

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA-SISWI SMA NEGERI 2 BAE  
KUDUS**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang  
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam menyelesaikan  
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



Diajukan Oleh:

**Faizatul Muna**

**1807016037**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG  
2023**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faizatul Muna

NIM : 1807016037

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “*Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Psychological Well-Being Siswa-Siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus*” merupakan hasil yang diajukan sebagai syarat memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan di daftar pustaka.

Semarang, 17 Juli 2023

Penulis



Faizatul Muna

## PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp 76433370

### PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : **PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA-SISWI SMA NEGERI 2 BAE  
KUDUS**

Nama : Faizatul Muna

NIM : 1807016037

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi

Semarang, 6 Juli 2023

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Wening Wihartati, M. Ag.

NIP: 19771022006042004



Penguji II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.

NIP: 199201012019032036

Penguji III

Dra. Hj. Maria Ulfah, M. Si.

NIP: 196008071986122001

Penguji IV

Hi. Siti Khikmah, S. Pd., M. Si.

NIP: 197502052006042003

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si.

NIP: 1973042719966031001

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.

NIP: 199201012019032036

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA-SISWI SMA NEGERI 2 BAE  
KUDUS

Nama : Faizatul Muna

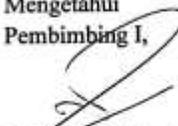
NIM : 1807016037

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

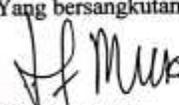
*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

  
Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si  
NIP 197304271996031001

Semarang, 5 Mei 2023

Yang bersangkutan

  
Faizatul Muna  
NIM 1807016037

## NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL PADA  
*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* SISWA-SISWI SMA NEGERI 2 BAE  
KUDUS

Nama : Faizatul Muna

NIM : 1807016037

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati. S. Psi., M. A  
NIP 199201012019032036

Semarang, 5 Juni 2023

Yang bersangkutan

Faizatul Muna  
NIM 1807016037

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil`aalamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini yang berjudul “*Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada Psychological Well-Being Siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus*” diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Namun berkat kepercayaan diri yang tinggi, motivasi, kerja keras, optimisme, dukungan, bimbingan serta do’a dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Syamsul Ma`arif, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
3. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Semarang.
4. Pembimbing I sekaligus dosen wali yakni bapak Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si. yang sudah memberikan bimbingan, pembinaan, motivasi, kepada saya selama kuliah terlebih lagi sewaktu penyusunan skripsi.
5. Pembimbing II yakni ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A. yang telah memberikan bimbingan, dukungan, semangat, saran, serta waktunya selama proses penyusunan skripsi saya.
6. Kepada Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang sudah berjasa memberikan ilmu, membimbing serta memberikan saran dan ilmu yang baik bagi penulis.
7. Kepada seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang sudah menyediakan fasilitas serta pelayanan yang menunjang.

8. Yang terhormat kedua orang tua saya yang saya sayangi dan cintai bapak Rokhimin dan ibu Khomisiyati, S. Pd. I. sudah merawat, mendidik serta mencurahkan kasih sayang setulus hati, serta kakak saya M. Misbakhudin yang sudah memberikan semangat dan dukungan setiap langkah penulis.
  9. Kepada bapak ibu Guru BK dan civitas akademik SMA Negeri 2 Bae kodus yang sudah memberikan izin untuk tempat penelitian, serta seluruh siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus TA 2022/2023 yang sudah bersedia menjadi subjek penelitian.
  10. Kepada teman-teman baik saya yang namanya tidak dapat saya tuliskan disini yang sudah menemani, mendukung, memberikan semangat dan banyak hal lainnya.
  11. Kepada seluruh teman-teman psikologi angkatan 2018 kelas A yang sudah menghibur dan memberikan saran kepada penulis.
  12. Kepada diri saya (penulis) yang sudah berusaha maksimal, semangat, dan bertahan untuk menyelesaikan skripsi ini hingga selesai dengan baik.
- Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, karena itu bagi para pembaca diharapkan memberikan kritik dan saran yang bisa menjadi bahan pertimbangan dalam proses penelitian selanjutnya, serta sekecil apapun makna yang tertulis diharapkan bermanfaat bagi penulis dan pembaca yang lain.

Semarang, 17 Juli 2023

penulis



Faizatul Muna  
NIM 1807016037

## PERSEMBAHAN

Saya persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada orang tua tercinta Bapak Rokhimin dan ibu Khomisiyati, S. Pd. I yang selalu mendoakan, merawat, dan membimbing saya.
2. Kepada kakak tercinta M. Misbakhudin yang sudah memberikan dukungan dan semangat selama masa kuliah
3. Kepada keluarga besar dari ibu yang sudah sering memberikan doa, dan semangat setiap waktu.
4. Kepada sahabat saya di Kudus yang tidak bisa saya tulis namanya disini yang sudah membantu, mendukung, mendoakan, hingga menemani saya dalam menyelesaikan skripsi saya ini

Semarang, 17 Juli 2023

Penulis



Faizatul Muna  
NIM 1807016037

## **MOTTO**

**“Berbuatlah baik kepada diri sendiri dan orang lain. Jadikan ucapan mereka sebagai penyemangat untuk memperbaiki menjadi yang lebih baik. Tetaplah ingat dan beribadah kepada Allah SWT, serta bersholawatlah sebanyak mungkin disetiap langkahmu”**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I .....</b>	<b>iv</b>
<b>NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. <i>Psychological Well-being</i> .....	13
1. Definisi <i>Psychological Well-being</i> .....	13
2. Aspek-aspek <i>Psychological Well-being</i> .....	14
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-being</i> .....	17
4. <i>Psychological Well-being</i> dalam Perspektif Islam.....	20
B. Regulasi Emosi .....	25
1. Definisi Regulasi Emosi.....	25

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	26
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi .....	28
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	32
C. Dukungan Sosial .....	33
1. Definisi Dukungan Sosial .....	33
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	34
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial .....	36
4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam .....	38
D. Hubungan regulasi emosi dan dukungan sosial pada <i>psychological well-being</i> .....	41
E. Hipotesis.....	44
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	46
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	46
1. Variabel Penelitian .....	46
2. Definisi Operasional.....	46
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
1. Tempat Penelitian.....	48
2. Waktu Penelitian .....	48
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	49
3. Teknik Sampling.....	52
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
1. Skala Regulasi Emosi.....	54
2. Skala Dukungan Sosial .....	55
3. Skala <i>Psychological Well-being</i> .....	55
F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	57
1. Uji Validitas .....	57

2. Daya Beda Item .....	57
3. Uji Reliabilitas .....	59
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	59
1. Hasil Validitas Alat Ukur.....	59
2. Hasil Reliabilitas Alat Ukur .....	63
H. Teknik Analisis Data.....	64
1. Uji Asumsi Klasik.....	64
a. Uji Normalitas.....	64
b. Uji Linearitas.....	64
c. Uji Multikolinearitas .....	65
2. Uji Hipotesis .....	65
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>	<b>67</b>
A. Deskripsi Subjek Penelitian .....	67
B. Deskripsi Data Penelitian.....	69
C. Hasil Uji Asumsi Klasik .....	71
1. Uji Normalitas.....	71
2. Uji Linearitas.....	72
3. Uji Multikolinearitas .....	74
D. Hasil Analisis Data.....	74
E. Pembahasan.....	77
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>96</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>152</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Populasi Penelitian .....	49
Tavel 3.2	Jumlah Sampel .....	51
Tabel 3.3	Kriteria Penilaian Skala.....	53
Tabel 3.4	Blue Print Skala Regulasi Emosi.....	54
Tabel 3.5	Blue Print Skala Dukungan Sosial .....	55
Tabel 3.6	Blue Print Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	56
Tabel 3.7	Hasil Validitas Skala Regulasi Emosi .....	60
Tabel 3.8	Hasil Validitas Skala Dukungan Sosial .....	61
Tabel 3.9	Hasil Validitas Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	62
Tabel 3.10	Hasil Reliabilitas Skala Regulasi Emosi .....	63
Tabel 3.11	Hasil Reliabilitas Skala Dukungan Sosial .....	63
Tabel 3.12	Hasil Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	63
Tabel 4.1	Deskripsi Subjek Penelitian.....	67
Tabel 4.2	Deskripsi Data Penelitian .....	69
Tabel 4.3	Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi .....	70
Tabel 4.4	Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial .....	70
Tabel 4.5	Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	70
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas.....	71
Tabel 4.7	Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan <i>Psychological Well Being</i> .....	72
Tabel 4.8	Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan <i>Psychological Well Being</i> .....	73
Tabel 4.9	Hasil Uji Multikolinearitas .....	74
Tabel 4.10	Hasil Uji Regresi Linier Berganda .....	75
Tabel 4.11	Tabel Anova .....	75
Tabel 4.12	Tabel Anova .....	76

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	44
------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Blue Print</i> Penelitian	96
Lampiran 2	Skala Uji Penelitian	103
Lampiran 3	Skala Penelitian	132
Lampiran 4	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	140
Lampiran 5	Hasil Uji Deskriptif	145
Lampiran 6	Hasil Uji Kategorisasi	145
Lampiran 7	Hasil Uji Normalitas	148
Lampiran 8	Hasil Uji Linearitas X1 dan Y	149
Lampiran 9	Hasil Uji Lineartias X2 dan Y	150
Lampiran 10	Hasil Uji Regresi Linier Berganda	150

### **Abstract**

*This study aims to test empirically the effect of emotion regulation and social support on psychological well-being. The population in this study were students of SMA Negeri 2 Bae Kudus. The sampling method uses cluster random sampling. The data collection method used is a psychological scale consisting of an emotion regulation scale, a social support scale, and a psychological well being scale. Data collection was carried out by using questionnaires that were made by the researchers themselves based on previous theories to obtain data regarding psychological well being. In analyzing the data, researchers used the SPSS 25.0 program. The results of this study are 1) Emotion regulation has an effect on psychological well being as evidenced by a sig value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). 2) Social support has an effect on psychological well being as evidenced by a sig value of 0.000 ( $p < 0.01$ ). 3) Emotion regulation and social support affect psychological well being. It can be concluded that the three hypotheses in this study are accepted. And the results of this study lead to a positive influence, which means that the higher the emotional regulation and social support that students have, the higher the level of psychological well being of the students.*

*Keywords: Emotion Regulation, Social Support and Psychological Well Being.*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Metode pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan skala psikologi yang terdiri dari skala regulasi emosi, skala dukungan sosial, dan skala *psychological well-being*. Pengumpulan data dilakukan dengan dilakukan menggunakan angket kuesioner yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori sebelumnya untuk memperoleh data mengenai *psychological well-being*. Dalam menganalisis data, peneliti menggunakan program SPSS 25.0. Hasil penelitian ini adalah 1) Regulasi emosi berpengaruh terhadap *psychological well-being* dibuktikan dengan nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ). 2) Dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well being* dibuktikan dengan nilai sig 0,000. 3) Regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Dapat disimpulkan bahwa ketiga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini mengarah ke pengaruh positif yang artinya semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial yang dimiliki siswa maka semakin tinggi tingkat *psychological well-being* para siswa.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

*Psychological well-being* ialah keadaan dimana individu mempunyai kemampuan dalam mengambil tujuan hidupnya secara mandiri, dapat mudah beradaptasi dengan lingkungan, memiliki hubungan yang positif dengan orang disekitar, melaksanakan arah dan tujuan hidup, dapat menerima diri sendiri secara positif serta dapat menumbuhkan kemampuan yang dimiliki secara berkelanjutan dari waktu ke waktu (Ismawati, 2013: 143). *Psychological well-being* bisa disebut juga kesejahteraan psikologis, atau kesehatan mental yaitu istilah yang mudah dimengerti setiap orang. Kesehatan mental merupakan kondisi pikiran yang sehat setiap individu sehingga bisa mengatasi dan menyesuaikan diri dengan tekanan berulang kali disetiap kehidupannya dengan cara yang dapat diterima. Sedangkan kecakapan setiap individu untuk menerima dirinya apa adanya, sehingga tercipta hubungan yang harmonis dengan orang lain, mandiri dari tekanan sosial, memiliki tujuan dalam hidup dan mewujudkan kemampuannya secara berkelanjutan adalah pengertian mengenai *psychological well-being*.

Menurut Yuliani (2018: 52) menyatakan jika anak yang memiliki kesejahteraan psikologi yang rendah dapat dilihat dari beberapa ciri seperti sulit menjadi pribadi yang mandiri, kurang mampu beradaptasi dengan lingkungan, sulit menjalin hubungan yang positif dengan orang disekitarnya, memiliki tujuan hidup yang tidak jelas, serta memiliki penerimaan diri yang rendah terhadap keadaan orang disekitarnya, dan hal tersebut bisa berdampak buruk pada tingkat kesehatan, kemampuan berfikir, dukungan sosial, serta kurang memiliki rasa aman dimasa depan. Seseorang yang memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang tinggi menunjukkan tujuan hidup yaitu memiliki harapan, misi hidup, target, serta merasa bahwa peristiwa di masa lalu dan masa kini memiliki nilai tersendiri bagi dirinya.

Ciri selanjutnya yaitu pertumbuhan kepribadian (*personal growth*). Personal growth sendiri merupakan kapasitas seseorang semacam perkembangan diri, serta menyukai pengalaman-pengalaman baru. Individu dengan personal growth yang baik dapat melihat dirinya sebagai individu yang selalu berkembang, menyadari kemampuan-kemampuan yang dimiliki, serta mampu merasakan adanya peningkatan pada dirinya yang nantinya dapat berubah menjadi lebih baik dalam menguasai pengetahuan (Ryff, 1995: 720).

Dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Ar-ra'd 13:28 sebagai berikut:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (٢٨)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.”

Ayat tersebut memberikan makna bahwasannya seseorang yang beribadah dengan baik maka kesejahteraan psikologis yang ada dalam dirinya juga tergolong baik, melalui rajin beribadah akan melatih diri untuk selalu menjalin koneksi dengan Allah dan menjaga silaturahmi dengan sesama. Ketika seseorang melupakan Allah tentu kehidupannya menjadi kosong dan tidak sejahtera (Mayasari, 2013: 254).

Islam mewajibkan umat manusia untuk dapat menjalin koneksi yang baik dengan Allah SWT, sesama manusia dan alam serta lingkungan sekitar. Islam mengajarkan nilai-nilai ketakwaan serta keteladanan dari Rasulullah SAW dengan tuntunan melalui kitab suci Al-Qur'an. Agama Islam juga berperan sebagai penolong manusia dalam mencegah dan mengobati gangguan kejiwaan serta mengukuhkan kesehatan mental seseorang dengan cara mendalami dan mengamalkan syariat agama Islam. Maka dengan cara tersebut manusia dapat memperoleh kebahagiaan bahkan kesejahteraan hidup di dunia maupun di akhirat kelak.

Siswa SMA merupakan masa remaja awal. Masa remaja adalah masa peralihan perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa di usia 11-20 tahun nantinya tentu mengalami perubahan psikologis dan fisik. Perubahan psikologis meliputi: intelektual, emosional, dan kehidupan sosial. Sedangkan perubahan fisik ciri-cirinya adalah: pertumbuhan rambut diketiak, penonjolan payudara perempuan. Sedangkan untuk melengkapi kewajiban perkembangan remaja awal sebagai siswa dapat memperoleh kemandirian emosional, mahir dalam meningkatkan komunikasi interpersonal, belajar bergaul dengan teman sebaya, mempunyai tanggung jawab sosial, dan pandai dalam mengendalikan diri (Utomo & Harmiyanto, 2016: 58).

Tingkatan siswa merupakan masa dimana seseorang dalam tahap pencarian identitas diri. Tahap tersebut dapat membuat siswa memiliki semangat membara dengan memperbanyak *circle* pertemanan, membuat koneksi dengan lawan jenis dan dapat menerima kelebihan serta kekurangan pada dirinya. Pada masa itulah siswa akan menemukan berbagai permasalahan, baik permasalahan pribadi maupun permasalahan sosial. Permasalahan tersebut biasanya meliputi beberapa bidang seperti kondisi rumah, kesehatan, masalah sosial, emosional serta pendidikan (Alfinuha & Nuqul, 2017: 13). Maka dari itu seseorang harus mempunyai kesadaran penuh dalam penerimaan diri tanpa penilaian dan mampu menyadari rangsangan internal. Sebagai sumber daya manusia, ketika memasuki usia remaja, siswa tersebut memiliki peranan yang sangat penting dan potensi maksimal untuk mencapai cita-cita bangsa (Amin, Burhanuddin, Fajar Shadiq, & Soleh Purba, 2021: 677). Diperlukan kondisi fisik dan mental yang sehat dalam memberikan bimbingan serta perlindungan kepada para siswa. Perlunya perhatian lebih terhadap kesejahteraan psikologis siswa dikarenakan peranan siswa sangat penting sebagai generasi penerus bangsa (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017: 56).

