% (18 orang mahasiswa) tidak mengetahui potensi yang dimilikinya. Dalam hal tujuan hidup, sebanyak 33% (10 orang mahasiswa) mengetahui tujuan hidupnya, namun sebanyak 67% (20 orang mahasiswa) tidak mengetahui tujuan hidupnya. Dalam hal otonomi, sebanyak 30% (9 orang mahasiswa) mempunyai otonomi atas kehidupannya, namun sebanyak 70% (21 orang mahasiswa) tidak mempunyai otonomi atas hidupnya. Dalam hal hubungan positif dengan orang lain, sebanyak 43% (13 orang mahasiswa) mempunyai hubungan baik dengan orang lain seperti mempunyai kepercayaan terhadap orang lain, namun sebanyak 57% (17 orang mahasiswa) tidak mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain seperti tidak mempercayai orang lain. Dalam hal penerimaan diri, sebanyak 80% (24 orang mahasiswa) belum puas dengan pencapaiannya, namun sebanyak 20% (6 orang mahasiswa) sudah puas dengan pencapaiannya. Kemudian sebanyak 37% (11 orang mahasiswa) mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar seperti teman dalam hal menunda tugas dan bolos kuliah, namun sebanyak 63% (19 orang mahasiswa) tidak mudah terpengaruh dengan lingkungan sekitar seperti teman dalam hal menunda tugas dan bolos kuliah.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, hal ini berkaitan dengan *psychological well-being*. Ryff (1989) berpendapat bahwa *psychological well-being* yang baik bukan hanya sekedar bebas dari indikator tentang kesehatan mental negatif, contohnya bebas dari kecemasan, mencapai kebahagiaan, dan lain sebagainya. Namun yang terpenting yaitu adanya penerimaan diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, memiliki tujuan hidup serta pertumbuhan pribadi yang baik. Ryff (1995) menjelaskan bahwa *psychological well-being* sebagai suatu prestasi dari potensi psikologis individu dan juga mencerminkan kondisi dimana seseorang bisa menerima kelebihan dan kekurangan dari dirinya sendiri, mempunyai pandangan hidup, mampu mengembangkan hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menjadi seseorang yang memiliki kepribadian yang mandiri, dan bisa terus bertumbuh dalam mengoptimalkan potensi secara berkesinambungan.

*Psychological well-being* memiliki peran yang sangat esensial dalam kehidupan sehari-hari untuk masing-masing individu. Hal ini juga berlaku bagi mahasiswa yang aktif terlibat

dalam berbagai kegiatan kampus, termasuk proses pembelajaran dan tugas akademik mereka. *Psychological well-being* mencerminkan pandangan mahasiswa terhadap hal yang mereka lakukan, terkhusus dalam konteks kegiatan akademik. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi merupakan seseorang yang merasakan puas terhadap kehidupannya, mempunyai emosional yang positif memiliki kemampuan dalam mengatasi pengalaman buruk yang dapat mengakibatkan emosi negatif, menjalin ikatan yang positif dengan orang lain, mampu mengendalikan kondisi disekitarnya, mempunyai pandangan hidup yang jelas dan bisa mengembangkan diri sendiri (Ryff, 1989). Ryff (1995) mengatakan bahwa jika individu mempunyai *psychological well-being* yang tinggi maka ia akan memiliki kemampuan untuk menghadapi gangguan yang timbul dari tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, apabila *psychological well-being* yang dimilikinya rendah maka individu akan mudah stress dan depresi ketika mengalami kesulitan.

Seiring dengan perjalanan hidup individu maka *psychological well-being* yang dimilikinya akan berkembang. Anak-anak tentu memiliki *psychological well-being* yang tidak sama dengan orang dewasa. Orang dewasa cenderung mempunyai *psychological well-being* yang tinggi. Tetapi tidak semua orang dewasa mempunyai *psychological well-being* yang tinggi, hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Situasi ini juga dialami oleh orang dewasa yang memiliki pendidikan yang tinggi seperti mahasiswa (Riani, 2016).

