

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA

The Relationship Between Emotional Regulation and Psychological Well-Being In College Students

Aisyah Fadella Trilifazar

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: aisyah.22319@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif, sedangkan *psychological well-being* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mencapai keberfungsian psikologis yang optimal, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 173 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring menggunakan Skala Regulasi Emosi dan Skala *Psychological Well-Being* yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* setelah data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* ($r = 0,750$; $p < 0,001$) yang menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi psikologis untuk mendukung peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.


Kata kunci : Regulasi emosi; *psychological well-being*; mahasiswa

Abstract

This study aimed to analyze the relationship between emotion regulation and psychological well-being among undergraduate psychology students at Surabaya State University. Emotion regulation refers to an individual's ability to recognize, understand, and manage emotions adaptively, while psychological well-being is related to an individual's ability to achieve optimal psychological functioning, including self-acceptance, positive relationships with others, purpose in life, and personal growth. This study employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 173 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected through online questionnaires using the Emotion Regulation Scale and the Psychological Well-Being Scale, both of which had met validity and reliability criteria. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation test after the data were confirmed to be normally distributed. The results showed a strong and significant positive relationship between emotion

regulation and psychological well-being ($r = 0.750$; $p < 0.001$), indicating that students with better emotion regulation abilities tended to have higher levels of psychological well-being. This study is expected to contribute to the development of psychological intervention programs aimed at improving students' psychological well-being.

Keywords : Emotion regulation; psychological well-being; college students

Article History	*corresponding author
<p>Submitted : 13-05-2026</p> <p>Final Revised : 25-05-2026</p> <p>Accepted : 25-05-2026</p>	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan penyesuaian diri dalam aspek akademik, sosial, dan perencanaan masa depan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga menghadapi tekanan terkait relasi interpersonal, kondisi finansial, dan ketidakpastian karir. Tekanan akademik seperti banyaknya tugas, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan pencapaian prestasi, serta kekhawatiran terhadap masa depan menjadi faktor yang sering memunculkan stres pada mahasiswa (Gunawan & Bintari, 2021). Selain itu, mahasiswa juga menghadapi berbagai faktor pemicu stres seperti beban akademis yang berat, masalah finansial, dan interaksi sosial yang kompleks (Rivaldi, 2024). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan berdampak pada kualitas kehidupannya.

Salah satu aspek yang berkaitan dengan kondisi psikologis individu adalah *psychological well-being*. Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* merupakan kondisi keberfungsian psikologis yang optimal meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Individu dengan *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menjalani kehidupan secara lebih bermakna, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu menghadapi berbagai tantangan hidup secara adaptif.

Meskipun berada dalam lingkungan akademik yang relatif sama, *tingkat psychological well-being* pada mahasiswa dapat berbeda. Sebagian mahasiswa mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil ketika menghadapi tekanan akademik, sedangkan sebagian lainnya mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya faktor internal yang mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, salah satunya adalah regulasi emosi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses ketika individu memantau, mengevaluasi, dan mengendalikan respons emosional agar sesuai dengan tuntutan situasi. Regulasi emosi dapat dilakukan melalui strategi *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression*. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan perkuliahan dan menyesuaikan diri secara efektif terhadap berbagai tantangan yang muncul (Duri dkk., 2025).

Hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* telah didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Tsujimoto dkk. (2024) menemukan bahwa kemampuan individu dalam mengendalikan emosi negatif dan mempertahankan emosi positif berkontribusi terhadap kondisi psikologis yang lebih baik, terutama pada aspek penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan hubungan interpersonal. Penelitian Gasser dkk. (2025) menunjukkan bahwa

kemampuan regulasi emosi yang baik berkaitan dengan tingkat kebahagiaan psikologis yang lebih tinggi, hubungan sosial yang positif, dan kepuasan hidup. Selain itu, Rismawati dan Wilantika (2023) juga menemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan *psychological well-being*.

Penelitian lain menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang. Salsabila dan Minarni (2025) menemukan bahwa sebanyak 40,6% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *psychological well-being* sedang. Sementara itu, Rehing dkk. (2024) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang relatif rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, ditemukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil deskriptif awal menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 memiliki rata-rata *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa angkatan 2023, 2024, dan 2025. Secara teoritis, kondisi tersebut diduga berkaitan dengan meningkatnya tuntutan akademik dan tekanan penyelesaian studi yang mulai dirasakan pada tahap perkuliahan tersebut. Temuan ini sejalan dengan penelitian Szepe dan Meszaros (2023) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan mahasiswa cenderung menurun pada tahap penyelesaian studi akibat meningkatnya tekanan akademik, kecemasan evaluatif, dan beban penyelesaian studi.