Di Indonesia, persentase gangguan kesehatan mental semakin meningkat setiap tahunnya terutama sejak merebaknya pandemi covid-19. Peneliti

menemukan data dari Riskesdas 2018 bahwa jumlah orang di Indonesia yang mengalami gangguan mental emosional berkisar antara 6% hingga 9,8%. Survei tersebut melibatkan 1.522 responden yang terdiri dari 76,1% wanita berusia 14-71 tahun. Responden dari Jawa Barat 23,4%, DKI Jakarta 16,9%, Jawa Tengah 15,5% dan Jawa Timur 12,8% diperoleh hasil data yaitu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan 68%, depresi 67% dan trauma psikologis 77%.<sup>3</sup>. Penjelasan dari data yang terkumpul adalah kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* di Indonesia masih rendah atau kurang. Demikian pula data Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (KPPPA) per Juli 2020, terdapat lebih dari 3200 (13%) anak SD-SMA di 34 Provinsi Indonesia yang mengalami gejala depresi ringan hingga depresi berat. Mayoritas 93% gejala depresi dialami anak usia 14-18 tahun, dan 7 % usia 10-13 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2015).

Fakta di atas dapat dijadikan indikator bahwa siswa di Indonesia belum sejahtera. Hal tersebut dirasakan juga oleh siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus, dikarenakan siswa-siswi tersebut mengalami stress karena banyaknya kebimbangan dalam mengambil keputusan untuk melanjutkan dunia perkuliahan atau dunia kerja, kurangnya fokus belajar banyaknya beban tugas, tuntutan kurangnya ekonomi keluarga, komentar atau pandangan dari tetangga bahkan keluarga dari siswa-siswi serta kurangnya dukungan dari pihak keluarga. Terlebih lagi lulusan dari sekolah tersebut tidak hanya menjadi guru, polisi, TNI namun terdapat pula yang menjadi model ambassador, penyanyi dangdut daerah, hingga menjadi pengusaha. Sebelumnya pada tanggal 10-15 April 2022 peneliti melakukan pra reset dengan delapan belas siswa-siswi IPA dan IPS di SMA Negeri 2 Bae Kudus menggunakan metode wawancara. Setelah melakukan wawancara, 11 siswa mengakui bahwa individu tersebut merasa terbebani untuk mengambil langkah setelah lulus sekolah untuk memasuki dunia perkuliahan atau dunia kerja. Tetapi, keenam lainnya sudah memiliki keputusan untuk mengambil langkah setelah lulus sekolah. Dari informasi yang ditemukan peneliti, maka perlu mencari

jawaban atau solusi untuk memahami kondisi *psychological well-being* siswa-siswi kelas XII di sekolah tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu: faktor demografi (usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya), dukungan sosial, evaluasi terhadap pengalaman hidup, religiusitas, dan kepribadian seseorang (Ryff, 1995: 721). Kepribadian yang dimaksud meliputi bagaimana seseorang tersebut dapat mengontrol setiap emosi yang dirasakan. Kemudian menurut J. J Gross (2014: 107) mengontrol emosi merupakan bagian dari regulasi emosi. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang dalam mengontrol dan mengeskpresikan emosi yang dirasakan. Memasuki masa remaja awal sebagai siswa biasanya ditandai dengan sebuah peningkatan kemampuan regulasi emosi yang mana disebabkan oleh lingkungan, hubungan antar pribadi serta perubahan hormon seperti pubertas. Maka dari itu masa remaja awal ditandai dengan periode peningkatan reaktivitas emosional. Pengaruh positif dari regulasi emosi terhadap *psychological well-being* juga dapat dipahami dalam perspektif dimana regulasi emosi bukan hanya membantu individu berpikir jernih terhadap konteks situasi yang sedang dihadapi, namun juga kemampuan memikirkan ulang tujuan dan target hidup yang ditetapkan (Balzarotti, Biassoni, & Villani, 2014). Regulasi emosi dapat membantu individu untuk tidak berbuat perilaku yang negatif atau buruk ketika seseorang tersebut mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya. Ketika individu mampu menempatkan suasana hatinya secara positif maka *psychological well-being* menjadi lebih mudah dirasakan (Gao et al., 2018).

Menurut Ryff (1995: 721) dukungan sosial dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan sosial merupakan gambaran perilaku yang mendukung individu berdasarkan emosi positif dari orang-orang penting dalam kehidupan individu tersebut, terutama keluarga. Sedangkan faktor lain yang mempengaruhi psikologis seseorang selain dukungan sosial adalah kepribadian. Dukungan sosial bisa meliputi dukungan keluarga, dukungan teman

sebayalah dukungan dari orang-orang disekitarnya. Dukungan sosial yang sangat berpengaruh terhadap *psychological well-being* siswa yaitu dukungan keluarga. Dalam lingkungan keluarga, orang tua memiliki peran penting yaitu sebagai pendidik dalam menyokong perkembangan dan potensi anak. Rahmi (2012: 2) mengatakan bahwa dukungan orang tua memiliki dorongan yang paling kuat. Dikarenakan orang tua merupakan pendidik utama yang pertama dikenal anak. Maka dari itu keluarga terutama orang tua sebisa mungkin memberikan bantuan serta mendukung setiap potensi dan usaha yang dilakukan oleh anaknya. Tidak lupa selain memberikan pendidikan formal juga sebisa mungkin orang tua mampu memberikan pendidikan informal guna membantu perkembangan anak.

Selain dukungan keluarga, dukungan sosial juga meliputi dukungan dari teman sebaya. Dalam proses belajar, teman sebayalah yang paling banyak berinteraksi satu sama lain antar siswa dalam mengembangkan pola pikir mereka. Maka dari itu, karena adanya rasa kebersamaan dan pemberian dukungan yang dilakukan siswa satu sama lain dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa itu sendiri. Santrock (2011: 390) menjelaskan bahwa secara umum keterkaitan individu dengan orang lain dapat membuka kesempatan-kesempatan bagi siswa untuk melakukan evaluasi serta melakukan perbaikan saat mereka bertemu satu sama lain untuk saling berinteraksi dalam pencarian pemahaman bersama.

Penelitian dari Asifa Mufidha (2019: 39) menjelaskan bahwa jika tingkat *psychological well-being* termasuk dalam kategori sedang karena dukungan sosial yang diperoleh dari teman juga termasuk dalam kategori sedang. Diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *psychological well-being* dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika remaja mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, maka tingkat *psychological well-being* remaja tinggi. Sebaliknya, remaja yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya memiliki tingkat *psychological well-being* rendah. Dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu remaja mengembangkan sikap positif sehingga dapat mencapai aktualisasi diri. Salah satu hal yang dapat dicapai supaya remaja

memiliki *psychological well-being* yang baik adalah dengan memberikan dukungan sosial teman sebaya terutama teman dekatnya, dukungan orangtua hingga Guru. Teman dekat cenderung memberikan dukungan sosial kepada teman sebayanya. Remaja yang tidak mempunyai teman dekat cenderung kurang mendapat dukungan sosial dari teman sebaya. Sedangkan individu yang tidak memiliki teman dekat cenderung mempunyai *psychological well-being* yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat 57,6% faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis remaja selain dukungan sosial dari teman sebaya. Hal ini dikarenakan dukungan sosial teman sebaya bukan pemicu utama dalam menentukan tingkat *psychological well-being* pada remaja, namun masih terdapat faktor lain seperti faktor demografi (usia, jenis kelamin, kelas sosial ekonomi, budaya), faktor kepribadian, dan faktor religiusitas (Mufidha, 2019: 40).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Rahama dan Izzati (2021: 104) menunjukkan jika regulasi emosi dan dukungan sosial mempengaruhi *psychological well-being*. Hal ini berdasarkan yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada karyawan di perusahaan X". Dimana dukungan sosial sangat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Hasil dari analisis menunjukkan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi 0,443 ( $r = 0,433$ ). Hal tersebut dapat disimpulkan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* (Rahama & Izzati, 2021: 104).

Maka dari itu bersumber pada data yang terjadi di lapangan maka *psychological well-being* penting diteliti untuk memperbaiki kondisi kesejahteraan psikologis dan bagaimana solusinya dari *pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae karena pada masa ini seharusnya siswa-siswi tersebut bisa lebih fokus belajar menyelesaikan sekolah terlebih dahulu, banyaknya jadwal kegiatan mulai dari tugas harian di sekolah, tugas di rumah, latihan ujian, ujian praktik, hingga ujian

sekolah yang harus para pelajar tempuh sebelum dinyatakan lulus dari sekolah tersebut. Sehingga ketika siswa-siswi sudah mneyiapkan secara matang dalam belajar dengan kondisi psikologis yang baik diharapkan akan mendapatkan hasil yang sempurna ketika lulus dan bisa mengambil keputusan selanjutnya dengan yakin dan benar.

Bersumber pada sudut pandang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian bagaimana pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada siswa-siswi kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang tercantum dalam pendahuluan, sehingga muncul berbagai permasalahan yang akan dibahas, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus?
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus?
3. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh dari regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Adapun yang menjadi tujuan dalam penulisan ini adalah:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.

3. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.

#### **D. Manfaat penelitian**

Setelah mengetahui permasalahan dan tujuan pada penelitian di atas, selanjutnya penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik secara akademis maupun secara praktis, diantara nilai guna (manfaat) dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis (Akademis)**

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah

- a. Sebagai sumbangsih bidang keilmuan pendidikan terutama dibidang psikologi.
- b. Diharapkan dapat menambah wawasan untuk peneliti selanjutnya sehingga bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan lebih lanjut dalam penelitiannya yang berkaitan dengan *psychological well-being* siswa.

##### **2. Manfaat Praktis**

- a. Untuk Guru

Diharapkan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai bahan informasi dan kajian para guru tentang pentingnya kemampuan dalam meregulasi emosi serta *psychological well-being* pada masa remaja.

- b. Untuk Sekolah

Manfaat yang diharapkan untuk sekolah dari penelitian ini adalah menjadi memacu pihak sekolah untuk lebih mengetahui bagaimana dalam meregulasi emosi dan pengaruh dari dukungan sosial pada kondisi *psychological well-being* siswa-siswi sehingga tidak ada ketimpangan atau kesenjangan antara satu siswa dengan siswa yang lain.

- c. Untuk siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus

Hasil penelitian ini bisa digunakan siswa-siswi sebagai motivasi untuk memperbaiki atau mengontrol emosi menjadi lebih baik serta

referensi pengetahuan tentang *psychological well-being* dan dukungan sosial.

#### **E. Keaslian Penelitian**

Terdapat beberapa hasil riset terdahulu yang sesuai dengan penelitian ini diantara lain. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Indrawati (2017: 113) yang berjudul “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Status Pekerjaan Ibu Bekerja dan Ibu Tidak Bekerja pada Siswa di SMA Islam Hidayatullah Semarang” yang mana penelitian tersebut mendapatkan hasil 76,66% siswa berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi, 21,66% siswa termasuk kesejahteraan psikologis sangat tinggi. Serta 57,14% siswa menunjukkan kategori tinggi dan 42,85 % kategori rendah.

Kedua, penelitian dari Maghfiratul Septi Utami (2019: 92) yang berjudul “Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Narapidana” dengan hasil bahwa terdapat kontribusi signifikan antara dukungan sosial dan regulasi emosi terhadap penerimaan diri para narapidana. Maksudnya dukungan sosial berperan penting pada regulasi emosi.

Ketiga, penelitian yang dilakukan Dina Gina Pratiwi (2018: 90) yang berjudul “Pengaruh Keterlibatan Ayah dan Regulasi Emosi Terhadap *Psychological Well-Being* pada Remaja Akhir” hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa keterlibatan ayah dan regulasi emosi berpengaruh positif pada *psychological well-being* remaja akhir. Dimana regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 20,3%.

Keempat, Ruseno Arjanggi & Maya Arizqina Fauziah (2021) “Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Regulasi Emosi pada Ibu yang Mendampingi Anak Sekolah dari Rumah”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada Ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah selama masa pandemi Covid-19. Partisipan penelitian ini berjumlah 110 subjek.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya implikasi bahwa semakin baik regulasi emosi yang dimiliki ibu maka akan memiliki kontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis yang semakin baik pula.

Kelima, Afida Rusyanti (2017) “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Psychological Well-Being Wanita Dewasa Madya”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 wanita dewasa madya. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif ini mengartikan bahwa semakin positif dukungan sosial yang dimiliki maka semakin tinggi pula *psychological well-being* wanita dewasa madya.

Keenam, Fajariadi Rahadida Syahida dan Seger Handoyo (2022). “Pengaruh Kepemimpinan Melayani dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Pekerja yang Terdampak Pandemi”. Jumlah partisipan dalam penelitian ini yaitu 66 subjek. Hasil analisis penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan secara bersamaan antara kepemimpinan melayani dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, dengan arah pengaruh ( $p = 0,060$ ), dan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis, dengan arah pengaruh ( $p = 0,049$ ).

Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian terdahulu mengenai *psychological well-being* siswa-siswi adalah terletak pada bagaimana pengaruh dari regulasi emosi dan dukungan sosial pada *psychological well-being*. Regulasi emosi masa remaja sangat perlu diperhatikan dalam mencapai cita-cita mereka dan juga pengaruh dukungan sosial di sekitar siswa-siswi remaja seperti: dukungan keluarga, teman, serta guru. Karena ketika emosi remaja yang masih kurang stabil para pelajar akan lebih mudah dikuasai oleh ambisi emosi yang dominan dibandingkan dengan menguasai kondisi di sekitarnya seperti ketika siswa-siswi mendapatkan banyaknya tugas dan jadwal ujian para pelajar harus sabar dan tekun belajar. Begitu pula dengan dukungan sosial, jika siswa-siswi mendapatkan dukungan sosial baik seperti: diberikan semangat belajar, dibantu dalam proses belajar (didaftarkan les), bahkan

diberi fasilitas sesuai kebutuhan pelajar tentunya siswa-siswi tersebut akan mencapai kesejahteraan psikologis yang baik.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Psychological Well-being*

##### 1. Definisi *Psychological Well-being*

Meneladani pengertian dari Ryff (1989: 1071), *psychological well-being* merupakan ungkapan khusus yang biasa diaplikasikan untuk menjelaskan kondisi kesehatan mental seseorang berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Kesejahteraan psikologi adalah penilaian diri mengenai perasaan nyaman, rasa aman serta kedamaian yang dapat dirasakan dalam hidupnya hingga membentuk sebuah kebahagiaan atas dirinya. Tingkat kapabilitas individu dalam penerimaan diri, menjalin hubungan positif dengan orang disekitar, mencoba berdiri sendiri dalam tekanan sosial, mengontrol diri dilingkungan, mempunyai tujuan hidup yang jelas serta menyadari bahwa dirinya memiliki potensi yang dapat dikembangkan merupakan penjelasan mengenai istilah *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995: 719).

Huppert (2009: 154) juga membubuhkan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan keadaan kehidupan individu yang berjalan dengan baik, mempunyai pemikiran dalam menghasilkan ide baru atau kreatif serta kesehatan fisik yang baik. Kesejahteraan psikologi tidak melulu mengenai individu merasa dirinya positif untuk setiap saat, akan tetapi bagaimana ia memaknai beberapa pengalaman emosi, mulai dari perasaan kecewa hingga kegagalan. *Psychological well-being* merupakan tindakan yang berhubungan dengan analisis dirinya dalam konteks kenyamanan menjalani hidup (Nathawat, 1996: 56).

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* atau sering disebut dengan kesejahteraan psikologi adalah keadaan yang dimiliki oleh individu dalam menerima dirinya sendiri, menjalin koneksi positif dengan orang disekitarnya, memiliki arti tujuan hidup,

merasa nyaman, senang sehingga dapat terkumpul pada kebahagiaan hidup individu tersebut.

## 2. Aspek-aspek *Psychological Well-being*

Aspek-aspek *Psychological well-being* menurut Ryff (1989: 1072) meliputi:

- a. *Self-acceptance* (penerimaan diri), yaitu kesadaran individu dalam menerima dirinya sendiri. Hal ini dapat dilihat dari karakteristik kesehatan mental dan aktualisasi diri. Serta karakteristik fungsi psikologi positif yang lebih dominan adalah bersikap positif atau bersikap baik terhadap dirinya sendiri.
- b. *Purpose of life* (tujuan hidup), yaitu kesehatan mental dapat memberikan seseorang perasaan bahwa ada tujuan dan makna dalam hidupnya. Individu yang dapat berpikir positif tentu akan menentukan tujuan, keinginan dan arah yang bermakna bagi hidupnya.
- c. *Environmental mastery* (penguasaan lingkungan), yaitu kemampuan yang berkaitan dengan individu dalam membentuk suasana atau keadaan yang sesuai dengan keadaan psikologisnya. Individu yang memiliki kemampuan menguasai lingkungan dengan baik, maka dengan sendirinya dapat menggunakan kesempatan yang ada di lingkungannya, mampu memilih bahkan menciptakan suasana yang sesuai dengan kebutuhannya. Sementara individu yang merasa tidak mampu membuat kemajuan pada dirinya sendiri, tidak mampu mengambil peluang disekitarnya dan tidak memiliki pemantauan terhadap dunia luar ialah seseorang yang mempunyai tingkat penguasaan lingkungan rendah.
- d. *Positive relation with others* (hubungan positif dengan orang lain), kriteria fungsi psikologi positif yaitu dimana individu dapat menjali hubungan positif dengan orang lain serta ketrampilan dalam menanggapi orang lain,

saling memberi rasa aman dan memahami arti hubungan timbal balik antar manusia.