Selain aspek-aspek dalam *psychological well-being*, setiap individu perlu memperhatikan faktor-faktor dari *psychological well-being*. Terdapat sepuluh faktor-faktor *psychological well-being* menurut Ryff (1995) yaitu pertama, ciri-ciri kepribadian seperti optimisme, ketahanan, dan harga diri. Kedua, dukungan sosial yang berkaitan dengan dukungan teman dan keluarga yang kuat. Ketiga, peristiwa kehidupan yang positif, seperti menikah atau mencapai tujuan karir. Keempat, strategi mengatasi yang berkaitan dengan kemampuan untuk mengatasi stres dan kesulitan. Kelima, kesehatan dan gaya hidup yang berkaitan dengan kesehatan fisik dan gaya hidup sehat, termasuk olahraga teratur, pola makan seimbang, dan tidur yang cukup. Keenam, faktor budaya dan masyarakat yang berkaitan dengan norma budaya dan nilai-nilai. Ketujuh, kepuasan kerja dan karir yang berkaitan dengan kepuasan kerja, tujuan karir, dan keseimbangan kehidupan kerja yang sehat dapat memengaruhi *psychological well-being*. Kedelapan, spiritualitas dan makna yang berkaitan dengan keyakinan dan praktik spiritual atau keagamaan. Kesembilan, persepsi diri yang berkaitan dengan bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri, harga dirinya, dan penerimaan diri. Kesepuluh, faktor psikologis seperti perhatian, keadaan emosi, dan kesadaran diri dapat berperan dalam membentuk *psychological well-being*.

Seperti yang telah disebutkan bahwa faktor psikologis seperti keadaan emosi menjadi salah satu faktor *psychological well-being*. Emosi adalah gabungan perasaan, pemikiran khas, kondisi biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan untuk melakukan tindakan (Goleman, 1996). Apabila individu memiliki kualitas emosi yang baik maka dapat memengaruhi keberhasilannya dalam menjalani kehidupan. Individu dengan standar emosi yang baik dapat meregulasi emosinya dengan baik (Septiani & Nasution, 2017).

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada 30 orang mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021, ditemukan sekitar 57% (17 orang mahasiswa) dapat menghadapi masalah dan mampu menyelesaikannya sendiri, namun sebanyak 43% (13 orang mahasiswa) tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan masalahnya sendiri. Sebanyak 47% (14 orang mahasiswa) mampu mempertahankan pemikiran positif terhadap dirinya dan mampu menerima diri sendiri, namun sebanyak 53% (16 orang mahasiswa) tidak mampu mempertahankan pemikiran positif terhadap dirinya sendiri sehingga tidak dapat menerima diri sendiri. Sebanyak 40% (12 orang mahasiswa) mampu mengendalikan diri ketika marah sehingga tidak merusak hubungannya dengan orang lain, namun sebanyak 60% (18 orang mahasiswa) tidak mampu mengendalikan diri ketika marah sehingga berdampak pada rusaknya hubungan dengan orang lain. Sebanyak 43% (13 orang mahasiswa) mampu menghadapi emosi negatifnya sehingga tidak menghalanginya dalam mencapai tujuan hidup yang telah dibuat, namun sebanyak 57% (17 orang mahasiswa) tidak mampu menghadapi emosi negatifnya sehingga menghalanginya dalam mencapai tujuan hidup. Sebanyak 43% (13 orang mahasiswa) mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, namun sebanyak 57% (17 orang mahasiswa) tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebanyak 37% (11 orang mahasiswa) mampu mempertahankan pemikiran positif terhadap diri dan kemampuan untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki, namun sebanyak 63% (19 orang mahasiswa) tidak mampu mempertahankan pemikiran positif terhadap dirinya sehingga tidak mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Gross & Jhon (2003) mengutarakan dua elemen regulasi emosi, yakni *cognitive reappraisal* (penilaian ulang) dan *expressive suppression* (penekanan). Penilaian kembali merupakan suatu proses yang menjelaskan bagaimana individu mempertimbangkan ulang suatu peristiwa dan bagaimana hal tersebut memengaruhi emosinya, dengan mempertimbangkan pengakuan yang berdampak pada emosi. Penekanan merupakan suatu tindakan yang menjelaskan suasana emosional yang dapat mengubah arah positif atau menurunkan dampak negatif yang secara besar sukses dalam arti regulasi. Penelitian yang dilakukan oleh Fuad & Rahardjo (2014) menyajikan temuan yang menunjukkan bahwa

meskipun tidak mencapai tingkat yang sangat tinggi, namun terdapat dampak positif yang cukup signifikan dari regulasi emosi terhadap *psychological well being* mahasiswa. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim (2022) tentang pengaruh regulasi emosi dan motivasi diri terhadap kebahagiaan dan *psychological well-being* di masa covid-19 pandemi dalam sesi konseling di Malaysia ditemukan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi, kebahagiaan dan *psychological well-being*.