Mahasiswa angkatan 2022 saat ini berada pada tahap penting dalam proses perkuliahan karena mulai menghadapi tuntutan penyelesaian studi dan persiapan memasuki dunia kerja. Pada kondisi tersebut, kemampuan regulasi emosi menjadi penting agar mahasiswa mampu mengelola tekanan yang dihadapi dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2022 dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai pentingnya regulasi emosi dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian dianalisis dalam bentuk angka melalui prosedur statistik untuk menguji hubungan antarvariabel penelitian (Sugiyono, 2013). Desain korelasional bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian (Creswell, 2009). Dalam penelitian ini, regulasi emosi berperan sebagai variabel independen, sedangkan *psychological well-being* sebagai variabel dependen. Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya, khususnya mahasiswa angkatan 2022. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* untuk memudahkan responden dalam mengisi instrumen penelitian tanpa dibatasi waktu dan lokasi.

Sampel / Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif S1 Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 yang berjumlah 306 mahasiswa. Populasi dipilih karena sesuai dengan fokus penelitian mengenai regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang berada pada tahap penyelesaian studi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Teknik ini dipilih agar responden yang terlibat memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian sehingga

data yang diperoleh lebih spesifik dan sesuai dengan kebutuhan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi mahasiswa aktif program studi S1 Psikologi di Universitas Negeri Surabaya, mahasiswa laki-laki maupun perempuan, mahasiswa angkatan 2022, dan bersedia menjadi responden penelitian. Penentuan jumlah minimum sampel dilakukan menggunakan *Sample Size Calculator by Raosoft*. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel minimum yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 171 mahasiswa.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *Google Form* yang disebarakan melalui aplikasi *WhatsApp* kepada mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022. Metode daring dipilih untuk memudahkan distribusi kuesioner serta memberikan fleksibilitas kepada responden dalam mengisi instrumen penelitian tanpa dibatasi waktu dan lokasi. Instrumen yang digunakan terdiri atas dua skala psikologi, yaitu versi Bahasa Indonesia dari *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diadaptasi oleh Radde dkk. (2021) untuk mengukur regulasi emosi, serta versi short-scale *Psychological Well-Being* (PWB) yang diadaptasi oleh Humaidah dan Mulyono (2025) untuk mengukur *psychological well-being*.

Hasil pengujian psikometrik pada kedua instrumen menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi validitas konstruk, sedangkan reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,748 untuk skala regulasi emosi dan 0,798 untuk skala *psychological well-being*, sehingga kedua instrumen dinilai reliabel untuk digunakan dalam penelitian. Skala ERQ menggunakan format Likert tujuh tingkat dengan rentang skor 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju), sedangkan skala *psychological well-being* menggunakan format Likert empat tingkat dengan pilihan respons mulai dari 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 4 (Sangat Sesuai). Responden diminta mengisi seluruh pernyataan sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang dirasakan secara jujur.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak JASP. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu dianalisis melalui uji asumsi normalitas untuk memastikan distribusi data sesuai dengan persyaratan analisis statistik parametrik (Sugiyono, 2013). Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel penelitian relatif besar. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) > 0,05, sedangkan nilai p < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Sebelum analisis korelasi dilakukan, skor pada kedua variabel terlebih dahulu distandarisasi menggunakan *z-score*. Standardisasi dilakukan karena skala regulasi emosi menggunakan tujuh kategori respons, sedangkan skala *psychological well-being* menggunakan empat kategori respons. Penggunaan *z-score* bertujuan menyetarakan perbedaan rentang dan satuan pengukuran antarvariabel sehingga data dapat dibandingkan secara lebih proporsional. *Z-score* diperoleh dengan mengurangi skor mentah menggunakan nilai rata-rata, kemudian membaginya dengan standar deviasi sehingga menghasilkan skor baku dengan *mean* 0 dan standar deviasi 1 (Andrade, 2021).