- e. *Autonomy* (otonomi), merupakan individu yang dapat mengaktualisasikan dirinya sehingga dapat menunjukkan fungsi otonomi. Individu yang mempunyai kecakapan untuk menilai diri sendiri, tidak mencari validasi dari orang lain tetapi mampu menilai serta memperbaiki diri sesuai dengan standar bagi dirinya sendiri merupakan individu yang dapat memfungsikan dirinya secara utuh.
- f. *Personal growth* (pertumbuhan pribadi), yaitu kebutuhan untuk mengekspresikan dan memahami kemampuan diri sendiri merupakan hal utama dalam perspektif klinis pada pertumbuhan pribadi. Seperti pengalaman baru, kemampuan untuk menerima pengalaman masa lalu adalah salah satu karakteristik kunci dari orang yang berfungsi sepenuhnya.

Selanjutnya aspek *psychological well-being* dari Dayton (2001: 17), antara lain:

- a. *Penerimaan (acceptance)*. Penerimaan individu ini menekankan kehidupan, termasuk penerimaan terhadap diri sendiri dan takdir. Seseorang dengan penerimaan yang baik sangat menghargai ketenangan pikiran dan secara sadar mengupayakan untuk mendapatkan kedamaian dalam diri. Melalui penerimaan ini individu dapat merasakan ketenangan dan kedamaian.
- b. *Keselarasan (harmony)*. Keselarasan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam membangun hubungan harmonis dengan orang lain seperti keluarga, teman, atau tetangga. Pada aspek ini keharmonisan dengan keluarga dianggap yang paling penting. Dimana kebahagiaan dan kebanggaan orang tua atas keberhasilan anaknya ditekankan pada hubungan interpersonal orang tua dan anak, menekankan pada hubungan harmonis dengan tetangga dan teman karena hubungan yang positif dengan keluarga,

teman dan tetangga turut memberikan rasa aman dan nyaman pada individu tersebut.

- c. Saling Ketergantungan (*interdependence*). Saling ketergantungan atau interdependensi adalah rasa saling bergantung dan saling membutuhkan satu sama lain. Aspek ini melibatkan interaksi kompleks antara pemberian bantuan, kemandirian, dan ketergantungan.
- d. Kenikmatan (*enjoyment*). Kenikmatan adalah kemampuan seseorang untuk menikmati hidup sepenuhnya. Seseorang yang menikmati hidupnya akan dapat menjalani hidup dengan santai dan tidak terbebani segala kekhawatiran pikiran negatif. Kenikmatan hidup dapat diperoleh melalui komunikasi individu dengan lingkungan sosialnya. Seseorang yang hidup bahagia akan merasa bahagia bahkan ketika individu tersebut berada dalam situasi yang tidak baik atau penuh tekanan.
- e. Penghormatan (*respect*). Rasa hormat adalah perlakuan hormat yang diberikan oleh orang lain. Penghormatan ini mencerminkan bahwa keberadaan seseorang sangat berharga dalam masyarakat atau lingkungan. Penghargaan juga digunakan sebagai tanda keberhasilan sebagai orang yang baik. Kesetiaan setiap anggota keluarga yang lebih muda untuk mendengarkan dan menerapkan nasehat anggota keluarga yang lebih tua merupakan wujud lain dari rasa hormat.

Aspek-aspek *psychological well-being* menurut Hurlock (1994) sebagai berikut:

- a. *Self Acceptance* (sikap menerima). Merupakan sikap yang diawali dari penerimaan diri yang kemudian timbul dari penyesuaian pribadi menuju penyesuaian sosial. Sikap menerima dapat berbentuk menghargai, menghormati serta mengindahkan sesuatu yang berbeda. Hurlock (1994) menjelaskan bahwa kesejahteraan bergantung pada sikap menerima keadaan orang lain dan apa yang sedang ia miliki.

- b. *Affection* (kasih sayang). Merupakan bentuk cinta atau kasih sayang yang diterima dari orang lain. Semakin baik kita diterima orang lain maka semakin banyak pula penghargaan yang dapat diperoleh orang lain.
- c. *Achievement* (prestasi). Prestasi disini berhubungan dengan tercapainya tujuan seseorang. Apabila tujuan yang didapat tidak sesuai dengan penghargaan maka akan timbul kegagalan dan yang bersangkutan akan merasa dirinya tidak puas serta dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Beberapa aspek *psychological well-being* yang disampaikan oleh dua tokoh di atas, peneliti memilih menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ryff (1989: 1072) meliputi enam aspek yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), tujuan hidup (*purposife life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*autonomy*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

### **3. Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being***

Faktor-faktor yang dapat mengubah *psychological well-being* berdasarkan oleh Ryff dan Keyes (1995: 1009) antara lain:

- a. Dukungan sosial. Bentuk perhatian, kasih sayang, kepedulian serta penghargaan merupakan perwujudan dari dukungan sosial. Individu yang memperoleh dukungan sosial ini akan merasa dihargai dan dicintai orang disekitarnya. Tentu saja, individu dengan dukungan sosial yang baik memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Dukungan sosial dapat menjadi obat bagi individu yang mengalami situasi tidak menyenangkan, tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik.
- b. Usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka ia semakin memahami situasi yang menurutnya baik bagi dirinya. Oleh karena itu, individu yang

sebenarnya dapat mengatur tingkat kesejahteraan yang baik adalah dirinya sendiri.

- c. Jenis kelamin. Sudah lama menjadi kebiasaan bahwa jenis kelamin anak laki-laki dan perempuan berbeda. Dimana anak laki-laki selalu digambarkan mandiri dan agresif, sedangkan anak perempuan digambarkan dengan pribadi lemah dan bergantung serta memiliki emosi yang sensitif.
- d. Status sosial ekonomi. Pendidikan, pekerjaan, jabatan hingga pendapatan seseorang disebut sebagai status sosial ekonomi. Dapat dikatakan bahwa tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi diperoleh dari tingkat pendidikan individu yang tinggi dan memiliki pekerjaan yang mapan. Status sosial ekonomi selalu berkaitan dengan penerimaan diri, tujuan hidup individu, serta penguasaan lingkungan.
- e. Budaya. Budaya merupakan sistem pengajaran nilai-nilai individualis yang dapat berdampak terhadap *Psychological well-being* masyarakat. Sebagai contoh: tradisi barat memiliki nilai tinggi dalam penerimaan diri dan dimensi otonomi, sedangkan tradisi timur yang menjunjung tinggi nilai kolektivisme memiliki nilai tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain.
- f. Evaluasi pengalaman hidup. *Psychological well-being* juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman hidup individu itu sendiri. Pengalaman tersebut konon meliputi berbagai bidang kehidupan yang telah dilaluinya. Maka dengan individu mengevaluasi pengalaman masa lalu itulah yang dapat bersinggungan pada tingkat *psychological well-being*.
- g. Kepribadian. Penelitian yang dilakukan oleh Ryff dan Keyes (1995: 1009) tentang hubungan antara kelima tipe kepribadian dengan dimensi *psychological well-being* menunjukkan hasil bahwa individu yang memiliki kategori kepribadian *extraversion*, yaitu *conscientiousness* dan *low neuroticism* memiliki nilai tinggi pada dimensi penerimaan diri,

penguasaan lingkungan dan tujuan hidup. Individu dengan kategori keterbukaan terkait dengan dimensi pertumbuhan pribadi, kategori *agreeableness* dan *extraversion* memiliki nilai tinggi pada dimensi hubungan positif dengan orang lain dan *low neuroticism* mempunyai skor tinggi pada dimensi otonomi.

Sejalan dengan Ryff (1995: 1009), faktor eksternal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang yaitu kondisi ekonomi, pertemanan, dukungan sosial yang diterima, kesehatan dan latar belakang budaya (O’Cornor, 2005: 214). Sementara faktor internal yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu berkaitan dengan jenis kelamin dan usia (Utami, 2009: 146).

Menurut Robinson dan Andrews (1991: 78) faktor utama yang mempengaruhi *psychological well being*, antara lain:

- a. Faktor demografis. Faktor demografis merupakan faktor yang berkaitan dengan struktur kependudukan, yang berkaitan dengan usia, jenis kelamin, ras, status pernikahan dan pendapatan.
- b. Faktor dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dari orang lain yang memiliki hubungan sosial yang baik. Bentuk dukungan disini bisa dalam berbentuk lisan, fisik maupun materi.
- c. Faktor pengalaman hidup. Faktor penting dalam *psychological well being* yaitu faktor pengalaman hidup. Penggambaran pengalaman dan keputusan seseorang, serta pengetahuan yang diperoleh dapat membentuk kesejahteraan psikologis seseorang.
- d. Faktor budaya. Suatu kebiasaan dalam masyarakat dalam menanggapi sesuatu yang mereka anggap memiliki nilai dan kebiasaan. Kebiasaan disini mulai dari mereka menerima informasi, posisi mereka dalam bermasyarakat serta pengetahuan masing-masing.

- e. Faktor status sosial ekonomi. Status sosial ekonomi atau suatu kedudukan individu dalam bermasyarakat yang dilihat dari aktivitas ekonomi mulai dari pendidikan hingga pendapatan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang.

Berdasarkan teori faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* oleh dua tokoh, peneliti memilih untuk menggunakan faktor-faktor yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995: 1009) yang terdiri dari: dukungan sosial, kepribadian, evaluasi terhadap pengalaman hidup, usia, jenis kelamin, pendidikan, budaya, serta status sosial ekonomi.

#### **4. *Psychological well-being* dalam perspektif Islam**

Al-Qur'an tidak menyebutkan *psychological well-being* secara spesifik, akan tetapi dalam setiap aspek *psychological well being* menurut Ryff (1989: 1072) terkandung dalam Al-Qur'an diantaranya adalah penerimaan diri (*self acceptance*), tujuan hidup (*purposife life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*otonomy*) serta pertumbuhan hidup (*personal growth*). Dari keenam aspek tersebut memiliki istilahnya masing-masing di dalam Islam, yang mana sebagai berikut:

##### **1) Penerimaan Diri (*self acceptance*)**

Dalam Islam istilah penerimaan diri biasa disebut *qona'ah*. Dalam bahasa arab *qona'ah* secara bahasa artinya suka menerima (Maftuh: 179). Sedangkan menurut istilah dapat dimaknai sebagai penerimaan diri ketika berada dalam keadaan yang tidak diinginkan (Abdullah: 60). Artinya ketika individu merasa cukup atas apa yang dimilikinya atau juga bisa diidentikkan dengan kesederhanaan atau kecukupan dalam bentuk jasmani maupun rohani.

Islam mengajarkan umatnya untuk *berqona'ah* hal ini sesuai dengan firman Allah SWT surat At-Taubah ayat 59 (RI, 2009: 187) di bawah ini:

وَلَوْ أَنَّهُمْ رَضُوا مَا آتَاهُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ سَيُؤْتِينَا اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَرَسُولُهُ إِنَّا إِلَى اللَّهِ رَاغِبُونَ

Artinya: Jikalau mereka sungguh-sungguh ridha dengan apa yang diberikan Allah dan Rasul-Nya kepada mereka, dan berkata: "Cukuplah Allah bagi kami, Allah akan memberikan sebagian dari karunia-Nya dan demikian (pula) Rasul-Nya, sesungguhnya kami adalah orang-orang yang berharap kepada Allah," (tentulah yang demikian itu lebih baik bagi mereka). (Q.S At-Taubah 59: 187). (RI, 2009: 197)

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT akan memberikan sebagian karunia-Nya bagi umatnya yang dapat menerima segala keadaan yang ada dalam dirinya secara positif. Artinya dapat mensyukuri segala sesuatu yang dimilikinya baik dari jasmani maupun rohaninya. Disisi lain juga individu yang mampu menerima dirinya dari baik hingga buruknya pasti akan ada ketenangan, kedamaian, serta kesejahteraan dalam hidupnya.

## 2) Tujuan Hidup (*purposife life*)

Allah menciptakan manusia dengan tujuan agar beribadah kepada kepada-Nya. Namun secara luas lagi tujuan hidup manusia yang sebenarnya yaitu untuk menjalankan penghambaan dengan cara pengabdian kepada Allah SWT. Hal ini sesuai dengan firman Allah SWT surat Az-Dzariyat ayat 56 (RI, 2009: 523) sebagai berikut:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: "Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya untuk beribadah kepadaku." (Q.S Az-Dzariyat 56: 523).

Ayat di atas menjelaskan secara jelas bahwa Allah SWT menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya. Ibadah disini memiliki arti luas dalam aspek kehidupan. Ibadah tidak hanya tentang shalat, puasa, zakat dan haji. Akan tetapi segala bentuk aktivitas yang dapat mensejahterakan hidup serta meningkatkan kualitas individu itu sendirilah yang dinamakan ibadah (Bafadhol, 2017: 29). Artinya segala bentuk kegiatan yang dilakukan individu yang dapat bermanfaat untuk dirinya sendiri maupun orang lain merupakan bentuk dari ibadah.

### 3) Penguasaan Lingkungan (*environmental mastery*)

Allah SWT menciptakan manusia sebagai pengendali lingkungan disekitarnya. Mengendalikan lingkungan disini artinya individu mampu memahami serta mengontrol keadaan yang ada disekitarnya. Dengan menciptakan suasana yang nyaman, damai serta mampu berkompetisi dalam mengatur lingkungannya. Maka dari itu tujuan dari Allah SWT menciptakan manusia yaitu sebagai pengendali lingkungan disekitarnya sebelum dikendalikan oleh pihak lain, hal ini terkadung dalam surat Al-An'am ayat 165 (RI, 2009: 131) sebagai berikut:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَكُمْ خَلَائِفَ الْأَرْضِ وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِّيُبْلُوَكُمْ فِي مَا آتَاكُمْ ۗ إِنَّ رَبَّكَ سَرِيعُ الْعِقَابِ وَإِنَّهُ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٦٥﴾

Artinya: “Dan Dialah yang menjadikan kamu penguasa-penguasa di bumi dan Dia meninggikan sebahagian kamu atas sebahagian (yang lain) beberapa derajat, untuk mengujimu tentang apa yang diberikan-Nya kepadamu. Sesungguhnya Tuhanmu amat cepat siksaan-Nya dan sesungguhnya Dia Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S Al-An'an 165: 131)

Ayat di atas menjelaskan bahwa individu yang mampu menguasai lingkungannya yaitu yang mampu memahami kondisi yang terjadi disekitarnya.

Dengan individu mampu memahami lingkungannya diharapkan juga dapat mengatur situasi yang ada, dengan individu dapat menyalurkan situasi yang ada dilingkungannya maka akan timbul ketentraman dan kesejahteraan dalam hidupnya.

#### 4) Hubungan Baik dengan Orang Lain (*positive relations with other*)

Dalam Al-Qur'an hubungan baik dengan orang lain sering disebut dengan istilah *silaturrahim*. Silaturrahim berasal dari lafadz صلة yang artinya hubungan atau perhubungan. Kemudian kata رحم (rahim) yaitu rahim atau peranakan. Secara terminologi terdapat dua istilah mengenai kata *silaturrahim*. Pertama secara khusus silaturrahim yaitu hubungan persaudaraan yang masih terikat dengan nasab. Kedua secara umum silaturrahim adalah hubungan sesama umat manusia (yang beragama) sebagaimana dalam Firman Allah SWT dalam surat Al-Hujurat ayat 10 (RI, 2009: 515) sebagai berikut:

إِذْمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ؕ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah kedua saudaramu (yang berselisih) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu mendapat rahmat.” (Q.S Al-Hujurat, 10: 515).

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa setiap orang yang beriman adalah bersaudara. Supaya persaudaraan itu dapat terjalin dengan baik maka diantara satu sama lain harus berbuat baik untuk saling menyayangi juga mengasihi. Islam mewajibkan umatnya untuk *bersilaturrahim*, baik yang memiliki hubungan nasab atau keturunan maupun hubungan persaudaraan sesama muslim. Tidak hanya itu saja, Islam juga mengharuskan umatnya untuk menghormati dan menghargai kaum non muslim (Istianah 2016: 201). Dengan memupuk kasih sayang sesama manusia maka akan terhindar perselisihan yang mana hal tersebut tidak disukai oleh Allah SWT karena dikhawatirkan dapat

menimbulkan permusuhan yang berujung pertumpahan darah. Maka dari itu *silaturrahim* sangat dianjurkan guna tercapainya ketentraman, kesejahteraan, kerukunan serta persatuan umat manusia.