## 2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis yang baik bukan sekadar terbebas dari masalah mental seperti kecemasan atau hanya sekadar merasa bahagia. Yang lebih penting adalah bagaimana seseorang mampu menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan sekitarnya, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang secara pribadi. Sementara itu, Ryff (1995) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis adalah bentuk pencapaian potensi individu, di mana seseorang bisa menerima kelebihan dan kekurangannya, memiliki pandangan hidup yang jelas, membangun hubungan yang sehat dengan orang lain, bersikap mandiri, serta terus berusaha mengembangkan diri secara berkelanjutan.

Pada *psychological well-being* terdapat enam dimensi berdasarkan ryff (1995) pertama, penerimaan diri, berhubungan dengan adanya pandangan positif terhadap diri sendiri, menerima keterbatasan diri, dan memiliki rasa puas terhadap diri sendiri. Kedua, adanya hubungan yang positif dengan orang lain, berkaitan dengan kualitas ikatan dengan orang lain, seperti empati, kepercayaan, dan kemampuan untuk membentuk dan memelihara hubungan yang bermakna. Ketiga, otonomi yang berkaitan dengan sejauh mana individu merasa memiliki kendali atas kehidupan mereka dan dapat membuat pilihan yang selaras dengan nilai-nilai dan kepentingan mereka. Keempat, penguasaan lingkungan yang berfokus pada kemampuan mengelola dan mengendalikan lingkungan seseorang secara efektif, yang dapat mencakup pemecahan masalah dan beradaptasi dengan situasi baru. Kelima, tujuan hidup yang berkaitan dengan arah hidup, yang dapat memberikan perasaan memiliki tujuan dan makna. Keenam, pertumbuhan pribadi yang berkaitan dengan pengembangan potensi seseorang secara berkelanjutan, mencari pengalaman baru, dan berkembang sebagai individu.

*Psychological well-being* dapat dipengaruhi oleh regulasi emosi. Regulasi emosi menurut Gross (2014) yaitu proses individu dalam membentuk emosinya dan mengetahui cara untuk mengungkapkan ekspresi emosi yang dimilikinya. Penting bagi mahasiswa untuk mengelola kemarahan, kecemasan, dan emosi lain agar kehidupan yang dijalani dapat produktif

(Fuad & Rahardjo, 2014). Karena adanya tekanan akademik selain itu juga tekanan dari lingkungan sekitar yang dimiliki oleh mahasiswa dapat memunculkan emosi yang negatif. Jika individu tidak mempunyai regulasi emosi yang baik pada saat dihadapkan dengan keadaan emosi yang buruk maka dapat menimbulkan kelelahan secara psikologis sehingga memengaruhi kondisi fisik (Delgado, Douglas, & Langhals, 2016).

Ahamed & Mohamed (2021) mengatakan bahwa semakin banyak kesulitan dalam mengatur atau meregulasi emosi menyebabkan semakin menurunnya *psychological well-being* seseorang. Hal ini dapat dilihat pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021, yang mana pada angkatan ini mereka telah banyak terlibat dalam aktivitas seperti magang, KKN, penumpukan tugas kuliah, mendekati tahap skripsi, dan memiliki berbagai tuntutan lain di semester 5. Hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini adalah regulasi emosi memengaruhi *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021. Dengan penjelasan tersebut, peneliti merasa tertarik untuk menyelidiki dampak atau pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2021.

### 3. METODE PENELITIAN

Kuesioner regulasi emosi dan *psychological well-being* akan disebarakan melalui *g-form* kepada seluruh mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. Populasi dari mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang 2021 yaitu berjumlah 280 orang mahasiswa. Untuk mendapatkan jumlah sampel, maka peneliti menggunakan rumus Slovin (dalam Rawung, 2020), dengan cara membagi jumlah populasi mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang dengan satu ditambah jumlah populasi dikali dengan tingkat signifikansi yang digunakan (5% atau 1%) sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 165 orang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan subjek sebanyak 165 mahasiswa psikologi yang menempuh Pendidikan di Universitas Negeri Padang Angkatan 2021 pada rentang usia 19-21 tahun, yang terdiri dari 42 mahasiswa laki-laki dan 123 mahasiswa perempuan yang berasal dari berbagai daerah.