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being*. Jenis uji korelasi yang digunakan disesuaikan dengan hasil uji normalitas data. Apabila data berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Namun, apabila data tidak memenuhi asumsi normalitas,

maka digunakan korelasi *Spearman rho* sebagai alternatif *nonparametrik*. Melalui analisis tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui arah serta kekuatan hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022.

Hasil

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik data penelitian. Partisipan dalam penelitian ini terdiri atas 173 mahasiswa aktif program studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 dengan rentang usia 21–23 tahun. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran awal mengenai kondisi regulasi emosi dan *psychological well-being* mahasiswa.

Deskripsi Statistik

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar 48,79 dengan skor minimum 19 dan skor maksimum 68 serta standar deviasi sebesar 10,58. Sementara itu, variabel *psychological well-being* memiliki nilai rata-rata sebesar 41,87 dengan skor minimum 22 dan skor maksimum 58 serta standar deviasi sebesar 7,654.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif

Variabel	n	Min	Max	Mean	Std. D
Regulasi Emosi	173	19	68	48.79	10.58
<i>Psychological Well-Being</i>	173	22	58	41.87	7.654

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, selanjutnya dilakukan kategorisasi skor ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk menggambarkan distribusi tingkat regulasi emosi dan *psychological well-being* pada responden penelitian. Kategorisasi dilakukan berdasarkan norma kategorisasi Azwar (2012) yang mengacu pada nilai *mean* dan *standar deviasi* kelompok, yaitu kategori tinggi pada skor $\geq (M + 1 SD)$, kategori sedang pada rentang $(M - 1 SD)$ hingga $< (M + 1 SD)$, dan kategori rendah pada skor $< (M - 1 SD)$.

Regulasi Emosi

Hasil kategorisasi pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa sebanyak 33 responden (18,5%) berada pada kategori tinggi, 108 responden (62,4%) berada pada kategori sedang, dan 32 responden (19,1%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi pada kategori sedang.

Tabel 2. Rentang nilai skala regulasi emosi

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 59,3$	33	18,5%
Sedang	$38,2 \leq X < 59,3$	108	62,4%
Rendah	$X < 38,2$	32	19,1%

Psychological Well-Being

Pada variabel *psychological well-being*, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebanyak 27 responden (15,6%) berada pada kategori tinggi, 112 responden (64,7%) berada pada kategori sedang, dan 34 responden (19,7%) berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *psychological well-being* pada kategori sedang.

Tabel 3. Rentang nilai skala *psychological well-being*

Kategori	Rentang	Jumlah	Persentase
Tinggi	$X \geq 49,5$	27	15,6%
Sedang	$34,2 \leq X < 49,5$	112	64,7%
Rendah	$X < 34,2$	34	19,7%

Data Demografis

Data demografis responden disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik partisipan yang terlibat dalam penelitian. Karakteristik yang ditampilkan meliputi kelas, jenis kelamin, dan usia responden.

Karakteristik Kelas

Distribusi responden berdasarkan kelas menunjukkan bahwa partisipan penelitian berasal dari delapan kelas mahasiswa angkatan 2022 program studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Jumlah responden terbanyak berasal dari kelas 2022A dan 2022C dengan masing-masing sebanyak 25 responden (14,5%). Sementara itu, jumlah responden paling sedikit berasal dari kelas 2022G sebanyak 18 responden (10,4%). Persebaran responden yang relatif merata menunjukkan bahwa partisipasi penelitian berasal dari berbagai kelas sehingga data yang diperoleh tidak terfokus pada satu kelas tertentu.

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Jumlah	Persentase
2022A	25	14,5%
2022B	21	12,1%
2022C	25	14,5%
2022D	22	12,7%
2022E	19	11%
2022F	20	11,6%
2022G	18	10,4%
2022H	23	13,2%
Total	173	100%

Karakteristik Jenis Kelamin

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin disajikan untuk memberikan gambaran mengenai proporsi responden laki-laki dan perempuan yang terlibat dalam penelitian. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 149 responden (86,1%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 24 responden (13,9%). Hasil menunjukkan bahwa partisipan penelitian didominasi oleh mahasiswa perempuan.

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	24	13,9%
Perempuan	149	86,1%
Total	173	100%

Karakteristik Usia

Distribusi responden berdasarkan usia disajikan untuk memberikan gambaran mengenai rentang usia partisipan penelitian. Mayoritas responden berusia 22 tahun sebanyak 92 responden (53,1%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 70 responden (40,5%), dan usia 23 tahun sebanyak 11 responden (6,4%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap dewasa awal dengan karakteristik perkembangan yang relatif seragam.