#### 5) Otonomi / Kemandirian (*autonomy*)

Kemandirian dalam istilah bahasa Arab yaitu *الذاتي الحكم* (al-hakm adzdzati) atau *autonomy*. Konsep dasar dari kemandirian adalah tidak bergantung kepada orang lain. Islam mengajarkan umatnya untuk berikhtiar semaksimal mungkin, bersungguh-sungguh dalam mencapai kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat. Artinya, semakin manusia bergantung kepada Allah SWT maka semakin maksimal juga usahanya dalam mendapatkan ridha Allah SWT. Kemandirian juga diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengambil keputusan sendiri, mampu berfikir dan bersikap yang benar serta mampu berperilaku sesuai dengan dirinya sendiri, hal ini sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang tertuang dalam hadits dibawah ini:

عَنْ أَبِي عُبَيْدٍ، مَوْلَى عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ، أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، يَقُولُ:  
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَأَنْ يَخْتَطِبَ أَحَدُكُمْ حُرْمَةً عَلَى ظَهْرِهِ، خَيْرٌ لَهُ مِنْ  
أَنْ يَسْأَلَ أَحَدًا، فَيُعْطِيَهُ أَوْ يَمْنَعَهُ

Artinya: “Dari Abu Ubaid, hamba Abdurrahman bin Auf. Ia mendengar Abu Hurairah berkata, “Rasulullah SAW bersabda, ‘Sungguh, pikulan seikat kayu bakar di atas punggung salah seorang kamu (lantas dijual) lebih baik daripada ia meminta-minta kepada orang lain, entah itu diberi atau tidak diberi.’” HR Bukhari.

Hadits di atas menjelaskan bahwa kemandirian itu lebih baik daripada bergantung kepada orang lain, hal initalah maksudnya bertujuan unruk membentuk pribadi umat muslim untuk menjadi pribadi yang kreatif, mampu berusaha dengan semaksimal mungkin, pantang menyerah, tidak menjadi beban bagi orang lain, serta mampu mengembangkan dirinya menjadi lebih baik lagi

(Gymnastiar: 2005: 26). Maka dari itu setiap muslim dituntut untuk dapat bersikap mandiri dalam hal apapun tanpa banyak bergantung dan menjadi beban bagi orang lain.

#### 6) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)

Menurut Islam manusia adalah ciptaan Allah SWT yang sangat memiliki banyak potensi, sesuai dalam firman Allah SWT dalam surat Al-Imran ayat 139 (RI, 2009: 67: 139) sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya: “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.” (Q.S Al-Imron, 67: 139).

Ayat di atas menjelaskan bahwa manusia itu diciptakan Allah SWT dengan begitu sempurnanya dari keseluruhan badan, dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah SWT yang lain seperti binatang, malaikat, jin, iblis dan setan (Pemikiran & Vol: 2022). Maka dari itu sebagai makhluk yang tercipta dengan sebaik-baiknya seharusnya mampu menyadari potensi yang ada dalam dirinya dengan melakukan kebaikan selama hidupnya, mampu mengembangkan diri secara berkelanjutan, dengan begitu akan terciptalah kesejahteraan dalam hidupnya baik secara fisik maupun psikis.

## **B. Regulasi Emosi**

### **1. Definisi Regulasi Emosi**

Regulasi emosi adalah cara yang dilakukan oleh seseorang pada emosi yang dikuasainya. Setiap hari seseorang akan terus menerus terpapar pada berbagai rangsangan yang berpotensi untuk membangkitkan emosi (Poegoeh & Hamidah, 2016: 15). Gross dan Thompson (2007: 807) juga mengemukakan

pendapat bahwa regulasi emosi merupakan bagaimana proses seseorang dalam, merasakan, mengekspresikan serta mempengaruhi perasaan emosi yang terjadi pada mereka. Diantaranya yaitu cara yang digunakan untuk menurunkan dan meningkatkan emosi positif hingga negatif. Regulasi emosi juga bisa disebut juga sebagai proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk meninjau, belajar mengetahui, menilai hingga mengatur reaksi emosional (Thompson, 1994: 27).

Emosi positif terkait dengan sikap terbuka dalam belajar menerima hal baru dan mempunyai prestasi akademik yang lebih baik, sedangkan emosi negatif erat kaitannya dengan kurangnya motivasi belajar dan kurangnya strategi pembelajaran (Buric, Soric, & Penezic, 2016: 36). Sehingga seseorang yang memiliki regulasi emosi baik, dapat mengatur emosi positif dan negatif yang akan mengarah pada sikap atau ekspresi emosi yang tepat terhadap apa yang harus dilakukan. Sikap yang dapat diamati antara lain: mencoba untuk tenang saat menghadapi ujian, fokus memperhatikan pembelajaran di kelas, hingga tidak pantang menyerah (Aseana, 2020: 171).

Berdasarkan beberapa penjelasan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah strategi individu dalam mengontrol, mengevaluasi reaksi emosi baik positif maupun negatif sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Menurut Thompson (2019: 27) regulasi emosi memiliki tiga aspek yaitu:

### **a. Pemantauan emosi (*emotion monitoring*)**

Memantau emosi yaitu aspek paling dasar dalam mengatur emosi, guna membantu pencapaian aspek lainnya. Pemantauan emosi adalah kemampuan seseorang untuk memahamai dan mengetahui bagaimana

proses yang terjadi dalam dirinya, perasaan, pikiran, dan tindakannya secara keseluruhan.

b. Mengevaluasi emosi (*emotion evaluation*)

Penjelasan tentang mengevaluasi emosi yakni cara seseorang dalam mengelola dan menstabilkan emosi yang sedang dialaminya. Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan yang dapat membuat seseorang melihat kejadian atau peristiwa yang dialami dari sisi positif dan dapat membuat seseorang belajar dari peristiwa yang telah terjadi.

c. Memodifikasi emosi (*emotion modification*)

Memodifikasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang yang bertujuan agar dirinya sanggup bertahan dalam menyelesaikan suatu masalah serta selalu berusaha untuk melawan rintangan yang terjadi. Modifikasi emosi merupakan cara mengubah emosi negatif menjadi emosi positif (baik) yang bertujuan untuk memotivasi individu agar terhindar dari emosi negatif seperti: kecewa, sedih, marah, memberontak, takut dan putus asa. Sehingga nantinya diharapkan individu dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Garber dan Dodge (1991: 271) adalah:

- a. Pemantauan. Aspek pemantauan yang dimaksud adalah kemampuan yang berkaitan dengan proses individu dalam menentukan suatu ketetapan atau rencana lebih lanjut yang akan diaplikasikan untuk menghadapi segala bentuk emosi dan pikiran (Garber & Dodge, 1991).
- b. Penilaian, individu memberikan penilaian positif dan negatif terhadap semua peristiwa yang dialami dan dilalui seseorang sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya serta menggunakan pengetahuan tersebut untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Penilaian positif dapat mengelola

emosi dengan baik, sehingga dapat menghindari efek emosi negatif yang membuat individu bertindak diluar harapannya.

- c. Perubahan. Perubahan disini berarti mengubah emosi negatif ke arah positif sehingga individu dapat memotivasi ke arah yang lebih baik, dan diterapkan dengan tindakan yang sesuai dengan respon yang mereka buat (Garber & Dodge, 1991).

Aspek regulasi emosi menurut Greenberg (2002) sebagai berikut:

- a. Keterampilan mengenal emosi. Kemampuan ini berkaitan dengan cara individu dalam mengidentifikasi, serta menjelaskan emosi yang dirasakan. Jadi tidak hanya mengenali adanya perasaan emosi negatif atau positif saja.
- b. Kemampuan mengekspresikan emosi. Maksudnya disini, kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaannya kepada orang lain, baik emosi positif maupun negatif.
- c. Kemampuan mengelola emosi. Kemampuan ini bersangkutan dengan bagaimana individu tersebut menjaga emosinya dengan cara mengendahkan serta menetralkan emosi tersebut saat diekspresikan.
- d. Keterampilan mengubah emosi negatif menjadi positif. Kemampuan ini berkaitan dengan tanggung jawab individu terhadap emosi-emosi yang dirasakannya sehingga dengan begitu individu tersebut mampu membuat keputusan dalam menghadapi emosinya sendiri.

Berdasarkan uraian aspek-aspek regulasi emosi dari tokoh di atas, peneliti menggunakan teori aspek dari Thompson (2019: 27) yaitu: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*).

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi**

Faktor pemicu terjadinya regulasi emosi menurut Hendrikson (2013: 45), emosi seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut antara lain:

- a. Lingkungan. Faktor lingkungan tersebut seperti: lingkungan tempat tinggal, lingkungan sekolah, lingkungan kerja serta lingkungan masyarakat adalah faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi individu dalam mengatur emosi. Dengan individu memiliki lingkungan keluarga yang harmonis, lingkungan sekolah yang kondusif dan membuat dirinya nyaman maka akan sangat berpengaruh dalam perkembangan emosinya.
- b. Bentuk pengasuhan orang tua. Pola asuh atau cara mendidik anak setiap orangtua mempunyai cara dan karakteristik yang berbeda-beda. Terdapat cara mendidik anak otoriter, demokratis, dan permisif. Metode pola asuh dalam mendidik anak yang diterapkan oleh orangtua akan mempengaruhi bentuk emosi yang dikembangkan individu tersebut.
- c. Pengalaman traumatis. Peristiwa yang dialami individu dimasa lalu dapat meninggalkan kesan traumatis yang tentunya dapat mempengaruhi perkembangan emosional individu. Akibatnya dapat menimbulkan rasa takut, cemas kemudian sikap khawatir yang berlebihan.
- d. Jenis kelamin, perbedaan gender berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan. Anak perempuan usia 7-17 tahun lebih mampu melampiaskan emosi yang menyakitkan dari pada anak laki-laki seusianya.
- e. Usia. Dikatakan seiring bertambahnya usia, kadar hormon seseorang menurun yang berdampak pada emosi seseorang. Maka dari itu, regulasi emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu.

- f. Perubahan fisik, ialah perubahan hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelamin. Misal: perubahan kulit yang awalnya masih kencang menjadi keriput atau berkerut.
- g. Perubahan pandangan eksternal, pada faktor ini dapat menimbulkan konflik emosi seseorang seperti: sikap dunia luar yang tidak sesuai terhadap kepribadian seseorang, diskriminasi antara perempuan dan laki-laki, dunia luar memanfaatkan ketidakseimbangan seseorang untuk pengaruh yang negatif.

Begitupula menurut Salovey dan Sluyter (1997: 98) regulasi emosi memiliki faktor-faktor yaitu:

- a. Hubungan orang tua dan anak. Remaja mengharapkan pengertian yang simpatik, kepekaan, dan peran orang tua yang dapat merasakan nilai seorang anak yang mampu berbicara. Pengaruh yang dihasilkan berhubungan langsung dengan emosi atau perasaan antar anggota keluarga yang bersifat positif atau negatif. Pengaruh positif antara anggota keluarga mengacu pada hubungan yang tergolong pada emosi seperti: cinta, kehangatan, kasih sayang, dan kepekaan. Sedangkan pengaruh negatif tergolong emosi dingin, misalnya: penolakan dan permusuhan. Sikap yang terjadi antar anggota keluarga adalah tidak adanya perasaan saling menyayangi dan mencintai. Orang tua yang dapat memahami bagaimana cara bersosialisasi dengan anaknya dengan menyesuaikan kondisi lingkungan saat ini maka dapat membuat emosi anak lebih bergejolak dengan temannya. Dikatakan bahwa orangtua yang membimbing anaknya dalam mengekspresikan emosi dengan benar akan menciptakan rasa empati dan lebih emosional hingga anak menjadi dewasa.
- b. Usia dan jenis kelamin, perempuan usia 7-17 tahun cenderung melupakan emosi yang menyakitkan secara emosional dan fisik dibandingkan anak laki-laki seusianya. Anak perempuan sangat membutuhkan dukungan dan

perlindungan dari orang lain untuk mengendalikan emosi negatifnya sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk mengelola emosi negatif.

- c. Hubungan interpersonal atau hubungan sosial. Emosi individu seringkali mengalami pasang surut, dimana emosi tersebut akan meningkat jika memiliki tujuan yang diinginkan, berinteraksi dengan lingkungan dan individu disekitarnya. Selain itu, terkadang emosi positif juga dapat meningkat jika individu dapat mencapai tujuannya dan emosi negatif akan meningkat apabila individu mengalami kesulitan dalam mencapai tujuan tersebut.

Menurut Thompson (Gross, 2008) faktor yang mempengaruhi regulasi emosi yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor intrinsik (dalam diri)

Faktor intrinsik disini terbagi menjadi dua, yaitu: *pertama*, tempramen anak. Tempramen merupakan karakteristik dari individu yang muncul sejak ia lahir dan relatif menetap dalam diri individu tersebut. Maka dari itu dari perbedaan tempramen setiap anak juga dalam pengaturan emosionalnya cenderung berbeda antara anak satu dengan anak lainnya. *Kedua*, sistem saraf dan fisiologis. Jadi perbedaan sistem saraf serta fisiologis setiap individu juga mempengaruhi perbedaan kemampuan emosional setiap individu. Biasanya anak yang lebih tua akan memiliki kemampuan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang lebih muda.
- b. Faktor Ektrinsik (dari luar)

Faktor ekstrinsik terbagi menjadi dua. Yang pertama, pengasuhan anak. Bentuk setiap pengasuhan setiap orang tua tentu tidaklah sama, hal ini juga

berpengaruh terhadap perkembangan emosi anak. Pengasuhan orang tua yang mendukung akan membantu anak dalam mengembangkan kemampuan regulasi emosinya.

Berdasarkan uraian dari dua tokoh di atas, peneliti memilih menggunakan teori atas dasar tokoh Hendrikson (2013: 45) meliputi: lingkungan, bentuk pengasuhan orangtua, pengalaman traumatis, jenis kelamin, usia, perubahan fisik, dan perubahan pandangan eksternal

#### **4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam**

Kitab suci Al-Qur'an tidak menyebutkan regulasi emosi secara spesifik akan tetapi terdapat istilah *ghadza* غَضَنَ atau غَضَبٌ yang artinya marah. Muhammad Ustman Najati menyatakan bahwa di dalam Al-Qur'an dicantumkan gambaran yang lengkap mengenai bermacam-macam emosi yang dapat dirasakan oleh manusia, seperti marah, sedih, takut, benci, hasud, malu, senang dan cinta. Emosi tersebut timbul sejak manusia itu dilahirkan (Ariadi, 2013: 126). Ilmu psikologi emosi pada manusia terbagi menjadi dua, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Dimana emosi positif dapat tergambarkan oleh perasaan yang senang, tenang maupun ceria, sedangkan emosi negatif dapat tergambarkan dengan perasaan takut, sedih, cemberut, kesal hingga marah. Emosi positif akan berdampak pada perilaku positif apabila dapat disalurkan dengan hal positif, begitu pula dengan emosi negatif juga akan berdampak pada perilaku negatif apabila cara penyaluran emosi dengan cara yang negatif. Menyalurkan emosi merupakan perilaku yang wajar bagi manusia karena manusia diciptakan Allah SWT lengkap dengan berbagai bentuk emosi (Husnaini, 2019: 84). Maka dari itu Islam mengajarkan umatnya untuk dapat menyalurkan emosinya sesuai dengan kaidah-kaidah Islam dan moral serta etika yang baik. Dijelaskan dalam hadits Nabi SAW sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ, رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ  
بِالصُّرْعَةِ, وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

Artinya: “Dari Abu Hurairah RA, dari Nabi SAW bersabda: orang yang kuat (yang sesungguhnya) itu bukanlah orang yang jago pergulatan (perkelahian), akan tetapi orang yang kuat (yang sesungguhnya) adalah orang yang mampu menahan dirinya ketika marah” (HR. Bukhori No.5763 & HR. Muslim, No. 2609).

Hadits di atas menjelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW tidak menyarankan umatnya untuk menahan emosi akan tetapi beliau menyarankan kita untuk sebisa mungkin mengendalikan segala emosi yang kita rasakan, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Pengendalian emosi memang sangat penting bagi manusia, terkhusus untuk mengurangi ketegangan karena masalah batin yang sudah memuncak. Dalam pembahasan ini, dimaksudkan Al-Qur’an dapat menjadi sebuah jalan petunjuk bagi manusia supaya dapat mengendalikan emosinya yang dapat berakibat buruk bagi psikisnya. Perintah Nabi Muhammad SAW tentang mengendalikan emosi selaras dengan perspektif psikologi positif, dimana dengan individu dapat mengendalikan emosi, terutama emosi negatif maka hal tersebut juga akan berpengaruh positif pada kesehatan mental.

## C. Dukungan Sosial

### 1. Definisi Dukungan Sosial

Rasa nyaman, bentuk perhatian, bentuk penghargaan atau bantuan yang diterima individu dari seseorang atau kelompok lain adalah definisi dari dukungan sosial. Individu yang mendapatkan dukungan sosial cenderung memiliki mental yang lebih sehat (E P Sarafino, 2007: 844). Penelitian Sarafino dan Smitt (2011: 36) juga menerangkan bahwasannya dukungan sosial mengacu pada kenyamanan yang diterima, kasih sayang yang didapat, serta

perasaan dihargai untuk membantu individu dalam menerima dirinya pada masyarakat sosial.

Smet (1994: 16) menjelaskan dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan keuangan yang diterima dari lingkungan sosial individu. Selanjutnya ahli lain menuturkan bahwa dukungan sosial dapat memiliki arti yang sama dengan dukungan emosional yang dapat memediasi atau menjadi penengah dalam menyelesaikan suatu masalah (la Rocco & Jones, 1978: 630).