Terdapat 2 alat ukur dalam penelitian ini, yaitu alat ukur untuk mengukur regulasi emosi dan *psychological well-being*. Pada instrumen regulasi emosi peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Nurul Ma'rifah (2020) berdasarkan teori dari Gross dan Jhon (2003). Dari alat ukur tersebut diperoleh reliabilitas sebesar 0.815 yang berarti  $0.815 > 0.6$  sehingga alat ukur layak untuk digunakan sebagai instrumen dalam penelitian. Lalu pada instrumen yang digunakan untuk mengukur *psychological well-being* peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Abdul Aziz (2022) berdasarkan teori Ryff (1995). Dari alat ukur

tersebut diperoleh reliabilitas sebesar 0.738 sehingga dapat diketahui bahwa alat ukur ini reliabel karena nilainya besar dari 0.7 yang berarti alat ukur ini layak digunakan untuk instrumen dalam penelitian. Kedua instrumen pada penelitian ini menggunakan skala Likert dengan pilihan jawaban yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Uji yang digunakan untuk melihat pengaruh antara Regulasi Emosi dan *Psychological Well Being* dilakukan uji regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Dalam penelitian ini menggunakan analisis uji regresi sederhana untuk melihat pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Psychological Well-Being* menggunakan aplikasi SPSS.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Hasil

**Tabel 1. ANOVA**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1172.874	1	1172.874	117.747	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1623.635	163	9.961		
	Total	2796.509	164			

Berdasarkan tabel 1 Anova diperoleh bahwa nilai F-hitung = 117.747 dengan signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang memperlihatkan bahwa adanya pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021.

**Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 20$	32	19.40%
Sedang	$20 \leq X < 33$	101	61.20%
Tinggi	$X > 33$	32	19.40%

Pada tabel 2 Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi diperoleh hasil sebanyak 32 (19.40%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi pada kategorisasi rendah, 101 (61.20%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi pada kategorisasi sedang, dan 32 (19.40%) mahasiswa dengan regulasi pada kategorisasi emosi tinggi.

**Tabel 3. Kategorisasi *Psychological Well-Being* Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 21$	28	16.97%
Sedang	$21 \leq X < 29$	121	73.33%
Tinggi	$X > 29$	16	9.70%

Lalu pada tabel 3 Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being* diperoleh sebanyak 28 (16.97%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi rendah, 121 (73.33%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi sedang, dan 16 (9.70%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi tinggi.

**Tabel 4. Kategorisasi *Psychological well-being* dan Regulasi Emosi Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021**

Jenis kelamin	Kategorisasi	<i>Psychological well-being</i>		Regulasi Emosi	
		Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Perempuan	Rendah	11	9 %	20	16 %
	Sedang	91	74%	76	62%
	tinggi	21	17 %	27	22%
Laki-laki	Rendah	7	16.6%	5	12%
	Sedang	30	71.4%	25	59.5%
	Tinggi	5	12%	12	28.5%

Berdasarkan tabel 4 Kategorisasi *Psychological well-being* dan Regulasi Emosi Mahasiswa Psikologi UNP Angkatan 2021 pada mahasiswa perempuan diperoleh sebanyak 11 (9%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi rendah, 91 (74%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi sedang dan 21 (17%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi tinggi. Pada jenis kelamin laki-laki diperoleh sebanyak 7 (16.6%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi rendah, 30 (71.4%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi sedang serta 5 (12%) mahasiswa menunjukkan *psychological well-being* pada kategorisasi tinggi.

Regulasi emosi pada mahasiswi perempuan ditemukan sebanyak 20 (16%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi rendah, 76 (62%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi sedang, dan 27 (22%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi tinggi. Pada mahasiswa laki-laki diperoleh sebanyak 5 (12%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi rendah, 25 (59.5%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi sedang, dan 12 (28.5%) mahasiswa menunjukkan regulasi emosi tinggi.

## Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan diperoleh hasil bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021 termasuk ke dalam kategori sedang yaitu sebanyak 121 (73.33%) mahasiswa yang mana pada perempuan tergolong ke dalam kategori sedang 91 (74%) dan pada laki-laki termasuk ke dalam kategori sedang 30 (71.4%).

Temuan dari penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tranggono (2022) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di kota Makassar termasuk ke dalam kategori sedang. Menurut Ryff (1995) beberapa faktor bisa memengaruhi *psychological well-being* yang pertama yaitu perbedaan umur, karena dengan adanya penambahan umur terutama pada dewasa awal sampai dewasa menengah individu akan lebih mampu dalam hal penguasaan lingkungan dan otonomi. Dan juga terjadinya peningkatan dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Yang kedua dukungan sosial, karena individu yang berada pada lingkungan dengan dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan *psychological well-being* karena seseorang memiliki hubungan yang baik dengan orang lain sehingga dapat merasakan kepedulian, dihargai dan dapat mencintai dirinya sendiri. Yang ketiga jenis kelamin, karena perempuan cenderung mampu dalam membentuk ikatan baik dengan orang lain dan mengalami pertumbuhan pribadi yang lebih matang dibandingkan laki-laki.

*Psychological well-being* adalah kepuasan atas kehidupan dan memiliki pemahaman tentang emosi positif. Hal ini sering dikaitkan dengan fungsi akademik terbaik, meningkatkan keterampilan sosial dan kesehatan fisik merupakan langkah yang meletakkan landasan yang kuat bagi kepribadian masa depan, dan sebagai tambahan sebagai periode kritis selama perkembangan manusia di mana target hidup, nilai beserta arah hidup merupakan hal yang kreatif. Fungsi psikologis yang ideal tidak hanya melibatkan pengembangan diri dan pemahaman potensi, tetapi juga upaya terus-menerus untuk berkembang sebagai individu, serta menyadari nilai tantangan dalam berbagai fase kehidupan (Ahamed Elsayes & Mohamed Abo-elyzeed, 2021).

Selain kedua faktor diatas regulasi emosi juga dapat memengaruhi *psychological well-being* karena kemampuan seseorang untuk mengatur emosi mereka kadang dipengaruhi oleh kemampuan berpikirnya, yang dapat ditingkatkan selama perkembangan individu pada tahap tertentu. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, regulasi emosi pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021 termasuk kedalam kategori sedang yaitu sebanyak 101 (61.20%) mahasiswa yang mana pada perempuan termasuk kedalam kategori sedang 76 (62%) dan pada mahasiswa laki-laki termasuk kedalam kategori sedang 25 (59.5%). Dalam regulasi emosi terdapat sejumlah faktor yang memengaruhi, yakni usia dan jenis kelamin. Usia memengaruhi karena semakin bertambah usia individu maka kemampuan dalam meregulasi emosi akan semakin baik. Jenis kelamin memengaruhi regulasi emosi karena dalam cara perempuan dan laki-laki mengelola emosi, perempuan cenderung lebih terampil dalam mengekspresikan

kemarahan dan kebanggaan, sementara laki-laki cenderung lebih mampu mengekspresikan ketakutan, kesedihan, dan kecemasan.

Berdasarkan penelitian yang telah ditemukan bahwa nilai F-hitung = 117.747 dengan tingkat signifikansi  $0.000 < 0.05$ , yang berarti bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Fuad & Rahardjo (2014) dan Ibrahim (2022), yang juga menunjukkan adanya korelasi antara regulasi emosi dan *psychological well-being*. Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Individu yang mempunyai regulasi emosi baik, cenderung merasa tenang dan mengalami kehidupan yang relatif positif. Oleh karena itu, individu juga dapat memiliki *psychological well-being* yang tinggi (Rahmania et al., 2020). Regulasi emosi adalah istilah yang umum digunakan untuk mendefinisikan kemampuan seseorang dalam mengelola dan merespons pengalaman emosional secara efisien sepanjang waktu dan situasi. Hal ini mencakup perubahan respons emosional seperti kenaikan, penjagaan, atau penurunan emosi positif dan negatif. Regulasi emosi adalah proses dinamis yang berisi pelabelan dan penerimaan emosi yang sesuai, menyesuaikan impuls di hadapan emosi negatif dan memodifikasi respons emosional agar sesuai dengan situasi dan mempertahankan perilaku yang diarahkan pada tujuan (Ahamed Elsayes & Mohamed Abo-elyzeed, 2021).