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
21	70	40,5%
22	92	53,1%
23	11	6,4%
Total	173	100%

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah distribusi data memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,266 ($p > 0,05$), sedangkan *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,081 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal sehingga analisis hipotesis dapat dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Test	Nilai Signifikansi	Ket
Regulasi Emosi	Kolmogorov-Smirnov	0.266	Berdistribusi normal
<i>Psychological Well-Being</i>	Kolmogorov-Smirnov	0.081	Berdistribusi normal

Standarisasi Z-Score

Standarisasi skor dilakukan karena kedua variabel menggunakan rentang skala *Likert* yang berbeda. Variabel regulasi emosi menggunakan skala *Likert* 7 poin, sedangkan *psychological well-being* menggunakan skala *Likert* 4 poin. Transformasi *z-score* dilakukan agar kedua variabel memiliki satuan pengukuran yang setara sehingga dapat dibandingkan secara proporsional. Hasil standarisasi menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki rentang nilai *z* antara -2,815 hingga 1,816, sedangkan *psychological well-being* memiliki rentang nilai *z* antara -2,596 hingga 2,107. Kedua variabel memiliki nilai rata-rata *z* mendekati 0 yang menunjukkan bahwa proses standarisasi berhasil dilakukan tanpa mengubah distribusi data.

Tabel 8. Hasil Standarisasi Skor (Z-Score)

Variabel	Skala Likert	Rentang Nilai Z	Rata-rata (Mean Z)
Regulasi Emosi	7 poin	-2.815 s.d 1.816	≈ 0
<i>Psychological Well-Being</i>	4 poin	-2.596 s.d 2.107	≈ 0

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* karena data penelitian memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,750 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being*.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pearson's <i>r</i>	p
Regulasi Emosi & <i>Psychological Well-Being</i>	0.750	<0.001

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan regulasi emosi dan *psychological well-being* antara responden laki-laki dan perempuan. Analisis menggunakan uji *Mann-Whitney* karena distribusi jumlah responden pada masing-masing kelompok jenis kelamin tidak proporsional, di mana jumlah responden perempuan jauh lebih banyak dibandingkan laki-laki. Kondisi tersebut menyebabkan peneliti memilih uji nonparametrik agar hasil analisis lebih sesuai dengan karakteristik data kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin. Responden perempuan diketahui memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sementara itu, pada variabel *psychological well-being* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,054 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan *psychological well-being* yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 10. Uji Perbedaan Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	U	Sig. (p)
Regulasi Emosi	1151	0,005
<i>Psychological well-being</i>	1349	0,054

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022. Berdasarkan hasil analisis *Pearson Product Moment* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,750 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Mengacu pada pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2013), nilai korelasi sebesar 0,750 termasuk dalam kategori hubungan yang kuat. Dengan demikian, regulasi emosi memiliki keterkaitan yang bermakna dengan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998) melalui *process model of emotion*. Teori tersebut menjelaskan bahwa individu dapat meregulasi emosi melalui beberapa tahapan, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*. Individu yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil dan positif. Gross & John (2003) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya *cognitive reappraisal*, berkorelasi positif dengan emosi positif, kepuasan hidup, harga diri, dan kualitas hubungan interpersonal. Sebaliknya, *expressive suppression* cenderung berkaitan dengan rendahnya emosi positif dan fungsi sosial yang kurang optimal.

Kemampuan *cognitive reappraisal* memungkinkan individu menafsirkan kembali situasi yang menekan secara lebih positif sehingga intensitas emosi negatif dapat berkurang. Strategi tersebut bekerja pada tahap awal pembentukan emosi sehingga membantu individu mempertahankan kestabilan emosional sebelum respons emosional berkembang sepenuhnya (Gross, 1998). Penelitian Xiao dkk. (2025) juga menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* karena membantu individu mengembangkan stabilitas emosional dan pertumbuhan psikologis.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan konsep *psychological well-being* menurut Ryff (1989) yang mencakup *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*,

purpose in life, dan *personal growth*. *Psychological well-being* tidak hanya ditandai oleh ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan individu dalam mengembangkan potensi diri dan memaknai pengalaman hidup secara positif. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis, membangun hubungan sosial yang positif, serta menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Kekuatan hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berada pada fase *emerging adulthood*. Pada fase ini, individu berada dalam proses eksplorasi identitas, penyesuaian sosial, dan menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Sanchez dkk. (2025) menjelaskan bahwa regulasi emosi pada fase *emerging adulthood* masih terus berkembang dan berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan serta mempertahankan stabilitas emosional.