Beberapa penjelasan tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang bertujuan untuk membantu individu lain dalam bentuk perhatian, penghargaan, penerimaan, atau bahkan pertolongan supaya individu tersebut merasakan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis.

## **2. Aspek-aspek Dukungan Sosial**

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Ryff dan Keyes (1995: 723) adalah:

- a. Dukungan emosional itu sendiri adalah dukungan yang diberikan melalui rasa dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini berkaitan dengan perasaan yang diberikan individu untuk menimbulkan rasa aman dan nyaman. Dukungan emosional yang diberikan orang lain kepada individu dapat menggambarkan adanya orang lain yang peduli dan menghargai, hal ini akan terbentuk hubungan yang baik antara individu dengan orang lain, bahkan rasa dihargai dan dicintai yang akan menciptakan kenyamanan dan keamanan dalam dirinya sehingga psikologis dalam diri siswa-siswi tersebut baik.
- b. Dukungan penghargaan adalah dukungan yang diberikan oleh individu dengan tujuan untuk menghargai dan membangun harga diri orang lain atas apa yang telah mereka lakukan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri individu. Hal ini dapat terjadi karena jika seseorang dihargai dalam melakukan sesuatu, maka individu tersebut akan merasa didukung dan

dihargai atas apa yang telah dilakukannya. Sehingga individu tersebut dapat mencapai tujuannya karena merasa dirinya berhasil. Selain itu, kepercayaan diri yang tinggi akan membuat kondisi psikologis individu menjadi lebih baik karena tidak merasa tertekan atau disalahkan.

- c. Dukungan instrumental adalah dukungan yang dapat dilihat dan dirasakan secara langsung. Dukungan ini akan berdampak spontan dan nyata bagi orang lain, hal ini terjadi karena dukungan tersebut dapat terlihat dan lebih mudah dipahami.
- d. Dukungan informasional adalah suatu bentuk dukungan yang diberikan berupa informasi atau saran yang dapat digunakan dalam memecahkan suatu masalah. Baik dukungan verbal maupun non-verbal yang sangat mempengaruhi kesejahteraan seseorang. Dukungan verbal bentuk informasional merupakan salah satu bentuk dukungan sederhana berupa masukan atau berbagai informasi yang dapat membantu individu yang lain serta terkadang individu lebih mudah mengingat apa yang dikatakan orang lain daripada apa yang dilakukan.

Sedangkan Sarafino (2007: 127) juga menggambarkan aspek-aspek dukungan sosial diantaranya yaitu:

1. Dukungan informasi (*informational support*)  
Dukungan informasi dalam aspek ini meliputi: memberikan nasihat, gagasan, evaluasi, atau tanggapan dari orang lain.
2. Dukungan emosional atau dukungan harga diri (*emotional or esteem support*)  
Aspek dukungan atau penghargaan emosional yang dimaksud adalah seseorang yang mengutarakan rasa solidaritas, perhatian, peduli terhadap sesama manusia dan memberikan motivasi kepada orang lain.
3. Dukungan persahabatan (*companionship support*)

Dukungan persahabatan berfokus pada kemampuan seseorang untuk memanfaatkan waktu dengan baik bersama orang lain.

4. Dukungan nyata atau instrumental (*tangible or instrumental support*)  
Aspek ini menyertakan bantuan langsung seperti: memberi uang, meminjamkan uang kepada orang lain, atau membantu tugas.

Menurut House (Andriani: 2013) membagi 4 aspek dukungan sosial yang tidak jauh dari pemikiran Ryff dan Keyes (1995: 723) sebagai berikut:

1. Dukungan emosional, dukungan emosional disini bersangkutan dengan empati, kepedulian serta perhatian antar individu.
2. Dukungan penghargaan, meliputi ungkapan kasih sayang, ungkapan penghormatan yang berbentuk ungkapan-ungkapan positif antar individu.
3. Dukungan instrumental, mencakup uluran tangan berupa pemberian bantuan antar individu.
4. Dukungan Informatif, meliputi nasehat-nasehat positif, pemberian petunjuk serta saran-saran yang baik antar individu.

Berdasarkan pemaparan aspek dari tokoh di atas, peneliti menggunakan aspek dari Ryff dan Keyes (1995: 723), ialah: aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional.

### **3. Faktor-faktor Dukungan Sosial**

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain: kontrak sosial, kedekatan hubungan sosial, keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial.

Menurut Sarafino dan Smith (2014: 227) faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial adalah:

- a. Penerima dukungan (*recipients*). Individu akan mendapatkan dukungan sosial dari orang lain jika individu tersebut berbuat kebaikan dan orang lain

mengetahui bahwa individu tersebut memerlukan bantuannya. Beberapa orang tidak terlalu asertif untuk meminta bantuan pada orang lain atau ada perasaan bahwa mereka harus mandiri, tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman memberitahu orang lain atau tidak tahu harus bertanya kepada siapa.

- b. Penyedia dukungan (*providers*). Seseorang yang seharusnya menjadi pemberi dukungan mungkin tidak memiliki apa yang dibutuhkan orang lain atau mungkin sangat tertekan sehingga mereka tidak memikirkan orang lain atau mungkin tidak menyadari kebutuhan orang lain.
- c. Komposisi dan struktur jaringan sosial. Hubungan yang dimiliki faktor individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang dengan siapa individu terkait). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut, komposisi (apakah orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan keintiman (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (1985: 10) adalah:

- a. Permasalahan yang dihadapi, yaitu kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dengan masalah yang dialami individu.
- b. Jenis dukungan. Individu akan menerima dukungan apabila dukungan tersebut bermanfaat dan sesuai dengan keadaan.
- c. Memberikan dukungan merupakan individu yang memiliki arti penting dalam kehidupan sehari-hari.
- d. Waktu dalam memberikan dukungan. Dukungan sosial dapat sempurna dalam satu situasi dan kondisi tetapi akan menjadi tidak sempurna dalam

situasi lain. Selain itu, lama proses mendapatkan dukungan tergantung pada daya tanggunya.

- e. Penerimaan dukungan. Seperti: kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan efektivitas dukungan.

Menurut Taylor (2009) faktor-faktor dukungan sosial sebagai berikut:

- a. Pemberi dukungan. Pemberi dukungan disini artinya orang yang memberikan dukungan serta dorongan-dorongan positif kepada individu yang memang membutuhkan dukungan tersebut.
- b. Jenis dukungan. Artinya, jenis dukungan yang akan diterima oleh si penerima memiliki arti apabila dukungan tersebut sesuai dengan situasi yang ada serta bermanfaat baginya.
- c. Penerima dukungan. Hal ini bersangkutan dengan kepribadian, kebiasaan serta peran sosial yang akan mempengaruhi keefektifan dukungan tersebut.
- d. Permasalahan yang ada. Dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan permasalahan yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dalam memberikan dukungan sosial ada waktu-waktu tertentu supaya dapat berjalan optimal sesuai dengan situasi yang ada.

Berdasarkan uraian dari dua tokoh di atas, peneliti memilih menggunakan teori atas dasar tokoh Sarafino dan Smith (2014: 227) meliputi: penerima dukungan (recipients), penyedia dukungan (providers), dan faktor komposisi dan struktur jaringan sosial.

#### **4. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam**

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diberikan dari satu individu kepada individu lain. Bentuk bantuan itu sendiri dapat bermacam-macam, dari bantuan finansial maupun non finansial seperti halnya kasing sayang ataupun

rasa nyaman. Di dalam Al-Qur'an tidak menyebutkan kata dukungan sosial secara spesifik, akan tetapi terdapat istilah kata *ta'awun* yang artinya tolong menolong. *Ta'awun* merupakan istilah berbahasa arab yang merupakan kata benda yaitu *يَتَعَاوَنُ - يَتَعَاوَنُ* yang berarti tolong menolong dalam hal kebaikan. Dukungan sosial termasuk dalam konteks tolong menolong. Karena dalam islam perilaku-perilaku sosial seperti dukungan sosial merupakan salah satu unsur yang wajib dilakukan dalam kehidupan bermasyarakat. Islam menganjurkan umatnya untuk saling menolong dalam hal kebaikan, dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan dari orang lain (Sears, 1994: 50). Perintah untuk tolong menolong telah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 2 (RI, 2009: 106) sebagai berikut:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالدَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.” (Q.S Al-Maidah 2: 106).

Ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT menganjurkan umatnya untuk saling tolong menolong dalam kebaikan serta ketakwaan. Sebab di dalam ketakwaan terdapat ridho Allah. Saat berbuat kebaikan, orang-orang disekitar akan menyukai. Maka dari itu barang siapa yang dapat memadukannya dengan ridha Allah SWT dan ridha manusia sungguh kebahagiaannya telah sempurna dan kenikmatan sudah dapat dicapai (Delvia, 2019: 109-110). *Ta'awun* atau sistem dukungan sosial memang sikap yang dapat memperindah Islam. Diantara individu pasti saling membutuhkan, karena sejatinya tidak ada manusia yang tidak akan membutuhkan bantuan dari orang lain, entah bantuan finansial

maupun non finansial. Dengan kita berta'awun maka kita akan memperkuat dan mempererat sesama manusia baik sesama muslim ataupun non muslim. Nabi Muhammad SAW juga bersabda bahwa ta'awun bagi kaum muslimin dapat memegang teguh persatuan untuk agama Allah. Yang mana sabda tersebut terkandung dalam sebuah hadits dibawah ini:

المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا ﴿٥﴾

Artinya: “Seseorang mukmin lainnya bagaikan satu bangunan yang sebagiannya menguatkan bagian lainnya.” (HR. Al-Bukhari, no.481, 2446, 6026).

Hadits di atas tersirat bahwa dengan individu *berta'awun* maka dapat menyokong antara satu individu dengan individu yang lain. Tolong menolong dapat berbagai aspek baik finansial maupun non finansial seperti halnya memberi semangat juga termasuk dalam *berta'awun*. Artinya dengan kita *berta'awun* atau tolong menolong ataupun memberikan dukungan sosial kepada sesama manusia maka mampu menurunkan seseorang untuk merasakan akibat yang tidak layak dan tidak terduga. Dukungan ini mampu mewujudkan seseorang merasa lebih baik, meminimalisir stres, dan memaksimalkan prioritas hidup yang lebih baik (Burlison & Kunkel: 1996). Individu selalu membutuhkan dukungan baik secara lisan (verbal) ataupun tindakan yang mampu memperbaiki penafsiran seseorang, menyokong terbentuknya pertahanan dan mengurangi gejala negatif dengan memperkuat satu hingga beberapa aspek diri seseorang yang terganggu. Dukungan tersebut Sedangkan dukungan emosional seperti: toleransi dan kewaspadaan untuk memberikan pelayanan emosional (Morelli, Lee, Arnn, & Zaki: 2015). Oleh karena itu, dukungan sosial erat kaitannya dengan *psychological well-being* karena individu yang menerima dukungan sosial lebih mungkin untuk dapat

meningkatkan dan memperkuat kesejahteraan psikologisnya (Hasibuan, Anindhita, Maulida, & Nashori, 2018: 105).

#### **D. Hubungan Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Pada *Psychological Well-Being***

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang mengalami perubahan secara signifikan. Semasa remaja terjadi metamorphosis secara psikologis dan fisik dari periode anak-anak ke periode dewasa. Perubahan fisik remaja meliputi: alat reproduksi sudah berperan baik baik sementara itu perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi: intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017: 44). Remaja adalah generasi penerus bangsa terutama siswa-siswi yang sudah mengenyam pendidikan di kelas XII dimana mereka mempunyai bakat maksimal untuk melahirkan cita-cita dan mengharumkan nama bangsa. Diperlukan kondisi mental yang sehat dan positif dalam memberikan perlindungan dan bimbingan kepada remaja. Hal tersebut sangat berarti dikarenakan terdapat kontribusi penting remaja sebagai generasi penerus bangsa sehingga perlu perhatian lebih pada kesejahteraan psikologis (Cyntia Savitri & Arruum Listiyandini, 2017: 44). Menurut Ryff (1989: 1071) *psychological well-being* merupakan sebutan lain dari kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kebutuhan kriteria fungsi positif psikologis.

Siswa-siswi kelas XII tentu sudah memiliki cita-cita atau harapan tujuan selanjutnya setelah mereka lulus nanti. Terlebih lagi dorongan dari pihak orangtua mereka pasti menginginkan masa depan yang baik untuk anak-anaknya. Namun dibalik persiapan untuk meraih cita-citanya, setiap individu dari siswa-siswi kelas XII ini memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang berbeda-beda. Cyntia Savitri dan Arruum Listiyandini (2017: 45) menjelaskan kesejahteraan psikologis tinggi pada individu akan ditandai adanya percaya bahwa hidup memiliki tujuan dan makna. Sehingga seseorang yang mempunyai tujuan hidup baik adalah

seseorang yang memiliki target dan cita-cita serta merasa bahwa kehidupan di masa lalu dan sekarang memiliki makna tertentu sehingga individu juga memegang teguh kepercayaan yang membuat seseorang tercipta sebuah perasaan bahwa hidup ini memiliki tujuan dan makna (Ryff & Keyes, 1995: 723).

Akan tetapi masih ditemui bahwasannya siswa-siswi kelas XII untuk target dan tujuan hidup siswa-siswi selanjutnya masih belum yakin. Terlebih lagi adanya faktor tekanan stress akademis dimana pemikiran siswa-siswi terbebani pada banyaknya tugas dan ujian sekolah. Dari banyaknya deadline tugas, kurang bisa mengatur waktu kegiatan sehari-hari hal ini dapat menyebabkan siswa-siswi mudah mengalami perubahan emosi secara cepat. Baik emosi positif maupun negatif, namun banyak ditemui remaja yang mengenyam pendidikan di kelas XII emosi negatif yang lebih dominan. Sehingga mereka kurang bisa mengontrol emosi atau meregulasi emosi dalam kegiatan sehari-hari. Regulasi emosi yaitu proses yang digunakan untuk meminimalisir emosi negatif dan menjaga emosi positif. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, bagaimana individu mengalami dan menjalaninya (John & Gross: 147). Hal ini sejalan dengan penelitian Izzaturrohman dan Khaerani (2018: 132) yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengertian dari bagaimana cara individu mengenal emosi, mengelola emosi, mengekspresikan emosi serta merubah emosi negatif menjadi positif.

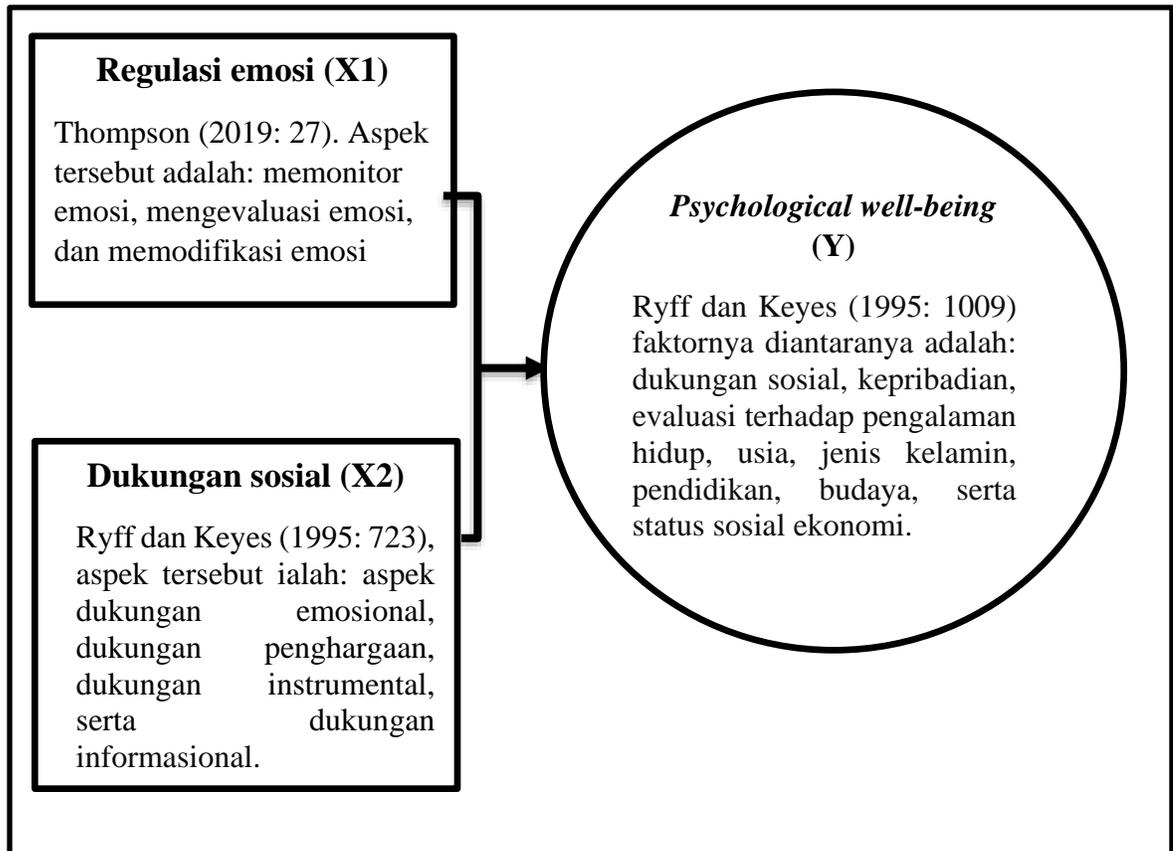
Dapat diketahui di atas bahwa tidak hanya kurangnya regulasi emosi pada siswa-siswi namun dukungan sosial juga mempengaruhi bagaimana kondisi *psychological well-being* tersebut. Dukungan sosial merupakan bentuk kepedulian, kenyamanan, penghargaan yang diterima dari orang lain kepada individu tersebut. Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan yang diterima oleh individu, diperhatikan, dan perasaan dihargai untuk membantu seseorang untuk menerimanya di lingkungan masyarakat disekitarnya (Edward P Sarafino & Smith, 2014: 36). Dukungan sosial ini bisa diberikan oleh orang tua (keluarga), guru bahkan teman sebaya bisa berupa perhatian, semangat, penghargaan atau hadiah

hingga kasih sayang yang diberikan kepada individu sehingga muncul rasa nyaman, dianggap, dihargai disekitarnya dan individu tersebut bisa merealisasikan potensi serta tujuan hidup yang ada dalam dirinya.

Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik dan mendapatkan dukungan sosial maka kesejahteraan psikologisnya akan meningkat. Gross dan Thompson (2007: 807) juga mengemukakan pendapat bahwa regulasi emosi merupakan bagaimana proses seseorang dalam, merasakan, mengekspresikan serta mempengaruhi perasaan emosi yang terjadi pada mereka. Maka dari itu regulasi emosi dikatakan dapat mempengaruhi *psychological well-being* karena dengan individu beradap dalam kondisi yang mampu mengendalikan emosinya sendiri, baik emosi negatif ataupun positif maka dengan mudah kesejahteraan akan terpenuhi. Karena dengan berada dalam garis kenyamanan, serta dapat mengendalikan emosi disitulah letak ketenangan serta kesejahteraan akan mudah dirasakan oleh individu. Disamping itu dengan kita mendapat penerimaan diri yang baik, tidak adanya gejala depresi, serta dapat berbaur dengan sosial dengan baik maka berfungsinya psikologi positif dan membuat kondisi menjati sejahtera (Fatculan et al., 2019: 23).

Pemaparan di atas dapat disimpulkan, di bawah ini adalah kerangka berpikir antar variabel penelitian yang menggambarkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial dapat mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologi (*psychological well-being*):

## 2.1 Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial Pada *Psychological Well-Being*



### E. Hipotesis Penelitian

Menurut Azwar (2017: 61) hipotesis adalah jawaban yang harus diuji kembali keabsahannya terhadap pertanyaan penelitian yang sudah dirumuskan sebelumnya berdasarkan teori yang digunakan untuk menjelaskan hubungan diantara variabel-variabel penelitian. Sehingga dari pengertian tersebut dapat dipahami bahwa hipotesis adalah jawaban yang dapat diterima selama beberapa waktu untuk pedoman dalam langkah penelitian selanjutnya. Berdasarkan pemaparan di atas, penulis mengajukan hipotesis yaitu adanya pengaruh regulasi

emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Hipotesis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.
2. Ada pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.
3. Ada pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu metode yang menitikberatkan pada hasil analisis data yang diolah menggunakan metode statistik. Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti berdasarkan populasi dan sampel yang telah ditentukan (Sugiyono, 2013: 8). Menurut Azwar (2017: 5) ketika penelitian menerapkan metode kuantitatif akan mendapatkan hasil signifikansi hubungan antar variabel yang terlibat karena penelitian kuantitatif menyertakan jumlah sampel yang besar. Dari penjelasan tersebut pada intinya penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan inferensial untuk menguji hipotesis. Pendekatan inferensial adalah pendekatan yang bertujuan untuk pengujian hipotesis dengan cara mengkaji atau menguraikan satu variabel dengan variabel lain (minimal dua variabel) (Azwar, 2017: 6).

#### **B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

##### **1. Variabel Penelitian**

Penelitian ini menggunakan dua variabel independen (X) dan satu variabel dependen (Y) yaitu:

- a. Variabel Independen (X1) : regulasi emosi
- b. Variabel Independen (X2) : dukungan sosial
- c. Variabel Dependen (Y) : *psychological well-being*

##### **2. Definisi Operasional**

- a. Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengontrol, mengevaluasi reaksi emosi baik positif maupun negatif yang dimilikinya.

Pengukuran variabel regulasi emosi dihitung dengan menerapkan skala yang dibentuk oleh peneliti meliputi aspek: memonitor emosi, mengevaluasi emosi, memodifikasi emosi. Skala ini nantinya akan diukur menggunakan skala likert. Dimana semakin tinggi skor regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor regulasi emosi maka semakin rendah pula tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah hubungan antar individu yang bertujuan untuk membantu individu lain dalam bentuk perhatian, penghargaan, penerimaan, atau bahkan pertolongan supaya individu tersebut merasakan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Pengukuran variabel dukungan sosial memakai skala dukungan sosial yang dibuat peneliti meliputi empat aspek yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Skala ini nantinya akan diukur menggunakan skala likert. Dimana semakin tinggi skor dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat dukungan sosial yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

c. *Psychological well-being*

*Psychological well-being* atau sering disebut dengan kesejahteraan psikologis ini adalah kondisi yang dimiliki oleh individu dalam menerima dirinya sendiri, menjalin hubungan baik dengan orang disekitarnya, memiliki arti tujuan hidup, merasa nyaman, senang sehingga dapat terakumulasi pada kebahagiaan hidup individu tersebut. Variabel

*psychological well-being* diukur menggunakan skala *psychological well-being* yang dibuat oleh peneliti yang terdiri dari enam aspek: penerimaan diri (*self acceptance*), tujuan hidup (*purposife life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*autonomy*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Skala ini nantinya akan diukur menggunakan skala likert. Dimana semakin tinggi skor *psychological well-being* maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah skor *psychological well-being* maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

### **C. Tempat dan waktu penelitian**

#### 1. Tempat penelitian

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Bae Kudus.

#### 2. Waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan pada Februari 2023 selama satu minggu dengan melakukan penyebaran kuesioner melalui *group whatsapp* dan menggunakan media *google formulir* dimana peneliti meninjau langsung lokasi tersebut.

### **D. Populasi, sampel dan teknik sampling**

#### 1. Populasi

Populasi adalah jumlah keseluruhan orang yang akan diteliti dan memiliki beberapa sifat atau karakteristik yang sama. Karakteristik tersebut bisa berupa usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan sebagainya (Latipun, 2015: 29). Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi XII SMA Negeri 2 Bae Kudus tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah tiga ratus lima puluh enam siswa-siswi.

**Tabel 3.1 Populasi Penelitian**

<b>Struktur Kelas</b>		<b>Jumlah</b>
Kelas XII	IPA-1	33
	IPA-2	36
	IPA-3	36
	IPA-4	36
	IPA-5	36
<b>Total</b>		<b>177</b>

<b>Struktur Kelas</b>		<b>Jumlah</b>
Kelas XII	IPS-1	36
	IPS 2	36
	IPS-3	35
	IPS-4	33
	IPS-5	35
<b>Total</b>		<b>175</b>

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik seluruh populasi (Sugiyono, 2018: 81). Langkah-langkah dalam mengambil sampel lengkap adalah sebagai berikut:

- a. Mendata jumlah siswa-siswi XII IPA IPS SMA Negeri 2 Bae Kudus tahun ajaran 2022/2023
- b. Menjumlahkan sampel seluruh siswa yang menjadi populasi penelitian. Pada penelitian ini rumus yang digunakan untuk menentukan jumlah sampel adalah rumus *Slovin*, yaitu  $n = \frac{N}{1+(Ne^2)}$

Keterangan:

$n$  = Jumlah sampel

$N$  = Jumlah populasi

$e$  = *Margin error* (tingkat kesalahan) ditetapkan 10%

$$n = \frac{352}{1+(352 \times 0,05^2)}$$

$$n = \frac{352}{1+(352 \times 0,0025)}$$

$$n = \frac{352}{1 + 0,88}$$

$$n = \frac{352}{1,88}$$

$$n = 187,2$$

Dari perhitungan di atas didapatkan jumlah sampel sebanyak 187,2 responden. Selanjutnya jumlah sampel untuk setiap kelas dipilih dengan menggunakan rumus *proportional random sampling*, yaitu:  $n_1 = \frac{N_1}{N} \cdot n$

Keterangan:

$n_1$  = jumlah sampel menurut stratum

$N$  = jumlah sampel seluruhnya

$N_1$  = jumlah populasi menurut stratum

$N$  = jumlah populasi

Berdasarkan rumus di atas, dapat diperoleh jumlah sampel menurut masing-masing kelas sebagai berikut:

$$1) \text{ XII IPA 1} = \frac{33}{352} \times 187 = 18$$

$$2) \text{ XII IPA 2} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$3) \text{ XII IPA 3} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$4) \text{ XII IPA 4} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$5) \text{ XII IPA 5} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$6) \text{ XII IPS 1} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$7) \text{ XII IPS 2} = \frac{36}{352} \times 187 = 19$$

$$8) \text{ XII IPS 3} = \frac{35}{352} \times 187 = 19$$

$$9) \text{ XII IPS 4} = \frac{33}{352} \times 187 = 18$$

$$10) \text{ XII IPS 5} = \frac{35}{352} \times 187 = 19$$

Berdasarkan perhitungan dengan rumus di atas, maka untuk mempermudah dapat dilihat dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Jumlah Sampel**

No.	Kelas	Jumlah Siswa	Jumlah Sampel
1.	XI IPS-1	33	18
2.	XI IPS-2	36	19

3.	XI IPS-3	36	19
4.	XI IPS-4	36	19
5.	XI IPS-5	36	19
6.	XII IPS-1	36	19
7.	XII IPS-2	36	19
8.	XII IPS-3	35	19
9.	XII IPS-4	33	18
10.	XII IPS-5	36	19
<b>Jumlah</b>			<b>188</b>

### 3. Teknik sampling

Teknik pengambilan sampel adalah cara pengambilan jumlah sampel dari total populasi yang akan peneliti gunakan untuk penelitian (Latipun, 2015: 34). Metode pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah *random*, yakni teknik pengambilan sampel berdasarkan probabilitas dimana setiap unit pengambilan sampel memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel. Kemudian teknik *pengacakan atau random* yang digunakan yaitu *cluster random sampling*, dimana pengambilan sampel akan dilakukan dengan cara mengacak kelompok, bukan objek penelitian individual (Sugiyono, 2013: 85).

### E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan metode skala. Skala tersebut nantinya akan digunakan sebagai alat ukur untuk menghasilkan data kuantitatif berupa angka. Penelitian ini menggunakan skala

*likert*. Skala *likert* adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi serta fenomena sosial yang ada (Sugiyono, 2017: 136). Pada penelitian ini terdapat tiga skala *likert* yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data, ketiga skala tersebut terdiri dari skala regulasi emosi, skala dukungan sosial dan skala *psychological well-being*. Skala dalam penelitian ini akan dibagi menjadi dua item yaitu item *favourable* dan item *unfavourable*. Item *favourable* adalah item yang isinya dapat mendukung karakteristik atribut yang akan diukur, sedangkan item *unfavourable* adalah item yang isinya tidak mendukung karakteristik atribut yang akan diukur (Azwar, 2012: 42). Selanjutnya, bentuk penilaian skala ini menggunakan lima kategori jawaban, dimana subjek diminta untuk memilih salah satu dari lima kemungkinan jawaban yang sudah disediakan, yang meliputi:

- a. Sangat sesuai (SS)
- b. Sesuai (S)
- c. Netral (N)
- d. Tidak sesuai (TS)
- e. Sangat tidak sesuai (STS)

**Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala**

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>
Sangat sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Netral	3	3
Tidak sesuai	2	4
Sangat tidak sesuai	1	5

Penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu skala regulasi emosi, dukungan sosial dan *psychological well-being*.

#### 1. Skala Regulasi Emosi

Variabel regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi. Item disusun berdasarkan tiga aspek regulasi emosi menurut Thompson (2019: 27), yaitu: memonitor emosi (*emotions monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan memodifikasi emosi (*emotions modification*). Jumlah keseluruhan item dalam variabel ini adalah 32 item. Adapun *blueprint* skala regulasi emosi ditunjukkan pada table 3.3.

**Tabel 3.4 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9, 10, 11, 12	12
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	13, 14, 15, 19, 20, 21	16, 17, 18, 22, 23,24	12
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions modification</i> )	25, 26, 27, 31, 32, 33	28, 29, 30, 34, 35, 36	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

## 2. Skala dukungan sosial

Variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial. Item disusun berdasarkan empat aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Ryff dan Keyes (1995: 723), ialah: aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informasional. Jumlah keseluruhan item dalam variabel ini adalah 32 item. Adapun *blueprint* skala dukungan sosial ditunjukkan pada tabel 3.4.

**Tabel 3.5 *Blueprint* Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan emosional	1, 2, 9, 10	5, 6, 13, 14	8
2.	Dukungan penghargaan	3, 4, 11, 12	7, 8, 15, 16	8
3.	Dukungan instrumental	17, 18, 25, 26	21, 22, 29, 30	8
4.	Dukungan informasional	19, 20, 27, 28	23, 24, 31, 32	8
<b>Total Item</b>				<b>32</b>

## 3. Skala *psychological well-being*

Variabel dependen ini diukur dengan menggunakan skala *psychological well-being*. Item disusun berdasarkan enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff (1989: 1072) yaitu: penerimaan diri (*self acceptance*), tujuan hidup (*purposife life*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*),

hubungan baik dengan orang lain (*positive relations with other*), otonomi (*autonomy*), serta pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Jumlah keseluruhan item dalam variabel ini adalah 48 item. Adapun *blueprint* skala *psychological well-being* tercantum dalam tabel 3.5.

**Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *Psychological Well-being***

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Penerimaan diri ( <i>self acceptance</i> )	1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8	8
2.	Tujuan hidup ( <i>purposife life</i> )	9, 10, 13, 14	11, 12, 15, 16	8
3.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	17, 18, 45, 46	19, 20, 47, 48	8
4.	Hubungan baik dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	21, 22, 25, 26	23, 24, 27, 28	8
5.	Otonomi ( <i>autonomy</i> )	29, 39, 33, 34	31, 32, 35, 36	8
6.	Pertumbuhan pribadi ( <i>personal growth</i> )	37, 38, 41, 42	39, 40, 43, 44	8

<b>Total Item</b>	<b>48</b>
-------------------	-----------

## **F. Uji Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Uji Validitas**

Azwar (1987:173) menggambarkan validitas berasal dari kata “validity” yang berarti sejauh mana ketelitian dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsinya. Validitas digunakan untuk mengukur instrumen secara akurat (Azwar, 2018: 95). Menurut Suryabrata (2000: 41) pengujian validitas dasarnya digunakan untuk menunjukkan fungsi atau kecermatan suatu tes. Suatu instrumen dapat dikatakan valid jika instrumen tersebut mampu mengukur apa yang hendak diukur secara akurat. Suatu alat ukur memiliki tingkat ketelitian yang tinggi dan akan menghasilkan kesalahan yang minimal dalam pengukuran (Azwar, 2018: 96). Maka dari itu diperlukan pengujian validitas dari sebuah instrumen yang digunakan untuk penelitian.

Hasil nilai validitas yang tinggi dari sebuah instrumen menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki tingkat kecermatan dan kebenaran yang tinggi untuk dijadikan alat pengumpulan data sebuah penelitian. Pengujian validitas bertujuan untuk membuktikan bahwa alat ukur telah sesuai dengan apa yang akan diukur (Reksoatmodjo, 2009: 188).

### **2. Daya Beda Item**

Untuk menghasilkan skor validitas yang tinggi perlu dilakukan tes pengukuran. Skala yang akan diuji sebagai alat ukur meliputi skala regulasi emosi, dukungan sosial dan *psychological well-being*. Nantinya subjek yang akan dikenai uji coba memiliki karakteristik yang sama yaitu siswa diluar SMA Negeri 2 Bae Kudus dan berjumlah tiga puluh orang. Pengujian validitas item bertujuan untuk mengetahui seberapa layak butir pernyataan dari suatu variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan validitas isi (content).

Validitas isi dapat diperoleh dengan menggunakan prosedur validasi item dalam skala. Kelayakan suatu item disimpulkan dari hasil penilaian, pendapat, masukan oleh *expert judgment*. Dalam penelitian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing. Istilah validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah proses *expert judgment*, yakni penilaian kualitatif yang dilakukan oleh seseorang yang bukan penulis atau perancang item itu sendiri (Straub & Gefen, 2004: 13). Dalam penilaian ini dilakukan oleh dua dosen pembimbing. Penilaian ini bertujuan untuk melihat keselarasan item dengan variabel yang akan diukur. Kemudian peneliti juga meminta empat siswa untuk meninjau serta memberikan penilaian terhadap tingkat keterbacaan skala yang telah dibuat. Apabila terdapat bahasa dengan kata-kata yang dianggap rancu dan kurang dimengerti, maka akan diganti dengan bahasa dan istilah yang mudah dipahami.