Verzeletti, Zammuner, Galli, dan Agnoli (2016) menyatakan bahwa adanya keterkaitan positif antara penggunaan strategi regulasi emosi berupa *cognitive reappraisal* dengan peningkatan tingkat *psychological well being* pada remaja. Strategi ini terutama berkaitan dengan aspek-aspek positif seperti kepuasan hidup, persepsi dukungan sosial, dan afek positif. Sebaliknya, penggunaan *expressive suppression* lebih terkait dengan penurunan tingkat kesejahteraan, termasuk indikator seperti kesehatan psikologis, kesepian emosional, dan afek negatif.

Fauziah dan Arjangi (2021) mengenai *psychological well being* pada ibu yang menemani anak saat belajar dari rumah menunjukkan adanya korelasi antara regulasi emosi dan *psychological well being*. Hasil penelitian ini menyoroti regulasi emosi yang lebih baik pada ibu berkontribusi positif terhadap pembentukan *psychological well-being* yang lebih optimal. Implikasinya, kemampuan regulasi emosi yang meningkat pada ibu dapat berperan penting dalam menaikkan *psychological well being*-nya.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki dampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa psikologi UNP Angkatan 2021. Khususnya, *Cognitive Reappraisal* dan *Expressive Suppression*, sebagai dua aspek regulasi emosi, menunjukkan pengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan waktu dalam mengambil sampel dapat lebih tepat waktu dan tidak terlalu lama dalam meminta sampel untuk mengisi kuisioner. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan sampel tidak hanya fokus pada satu jurusan dan satu angkatan tetapi juga melibatkan jurusan lain agar dapat mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* pada seluruh jurusan.

## DAFTAR REFERENSI

- Ahamed Elsayes, H., & Mohamed Abo-elyzeed, S. (2021). Emotional regulation and psychological well-being of newcomer nursing students. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3), 27-37.
- Azis, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di Universitas X. (Skripsi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta).
- Delgado, A., Douglas, G., & Langhals, N. (2016). Relationship among motivation, emotion regulation, and psychological well-being of sophomore and senior level nursing students. *Honors Research Projects*, 229.
- 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>
- Fuad, A., & Rahardjo, W. (2014). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Publikasi Universitas Gunadarma*.
- Goleman, D. (1996). *Kecerdasan emosional*. Jakarta: Pustaka Utama.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Ibrahim, N. (2022). The influence of emotional regulation and self-motivation on happiness and psychological well-being during the COVID-19 pandemic in counseling sessions in Malaysia. *Resmilitaris*, 12(4), 412-423.
- Khairunnisa, D., Putri, R. N., & Ulandary, Y. (2023). Perbandingan psychological well-being pada mahasiswa psikologi dan pendidikan khusus Universitas Muhammadiyah Mahakarya Aceh. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 2(1), 97-102.

- Ma'rifah, N. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa. (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru).
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., & Plante, T. G. (2008). Meditation lowers stress and supports forgiveness among college students: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569-577.
- Rahmania, F. A., Hutami, P. T., Rahmayanti, F. D., & Muslaini, R. (2020). Emotional regulation and psychological well-being in patients with diabetes mellitus. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 5(8), 1652–1655. <https://doi.org/10.38124/ijisrt20aug676>
- Rawung, D. T. (2020). *Bahan ajar: Metode penarikan sampel*. Pusat Pendidikan dan Pelatihan Badan Pusat Statistik RI (PUSDIKLAT BPS RI).
- Riani, A. (2016). Hubungan antara dukungan sosial dan problem-focused coping dengan psychological well-being pada mahasiswa FIP UNY. *Journal Bimbingan dan Konseling*, 8(5), 136–146.
- 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.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Selye, H. (1974). Stress without distress. In *Psychopathology of human adaptation* (pp. 137-146). Boston, MA: Springer US.
- Septiani, D., & Nasution, I. N. (2017). Perkembangan regulasi emosi anak dilihat dari peran keterlibatan ayah dalam pengasuhan. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 23–30.
- Tranggono, A. (2022). Pengaruh psychological well-being terhadap loneliness pada mahasiswa rantau di kota Makassar. (Skripsi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa Makassar, Makassar).