Temuan penelitian ini didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya. Gunawan & Bintari (2021) serta Rismawati & Wilantika (2023) menemukan bahwa regulasi emosi berperan sebagai prediktor *psychological well-being* pada mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Putri & Mariyati (2024) pada caregiver lansia serta Arjangga & Fauziah (2021) pada ibu yang mendampingi anak belajar di rumah selama masa pandemi. Konsistensi temuan tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang relatif stabil dalam mendukung kesejahteraan psikologis pada berbagai konteks individu.

Hasil analisis tambahan menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,005$. Perempuan diketahui memiliki tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui kecenderungan perempuan untuk lebih sering menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif seperti *cognitive reappraisal*, sedangkan laki-laki lebih cenderung menggunakan *expressive suppression* (Gross & John, 2003). Namun demikian, pada variabel *psychological well-being* tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ($p = 0,054$), yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti pengalaman hidup, relasi sosial, kemampuan adaptasi, dan kondisi lingkungan (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat regulasi emosi dan *psychological well-being* pada kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi dan mempertahankan kesejahteraan psikologis, namun belum berkembang secara optimal. Dalam konteks mahasiswa, tuntutan akademik, tekanan pencapaian, proses penyesuaian diri, dan tantangan perkembangan pada fase dewasa awal dapat memengaruhi kondisi emosional maupun kesejahteraan psikologis individu.

Selain regulasi emosi, *psychological well-being* juga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Yu dkk. (2024) menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian seperti *extraversion* dan *conscientiousness* berkorelasi positif dengan *psychological well-being*, sedangkan *neuroticism* menunjukkan hubungan negatif. Dari sisi eksternal, dukungan sosial dan lingkungan akademik yang suportif turut berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Putri & Aviani, 2024; Hamsan & Yee, 2017). Selain itu, keharmonisan keluarga juga berkontribusi dalam menjaga stabilitas emosional individu (Wang dkk., 2024).

Secara umum, hasil penelitian ini memberikan kontribusi secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis internal yang berkontribusi terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian menunjukkan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi emosi di lingkungan perguruan tinggi melalui pelatihan keterampilan emosional, layanan konseling, maupun program pengembangan diri untuk mendukung peningkatan *psychological well-being* mahasiswa.

Di sisi lain, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian hanya memfokuskan pada dua variabel utama, yaitu regulasi emosi dan *psychological well-being*, sehingga belum mengakomodasi faktor lain yang mungkin memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti dukungan sosial, stres akademik, karakteristik kepribadian, dan kondisi lingkungan. Selain itu, partisipan penelitian terbatas pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022 sehingga generalisasi hasil penelitian pada populasi mahasiswa yang lebih luas masih terbatas.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada 173 mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022. Analisis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil pengujian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = 0,750$ dengan tingkat signifikansi $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Besarnya koefisien tersebut termasuk dalam kategori kuat, sehingga mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik cenderung menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa kemampuan dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif berkaitan dengan optimalnya fungsi psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, regulasi emosi dapat dipahami sebagai salah satu faktor yang memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa S1 Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2022, mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Kemampuan mengelola emosi secara adaptif dapat membantu mahasiswa menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi sehingga *psychological well-being* tetap terpelihara secara optimal.

Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi di bidang psikologi, khususnya konselor dan psikolog pendidikan, dalam merancang program pelatihan regulasi emosi pada layanan pendampingan mahasiswa. Program tersebut dapat diarahkan untuk membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara lebih efektif sehingga mampu meningkatkan *psychological well-being* secara lebih optimal.

Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental mahasiswa melalui penyediaan layanan pendukung yang lebih optimal. Institusi dapat mengembangkan layanan konseling psikologis, program pengembangan keterampilan regulasi emosi, serta kegiatan promotif dan preventif terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa. Upaya tersebut diharapkan mampu menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan mendukung peningkatan *psychological well-being* mahasiswa secara berkelanjutan.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel lain yang relevan dalam bidang psikologi, seperti dukungan sosial, stres akademik, resiliensi, *self-compassion*, dan aspek kepribadian. Penelitian berikutnya juga dapat melibatkan partisipan dari latar belakang pendidikan dan institusi yang berbeda agar diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi hubungan antara regulasi emosi dan *psychological well-being* pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Akbar, L. . A. M., Hidayat, M. Q., & Hadi, H. S. (2025). Kesejahteraan psikologis (well-being) sebagai determinan prestasi akademik dalam pendidikan tinggi. *Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 03(08), 282–287. <https://doi.org/10.55681/armada.v2i6.1686>
- Andrade, C. (2021). Z scores, standard scores, and composite test scores explained. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 43(6),555–3557. <https://doi.org/10.1177/02537176211046525>
- Arjanggih, 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/https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2105>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Belajar.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (J. W. Creswell, Ed.). Sage.
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, & Gowasa, M. W. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 179–190. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1114>
- Gasser, P., Grajeda, A., Cordova, J. P., La Fuente, I., Cordova, P., Naranjo, H., & Sanjinés, A. (2025). Mental cost in higher education: a comparative study on academic stress as a predictor of mental health in university students during and after the COVID-19 pandemic. *Cogent Education*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2024.2445968>
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (J. J. Gross, Ed.; 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). <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation Conceptual foundations. In J. J. (Ed.) Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3). Guilford Press.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Hamsan, H. H., & Yee, L. P. (2017). Relationships between academic environment, peer relationship, time management and psychological well-being. *Jurnal Ilmiah Keislaman*, 16(1), 1–27. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/af.v16i1.3618>

- Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi psychological well-being short scale pada mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 141–149. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7990>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–4164.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Petrova, K., & Gross, J. J. (2023). The future of emotion regulation research: Broadening our field of view. *Affective Science*, 4(4), 609–616. <https://doi.org/10.1007/s42761-023-00222-0>
- Putri, A., & Aviani, Y. I. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa tingkat akhir di kota Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.33627/es.v7i2.2455>
- Putri, Y. A. S., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap psychological well-being caregiver lansia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 263–275. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6359>
- Radde, H. A., Nurrahmah, Nurhikmah, & Sausi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rehing, M. A., Musawwir, & Zubair, A. G. H. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa Universitas X. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(2), 626–631. <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i2.3727>
- Rismawati, & Wilantika, R. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 06(01), 10662–10673.
- Rivaldi, A. A. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, (4), 11–18. <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>
- 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/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Salsabila, A., & Minarni. (2025). Deskriptif kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Sanchez, H. S., Schoeps, K., & Castilla, I. M. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*, (7). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- Saputri, D. A., Musni, R., & Hafnidar. (2024). Hubungan kematangan emosi dengan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa madya Kota Tebing Tinggi.

- INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 315–324.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/>
- Sugiarti, T. (2023). *Pengaruh self-esteem dan impostor syndrome terhadap kecemasan akademis mahasiswa* (T. Sugiarti, Ed.; 1st ed.). Pusat Pengembangan Pendidikan dan Penelitian Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Szepe, O., & Meszaros, A. (2023). Assessing well-being of university students and evaluation of its determinants. *BMC Public Health*, (1), 1–19.
<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3682094/v1>
- Tsujimoto, M., Saito, T., Matsuzaki, Y., & Kawashima, R. (2024). Role of positive and negative emotion regulation in well-being and health: The interplay between positive and negative emotion regulation abilities is linked to mental and physical health. *Journal of Happiness Studies*, 25–25.
<https://doi.org/10.1007/s10902-024-00714-1>
- Wan, J., Wee, L. H., Siau, C. S., & Wong, Y. H. (2025). Psychological well-being and its associated factors among university students in Sichuan, China. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1473871>
- Wang, Y., Zhang, J., & Huang, K. (2024). A study on the effect of school and family environments and self-efficacy on health literacy of college students. *Front Public Health*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1449819>
- Xiao, M., Wang, Y., Zhuang, Y., Luo, Y., Liu, L., Lin, Y., Gao, D., & Xu, J. (2025). Emotion regulation strategies and mental well-being among Chinese college students during COVID-19: The moderating roles of confinement and attentional bias. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1571275>
- Yu, M. N., Chang, Y. N., & Li, R. H. (2024). Relationships between big five personality traits and psychological well-being: A mediation analysis of social support for university students. *Education Sciences*, 14(10).
<https://doi.org/10.3390/educsci14101050>