Uji validitas item dilakukan untuk mengetahui seberapa layak butir pernyataan dari setiap variabel. Validitas alat ukur ini akan diuji dengan menggunakan rumus *correlated item-total correlation*. Standar minimum suatu item dikatakan valid apabila indeks validitas  $\geq 0,3$  serta memiliki koefisien *product moment correlation*  $> r$  tabel dari Pearson (Sugiyono, 2013: 126). Setelah menjalankan uji coba item secara kualitatif, tahap berikutnya diperlukan menyeleksi item dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS. Apabila hasil koefisien validitas yang dihasilkan  $\leq 0,3$  maka skala pengukurannya dinyatakan gugur karena tidak valid. Sedangkan, apabila koefisien validitas yang dihasilkan  $\geq 0,3$  maka skala pengukurannya dapat dikatakan valid dan dapat digunakan untuk alat pengumpulan data. Standar nilai yang dapat digunakan untuk mengukur validitas suatu instrumen yaitu sebesar  $r_{xy} \geq 0,30$  (Azwar 2002: 86).

### 3. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability*. Pengukuran terhadap item-item yang dapat menghasilkan data dengan tingkat reliabilitas yang tinggi dapat dikatakan alat ukur yang reliabel (Azwar, 2014: 7). Penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) untuk pengujian skala dengan bantuan program aplikasi SPSS. Koefisien reliabilitas alat ukur dapat dikatakan reliabel jika nilai koefisiennya berada pada rentang 0,00 sampai dengan 1,00. Jika koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 maka dikatakan bahwa item tersebut memiliki reliabilitas yang semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya, apabila koefisien reliabilitas mendekati angka 0,00 maka dapat dikatakan bahwa reliabilitas semakin rendah. Setiap item variabel dinyatakan reliabel jika angka koefisien reliabilitasnya  $>0,6$  dan jika angka koefisien reliabilitas diperoleh  $<0,6$  maka dinyatakan tidak reliabel (Azwar, 2014: 64).

## G. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

### 1. Validitas Alat Ukur

#### a. Validitas Regulasi Emosi

Pada uji coba skala regulasi emosi berjumlah 36 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 36 siswa. Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi diperoleh hasil bahwa 30 dari 36 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 30 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 2, 3, 5, 10, 13, 19, 21, 31, 32, dan 34.

Berikut merupakan *blueprint* skala regulasi emosi yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

**Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	1, 2, 3, 4, 5, 6	7, 8, 9, 10, 11, 12	12
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	13, 14, 15, 19, 20, 21	16, 17, 18, 22, 23,24	12
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions modification</i> )	25, 26, 27, 31, 32, 33	28, 29, 30, 34, 35, 36	12
<b>Total Item</b>				<b>36</b>

**b. Validitas Dukungan Sosial**

Pada uji coba skala dukungan sosial berjumlah 32 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 36 siswa. Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi diperoleh hasil bahwa 21 dari 32 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 21 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 3, 4, 7, 10, 15, 18, 21, 22, 25, 27, dan 28.

Berikut merupakan *blueprint* skala dukungan sosial yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

**Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial**

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Dukungan emosional	1, 2, 9, 10	5, 6, 13, 14	8
2.	Dukungan penghargaan	3, 4, 11, 12	7, 8, 15, 16	8
3.	Dukungan instrumental	17, 18, 25, 26	21, 22, 29, 30	8
4.	Dukungan informasional	19, 20, 27, 28	23, 24, 31, 32	8
<b>Total Item</b>				<b>32</b>

**c. Validitas *Psychological Well-Being***

Pada uji coba skala *psychological well-being* berjumlah 48 item. Responden dalam uji coba penelitian ini sebanyak 36 siswa. Berdasarkan hasil uji coba skala regulasi emosi diperoleh hasil bahwa 33 dari 48 item yang diuji cobakan mempunyai koefisien korelasi lebih dari 0,3. Maka 21 item tersebut dapat dikatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data pada penelitian ini. Sedangkan item-item yang mempunyai koefisien korelasi di bawah 0,3 yaitu 1, 4, 5, 10, 14, 17, 21, 22, 30, 32, 34, 38, 43, 46 dan 48.

Berikut merupakan *blueprint* skala *psychological well-being* yang sudah dijadikan alat ukur dalam penelitian ini:

**Tabel 3.9 Hasil Uji Validitas Skala *Psychological Well-being***

No.	Aspek	Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Penerimaan diri ( <i>self acceptance</i> )	1, 2, 5, 6	3, 4, 7, 8	8
2.	Tujuan hidup ( <i>purposife life</i> )	9, 10, 13, 14	11, 12, 15, 16	8
3.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	17, 18, 45, 46	19, 20, 47, 48	8
4.	Hubungan baik dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	21, 22, 25, 26	23, 24, 27, 28	8
5.	Otonomi ( <i>autonomy</i> )	29, 30, 33, 34	31, 32, 35, 36	8
6.	Pertumbuhan pribadi ( <i>personal growth</i> )	37, 38, 41, 42	39, 40, 43, 44	8
<b>Total Item</b>				<b>48</b>

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

### a. Reliabilitas Regulasi Emosi

**Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi**

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.831	36

### b. Reliabilitas Dukungan Sosial

**Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial**

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.855	32

### c. Reliabilitas *Psychological Well-being*

**Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Psychological Well-being***

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.897	48

Berdasarkan hasil Uji Reliabilitas yang telah dilakukan oleh peneliti, masing-masing variabel dinyatakan reliabel karena angka koefisien reliabilitas yang diperoleh ( $r_{xy}$ ) > 0,6. Dimana untuk skala regulasi emosi 0,831 untuk skala dukungan sosial 0,855 serta skala *psychological well-being* 0,897. Maka dari itu ketiga variabel tersebut dinyatakan reliabel karena skor koefisien *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,6$ .

## H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan teknik yang nantinya akan dilakukan oleh peneliti dengan tujuan mengolah data menjadi penjelasan yang mudah dipahami. Peneliti menggunakan beberapa analisis data dengan menggunakan bantuan program aplikasi SPSS 25.0 sebagai berikut:

### 1. Uji Asumsi Klasik

Menurut Ghozali (2018: 159) Uji asumsi klasik adalah tahap awal yang harus dipenuhi peneliti sebelum menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program aplikasi SPSS 25.0 sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah variabel terikat atau variable dependen berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2011: 160). Penelitian ini menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dengan bantuan program aplikasi SPSS 25.0. Variabel dapat dinyatakan normal jika nilai signifikansi  $>0,05$  dan tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansi  $<0,05$  (Ghozali, 2018: 111).

#### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) memiliki hubungan linier atau tidak (Sugiyono, 2018: 148). Penelitian ini menggunakan *test for linearity* dengan nilai signifikan 0,05 (Arsih Susbiyani, 2018: 106). Pendapat Azwar (2015: 53) menyatakan bahwa apabila *deviation from linearity* lebih dari 0,05 atau nilai signifikan *linearity* kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y).

Apabila hasil perhitungan tidak menunjukkan hubungan linier maka analisis regresi pada penelitian tidak dapat dilanjutkan.

### c. Uji Multikolinearitas

Dilakukan uji multikolinearitas untuk membuktikan apakah variabel bebas dalam riset memiliki hubungan atau tidak dalam model regresi (Ghozali, 2018: 105). Model regresi yang baik itu tidak terjadi korelasi diantara variabel bebas yang ada. Dalam penelitian ini menggunakan uji *tolerance* dan *variance inflation factor* (VIF) untuk mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas. Apabila nilai *tolerance* menunjukkan  $>0,1$  dan  $VIF <10$  maka penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *tolerance*  $<0,1$  dan  $VIF >10$  maka penelitian ini terjadi multikolinearitas (Nanincova, 2019: 3).

## 2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2017: 275) teknik analisis berganda adalah teknik yang digunakan untuk mengetahui nilai pengaruh diantara dua variabel bebas atau lebih terhadap variabel terikat. Model regresi linier berganda dapat diperoleh dengan menggunakan rumus dibawah ini:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan :

$Y$  = *psychological well-being*

$a$  = konstanta

$b_1$  = koefisien regresi antara regulasi emosi terhadap *psychological well-being*

$b_2$  = koefisien regresi antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being*

$X_1$  = regulasi emosi

$X_2$  = dukungan sosial

$e$  = eror

Pengujian hipotesis menggunakan bantuan program aplikasi SPSS 25.0. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh diantara variabel maka dapat dilihat dari hasil tingkat signifikansi. Jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka dinyatakan bahwa hipotesis diterima, dan jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis ditolak. Berdasarkan pada penjelasan di atas, maka yang ingin diketahui peneliti adalah pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being*.

**BAB IV**  
**PEMBAHASAN**

**A. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus kelas XII yang berjumlah 211.

**Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Penelitian**  
**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	60	28.4	28.4	28.4
	Perempuan	151	71.6	71.6	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	16 Tahun	12	5.7	5.7	5.7
	17 Tahun	112	53.1	53.1	58.8
	18 Tahun	79	37.4	37.4	96.2
	19 Tahun	8	3.8	3.8	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

**Jurusan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	IPA	106	50.2	50.2	50.2
	IPS	105	49.8	49.8	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

### Data Perkelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	XII IPA 1	20	9.5	9.5	9.5
	XII IPA 2	20	9.5	9.5	19.0
	XII IPA 3	24	11.4	11.4	30.3
	XII IPA 4	20	9.5	9.5	39.8
	XII IPA 5	23	10.9	10.9	50.7
	XII IPS 1	19	9.0	9.0	59.7
	XII IPS 2	23	10.9	10.9	70.6
	XII IPS 3	20	9.5	9.5	80.1
	XII IPS 4	21	10.0	10.0	90.0
	XII IPS 5	21	10.0	10.0	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, responden penelitian yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 60 siswa dengan persentase 28,4%. Sementara pada responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 115 siswi dengan persentase 71,6%. 12 siswa berusia 16 tahun, 112 siswa berusia 17 tahun, 79 siswa 18 tahun, 8 siswa berusia 19 tahun. 106 siswa dari jurusan IPA dan 105 siswa berasal dari jurusan IPS. Dari tabel data kelas di atas 20 subjek berasal dari kelas XII IPA 1, 20 subjek dari kelas XII IPA 2, 24 subjek dari kelas XII IPA 3, 20 subjek dari kelas XII IPA 4, 23 subjek dari kelas XII IPA 5. Kemudian 19 subjek dari kelas XII IPS 1, 23 subjek dari kelas XII IPS 2, 20 subjek dari kelas XII IPS 3, 21 subjek dari kelas XII IPS 4 dan 21 subjek dari kelas XII IPS 5.

## B. Deskripsi Data Penelitian

Hasil olah data statistik data penelitian ini dideskripsikan pada tabel 4.2 dibawah ini.

**Tabel 4.2 Deskripsi Data Penelitian**  
**Descriptive Statistics**

	N	Range	Min	Max	Sum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Emosi	211	50	73	123	20535	97.32	8.906
Dukungan_Sosial	211	57	41	98	15365	72.82	9.261
Psychological_Well Being	211	53	88	141	23874	113.15	11.338
Valid N (listwise)	211						

Berdasarkan hasil olah statistik di atas dapat dijelaskan bahwa variabel regulasi emosi mempunyai skor maksimum 123, skor minimum 73, mean 97,32 dan standar deviasi dengan skor 8,906. Kemudian variabel dukungan sosial memiliki skor maksimum 98, skor minimum 41, mean 72,82 dan standar deviasi 9,261. Sedangkan variabel *psychological well-being* mempunyai skor maksimum 141, skor minimum 88, mean 113,15 serta standar deviasi nya 11,338. Setelah pendeskripsian data dilakukan, selanjutnya dalam sebuah penelitian juga diperlukan pengkategorisasikan data. Kategorisasi data disini bertujuan untuk menempatkan responden penelitian ke dalam golongan yang berjenjang berdasarkan hasil atribut yang telah diukur (Azwar, 2017: 147). Atribut yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi, dukungan sosial dan *psychological well-being* yang diperoleh dari posisi rendah hingga tinggi. Terkait kategorisasi data variabel regulasi emosi, dukungan sosial dan *psychological well-being* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

#### 4.3 Tabel Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	183	86.7	86.7	86.7
	Sedang	24	11.4	11.4	98.1
	Tinggi	4	1.9	1.9	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

#### 4.4 Tabel Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	8.1	8.1	8.1
	Sedang	140	66.4	66.4	74.4
	Tinggi	54	25.6	25.6	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

#### 4.5 Tabel Kategorisasi Variabel *Psychological Well-Being*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	26.1	26.1	26.1
	Sedang	110	52.1	52.1	78.2
	Tinggi	46	21.8	21.8	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

Dari hasil statistik di atas dapat diketahui setiap skor kategorisasi dari masing-masing variabel penelitian ini, diantaranya regulasi emosi, dukungan sosial dan *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus diperoleh 183 siswa (86,7%) dalam kategori rendah, 24 siswa (11,4%) dalam kategori sedang dan 4 siswa (1,8%) dalam kategori tinggi. Kemudian skor kategorisasi pada variabel dukungan sosial menunjukkan 17 siswa (8,1%) dalam kategori rendah, 140 siswa

(66,4%) dan 64 siswa (25,6%) dalam kategori tinggi. Sedangkan kategorisasi pada variabel *psychological well-being* diperoleh 55 siswa (26,1%) dalam kategori rendah, 110 siswa (52,1%) dalam kategori sedang serta 46 siswa (21,8%) dalam kategori tinggi. Dari hasil penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi para siswa dalam kategori rendah, dukungan sosial yang dimiliki para siswa dalam kategori sedang, serta *psychological well-being* yang diterima para siswa dalam kategori sedang.

### C. Hasil Uji Asumsi Klasik

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang digunakan untuk menguji apakah variabel independen dan variabel dependen berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal adalah ketika *mean*, median, dan modus berada di distribusi simetris pusat (Nuryadi, 2007: 28). Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov smirnov* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*. Data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan  $>0,05$ , dan sebaliknya jika nilai signifikan  $<0,05$  maka data dinyatakan tidak berdistribusi secara normal (Arsih et al., 2018: 105). Hasil uji normalitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini.

4.6 Tabel Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardize d Residual
N		211
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.15353376
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.033
	Negative	-.044
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 artinya nilai tersebut  $>0,05$  yang berarti data penelitian ini berdistribusi normal.

## 2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear atau tidak. Sugiyono dan Susanto (2015 : 323) mengemukakan bahwa kriteria yang berlaku dalam signifikansi *linearity* adalah  $<0,05$  maka dinyatakan terdapat hubungan yang linear. Dalam penelitian ini menggunakan alat bantu SPSS melalui *test for linearity*.

**Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan *Psychological Well-Being***

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-Being * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	13882.472	39	355.961	4.64	.000
		Linearity	12075.683	1	12075.683	157.485	.000
		Deviation from Linearity	1806.789	38	47.547	.620	.958
		Within Groups	13111.974	171	76.678		
		Total	26994.445	210			

**Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being***

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well-Being *	Between Groups	(Combined)	9901.144	42	235.742	2.317	.000
Dukungan Sosial		Linearity	5877.187	1	5877.187	57.763	.000
		Deviation from Linearity	4023.957	41	98.145	.965	.538
	Within Groups		17093.302	168	101.746		
	Total		26994.445	210			

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linearitas yang pertama dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*, dimana regulasi emosi dan *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) dan hasil dari nilai signifikasni *deviation from linearity* sebesar 0,958 artinya lebih besar dari 0,05 ( $0,958 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan tabel di atas hasil uji linearitas yang kedua dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0 *for windows*, yaitu antara dukungan sosial dan *psychological well-being* memperoleh nilai signifikansi *test for linearity* sebesar 0,000 artinya nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,5$ ) dan hasil *deviation from linearity* sebesar 0,538 artinya lebih besar dari 0,05 ( $0,538 > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear.

### 3. Uji Multikolinearitas

Tujuan dilakukannya uji multikolinearitas yaitu digunakan untuk menguji apakah terdapat korelasi antara variabel independen (bebas) dalam model regresi. Hasil uji multikolinearitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4.9 di bawah ini.

**Tabel 4.9 Hasil Uji Multikolinearitas**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Regulasi Emosi	.802	1.248
	Dukungan Sosial	.802	1.248

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Berdasarkan uji multikolinearitas yang telah dilakukan dapat dilihat bahwa nilai tolerance kedua variabel 0,802 artinya  $>0,10$  dan nilai VIF kedua variabel 1,248 artinya kurang dari 10. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas antar variabel independen.

### D. Hasil Analisis Data

Setelah uji asumsi telah terpenuhi, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengujian hipotesis. Penelitian ini memiliki tiga hipotesis yang diajukan sebelumnya yang pertama, terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Kedua, terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* dan yang terakhir yaitu terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap

*psychological well-being*. Hasil analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Uji Regresi Linier Berganda**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 <sup>a</sup>	.483	.478	8.193

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

**Tabel 4.11 Tabel Anova**

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13033.622	2	6516.811	97.093	.000 <sup>b</sup>
	Residual	13960.824	208	67.119		
	Total	26994.445	210			

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi yang di dapat sebesar 0,000 (<0,05) dan nilai F sebesar 97.093 yang berarti hipotesis secara simultan diterima dengan nilai R Square sebesar 0,483 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap variabel *psychological well-being* sebesar 48,3 %, sedangkan sisanya 51,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

**Tabel 4.12 Tabel Anova  
Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	23.140	6.485		3.568	.000
Regulasi Emosi	.732	.071	.575	10.326	.000
Dukungan Sosial	.258	.068	.210	3.778	.000

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas maka dapat diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai signifikansi secara parsial sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya hipotesis pertama yang diajukan diterima yaitu terdapat pengaruh secara parsial antara variabel regulasi emosi berpengaruh terhadap variabel *psychological well-being*. Selanjutnya nilai signifikan secara parsial diperoleh variabel dukungan sosial sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan peneliti diterima yang mana terdapat pengaruh secara parsial antara variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel *psychological well-being*. Serta pada tabel 4.12 menunjukkan hasil nilai signifikan simultan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis ketiga diterima, yang mana terdapat pengaruh secara simultan antara variabel regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap variabel *psychological well-being*.

Maka dari itu berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh koefisien regresi linier berganda yaitu  $a = 23.140$  ;  $b_1 = 0,732$  ;  $b_2 = 0,258$  dapat dibentuk dengan menggunakan model regresi linier berganda sebagai berikut :

$$Y = 23.140 + 0,732X_1 + 0,258X_2$$

Keterangan Y: *psychological well-being*,  $X_1$  : Regulasi emosi dan  $X_2$  : dukungan sosial. Hasil nilai konstanta 23.140 ini menunjukkan bahwa nilai

*psychological well-being* tanpa adanya regulasi emosi dan dukungan sosial. Nilai koefisien X1 (0,732) berarti bahwa setiap penambahan satu skor regulasi emosi pada siswa maka akan meningkatkan *psychological well-being* 0,732 atau 73,2%. Koefisien regresi X2 (0,258) artinya setiap penambahan satu skor pada dukungan sosial maka akan meningkatkan *psychological well-being* 0,258 atau 25,8%. Dari hasil analisis tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi dan dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well-being*.

#### **E. Pembahasan**

Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara regulasi emosi dan dukungan terhadap *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini, pertama yaitu pengaruh regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Kedua, pengaruh dukungan sosial *psychological well-being*. Ketiga, pengaruh regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well being*.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda, dari hasil analisis yang telah dilakukan, menemukan hasil nilai signifikan secara parsial pengaruh variabel regulasi emosi terhadap *psychological well-being* dengan nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ), lalu secara parsial pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being* dengan nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ). Kemudian secara simultan pengaruh variabel regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ) dan nilai F sebesar 97.093 yang berarti hipotesis secara simultan diterima dengan nilai R Square sebesar 0,483 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variabel regulasi emosi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh terhadap variabel

*psychological well-being* sebesar 48,3 %, sedangkan sisanya 51,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

### **1) Pengaruh Regulasi Emosi pada *Psychological Well-Being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.**

Hipotesis pertama, berdasarkan hasil uji analisis didapat signifikansi secara parsial yang mana diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya regulasi emosi berpengaruh secara parsial terhadap *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa regulasi emosi terhadap *psychological well-being* memiliki pengaruh positif signifikan, dengan kategori pengaruh yang sangat kuat. Dari hasil analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima, bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi *psychological well being* yang diterima. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin tinggi *psychological well-being* yang diterima. Hasil analisis SPSS yang dilakukan peneliti juga menunjukkan regulasi emosi siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus rata-rata dalam kategori rendah, sesuai dengan tabel 4.3 dimana sebanyak 183 siswa dalam kategori rendah, 24 siswa dalam kategori sedang dan 4 siswa dalam kategori tinggi.

Hasil penelitian di atas senada dengan penelitian Fajariadi dan Seger (2022: 18) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh regulasi terhadap *psychological well-being* pada pekerja dan diperoleh hasil data bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap *psychological well-being* dengan nilai signifikan  $0,049 < 0,050$ . Maka dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya regulasi emosi berdampak pada *psychological well-being* individu. Adapula penelitian lain yang dilakukan oleh Arjanggi dan Fauziah (2021: 23) dimana terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada ibu yang mendampingi anak disekolah, diperoleh nilai koefisien korelasi  $r=0,393$  ( $p=0,001; p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan

positif antara regulasi emosi dengan *psychological well-being*. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya, sebaliknya semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki maka resiko kesejahteraan psikologisnya akan rendah.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian Šarotar Žižek et al (2015: 98), yang berpendapat bahwa regulasi emosi mempengaruhi *psychological well-being* pada setiap individu. Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian Extremeral dan Rey (2015: 113) dimana hasil data yang diperoleh menunjukkan skor tinggi pada variabel stress yang mana dapat menyebabkan peningkatan pada gangguan emosional dan juga berpengaruh pada penurunan tingkat kesejahteraan psikologis individu. Penelitian tersebut sejalan dengan pendapat Salovey dan Mayer (1990: 54) dimana regulasi emosi didefinisikan sebagai bentuk pengaturan emosi setiap individu, maka dari itu regulasi emosi dianggap aspek penting dalam psikologi positif, karena dengan individu mampu mengelola emosi maka dapat diprediksi kesejahteraan psikologis juga akan membaik.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol, mengevaluasi reaksi emosi baik positif maupun negatif yang dimilikinya. Menurut Thompson (2019: 27) regulasi memiliki tiga aspek yakni pemantauan emosi (*emotion monitoring*), mengevaluasi emosi (*emotion evaluation*) dan memodifikasi emosi (*emotion modification*). Dari ketiga aspek tersebut masing-masing berpengaruh terhadap *psychological well-being*.

Aspek pertama yaitu pemantauan emosi (*emotion monitoring*). Aspek ini berkaitan dengan bagaimana cara individu itu sendiri dalam mengetahui emosinya. Artinya individu tersebut mampu mengenali emosinya apakah emosi tersebut tergolong emosi positif atau negatif, memahami mengapa emosi tersebut bisa meluap, juga mengetahui bagaimana proses emosi yang terjadi dalam dirinya, mulai dari perasaan pikiran serta tindakannya secara

keseluruhan. Aspek dasar ini berpengaruh terhadap *psychological well-being* yang mana apabila individu tidak mampu melakukan *emotion monitoring* pada dirinya sendiri maka individu tersebut akan memandang dirinya rendah, hingga tidak dapat berfikir secara logis.

Aspek kedua, mengevaluasi emosi (*emotion evaluation*). Setelah pemantauan emosi dapat dilakukan. Aspek kedua yang tidak kalah penting yaitu mengevaluasi emosi. Penjelasan tentang mengevaluasi emosi yakni cara seseorang dalam mengelola dan menstabilkan emosi yang sedang terjadi pada individu. Artinya dengan individu dapat mengevaluasi emosi maka individu tersebut mampu melihat peristiwa ataupun kejadian yang sedang ia alami, dengan begitu individu tersebut mampu membuat kesimpulan dari sisi negatif dan sisi positif dari emosi-emosi yang telah terjadi dan juga dapat membuat individu tersebut belajar dari peristiwa-peristiwa yang telah terjadi. Aspek *emotion evaluation* berpengaruh terhadap *psychological well-being*, individu yang mampu mengevaluasi emosinya dengan baik maka dapat mengetahui tindakan mana yang baik dilakukan untuk meredakan emosinya, mampu berfikir logis juga tidak gampang memandang dirinya rendah.

Aspek ketiga, memodifikasi emosi (*emotion modification*), aspek ini tidak kalah penting dari kedua aspek di atas. *Emotion modification* berkaitan dengan bagaimana cara individu dalam menyelesaikan masalah atau emosi yang sedang dialami. Aspek ini berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Individu yang mampu memodifikasi emosinya sendiri maka tidak akan menjadi individu yang pemberontak, penakut dan tidak gampang putus asa. Dengan begitu individu dapat menumbuhkan rasa optimis dalam menjalani kehidupan yang lebih baik.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi berpengaruh terhadap *psychological well-being*, karena aspek-aspek dan faktor-faktor dari regulasi emosi memiliki keterkaitan yang

dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

## **2) Pengaruh Dukungan Sosial pada *Psychological Well-Being* Siswa-Siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.**

Hipotesis kedua, berdasarkan hasil analisis didapat signifikansi secara parsial yang mana diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya dukungan sosial berpengaruh secara parsial terhadap *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa dukungan sosial terhadap *psychological well-being* memiliki pengaruh positif signifikan, dengan kategori pengaruh yang sangat kuat. Dari hasil analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua diterima, bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Hasil analisis SPSS yang dilakukan peneliti juga menunjukkan dukungan yang diterima siswa siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus rata-rata dalam kategori sedang, dibuktikan pada tabel 4.4 dimana sebanyak 17 siswa dalam kategori rendah, 140 siswa dalam kategori sedang dan 54 siswa dalam kategori tinggi.

Hasil analisis di atas, senada dengan penelitian Linyaningsih dan Nawangsih, (2017: 1) yang melakukan penelitian pada siswa sekolah menengah pertama mengenai pengaruh dukungan sosial terhadap *psychological well-being*. Dalam penelitian tersebut diketahui dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well-being* dengan skor sebesar 0,339. Maka dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap *psychological well-being*. Terdapat hasil penelitian terdahulu yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tusya'ni (2014: 64) yang menemukan hasil data hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Hasil

penelitian Hardjo dan Novita (2017: 28) juga menunjukkan hasil hubungan positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja. Dari penelitian tersebut ditemukan hasil korelasi ( $r_{xy} = 0,679$  ;  $p < 0,050$ ) yang artinya terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada remaja. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada remaja tersebut. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah *psychological well being* pada remaja tersebut.

Beberapa hasil penelitian di atas sejalan dengan pemikiran Ryff (2008: 145) yang menyatakan faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* salah satunya yaitu dukungan sosial. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat didapat dari dukungan sosial yang baik (Bafadhol, 2017: 132). Individu yang mendapat dukungan sosial secara baik dan penuh dari orang-orang disekitarnya, cenderung akan memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi, memiliki *life experience* yang baik serta mereka biasanya mampu memandang hal-hal disekitar dengan lebih positif dibandingkan dengan sebagian orang yang kurang memiliki dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya (Sarason, dkk. 1983: 105). Mengungkapkan dukungan sosial memberikan efek yang positif bagi kesehatan dan kesejahteraan individu. Maka dari itu dapat disimpulkan dukungan sosial dapat mempengaruhi *psychological well-being* setiap individu. Apabila setiap individu mendapat dukungan sosial yang baik dari orang disekitar, terutama keluarga maka bisa dipastikan kesejahteraan psikologis yang mereka miliki juga baik.

Dukungan sosial merupakan hubungan antar individu yang bertujuan untuk membantu individu lain dalam bentuk perhatian, penghargaan, penerimaan, atau bahkan pertolongan supaya individu tersebut merasakan kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Ryff dan Keyes (1995: 723) terdapat empat aspek dukungan sosial yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasional.

Keempat aspek tersebut masing-masing berpengaruh terhadap *psychological well-being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

Aspek pertama, dukungan emosional Dukungan ini berkaitan dengan perasaan yang diberikan individu yang menimbulkan rasa aman dan nyaman. Dukungan emosional yang diberikan orang lain kepada individu dapat menggambarkan adanya orang lain yang peduli dan menghargai, hal ini akan terbentuk hubungan yang baik antara individu dengan orang lain, karena dengan rasa dihargai dan dicintai yang akan menciptakan kenyamanan dan keamanan dalam dirinya sehingga psikologis dalam diri siswa-siswi tersebut baik. Aspek ini berpengaruh terhadap *psychological well-being* individu. Apabila individu tidak mendapat dukungan emosional yang baik tentu dalam ia melakukan aktivitas sehari-hari tidak merasakan nyaman, bahkan dengan tidak mendapat dukungan emosional yang baik cenderung membuat individu tersebut tidak betah dan dapat menimbulkan stres akibat kurangnya rasa nyaman dalam diri.

Aspek kedua, dukungan penghargaan yaitu dukungan yang diberikan oleh individu dengan tujuan untuk menghargai dan membangun harga diri orang lain atas apa yang telah mereka lakukan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri individu. Aspek ini berpengaruh terhadap *psychological well-being* individu. Hal ini dapat terjadi karena jika seseorang dihargai dalam melakukan sesuatu contohnya seorang siswa telah mampu medapat juara 1 tingkat kabupaten apabila tidak mendapat dukungan penghargaan dari kerluaga bahkan teman-temannya maka individu tersebut akan merasa tidak didukung dan tidak dihargai atas apa yang telah dilakukannya. Maka dari itu dukungan penghargaan juga penting karena dengan begitu individu tersebut dapat lebih semangat lagi dapat menggapai cita-citanya. Selain itu, kepercayaan diri yang tinggi akan membuat kondisi psikologis individu menjadi lebih baik karena tidak merasa tertekan atau disalahkan.

Aspek ketiga dukungan instrumental merupakan dukungan dalam bentuk spontan, misalnya menawarkan sebuah bantuan kepada individu yang

sedang dalam keadaan mendesak. Aspek ini berpengaruh terhadap *psychological well-being* individu. Sebagaimana mestinya manusia tidak hidup tanpa bantuan orang lain. Jadi apabila individu tidak mendapat dukungan instrumental dari orang-orang disekitarnya maka individu tersebut akan merasa sendirian, kesepian, ditinggalkan bahkan merasa tidak dihargai keberadaannya.

Aspek keempat dukungan informasional, dukungan ini tidak jauh berbeda dengan dukungan-dukungan sebelumnya dimana suatu bentuk dukungan yang diberikan berupa informasi atau saran yang dapat digunakan dalam memecahkan suatu masalah. Baik dukungan verbal maupun non-verbal yang sangat mempengaruhi *psychological well-being* individu. Dukungan verbal bentuk informasional merupakan salah satu bentuk dukungan sederhana berupa masukan atau berbagai informasi yang dapat membantu individu yang lain serta terkadang individu lebih mudah mengingat apa yang dikatakan orang lain daripada apa yang dilakukan. Individu yang mendapat dukungan informasional dengan baik maka ia akan merasa terbantu, merasa dirinya diakui keberadaannya, merasa disayang hingga diperhatikan.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial berpengaruh terhadap *psychological well-being*, karena aspek-aspek dan faktor-faktor dari regulasi emosi memiliki keterkaitan yang dapat mempengaruhi *psychological well-being*, yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

### **3) Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Sosial pada *Psychological Well-Being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.**

Hipotesis ketiga, berdasarkan hasil analisis didapat signifikansi secara simultan yang mana diperoleh nilai sig 0,000 ( $p < 0,01$ ) artinya regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap *psychological well-being* pada siswa kelas XII SMA Negeri 2 Bae Kudus. Dengan hasil tersebut dapat dinyatakan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap

*psychological well-being* memiliki pengaruh positif signifikan, dengan kategori pengaruh yang sangat kuat. Dari hasil analisis di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ketiga diterima, bahwa semakin tinggi regulasi emosi dan dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi dan dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki. Hasil analisis SPSS yang dilakukan peneliti juga menunjukkan *psychological well-being* siswa siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus rata-rata dalam kategori sedang, dibuktikan pada tabel 4.5 dimana sebanyak 55 siswa dalam kategori rendah, 110 siswa dalam kategori sedang dan 46 siswa dalam kategori tinggi.

Zapf (2002: 89) beranggapan bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap regulasi emosi, jadi ketika individu mampu mengendalikan stres dengan baik tentu akan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Regulasi emosi secara negatif berhubungan dengan stress, bahkan gejala depresi dan regulasi emosi secara positif berhubungan dengan kebahagiaan serta kesejahteraan psikologis seseorang (Joormann dkk, 2009: 156). Pendapat tersebut mendukung pendapat Gross dan Thompson (2006: 77) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan dalam menghadapi tekanan-tekanan psikologis, yang mana jika individu memiliki regulasi yang rendah tentu akan memberikan tekanan bagi individu tersebut yang mengakibatkan kesejahteraan psikologis individu tersebut juga rendah. Saat individu dalam emosi yang positif bisa memberikan pengaruh positif dalam berfikir, serta dalam memecahkan suatu masalah, sedangkan individu yang sedang dilanda emosi negatif maka mekanisme otak akan bekerja melambat yang dapat mengakibatkan individu kesulitan dalam berfikir bahkan kesulitan untuk memecahkan suatu masalah (Manz, 2007: 105).

Individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi akan mudah merasakan dan memikirkan sesuatu tindakan yang hendak akan dilakukan. Juga

mampu mengelola, mengevaluasi emosi yang mereka rasakan, sehingga mampu berfikir secara rasional, maka dengan begitu kesejahteraan psikologis akan mereka rasakan, karena mereka tidak berfikir secara emosional (Thompson, 1994: 176). Maka dari itu regulasi emosi memiliki keterkaitan dengan *psychological well-being* karena remaja yang mampu meregulasi emosi dengan baik maka akan membuatnya mampu mengatasi emosi-emosi negatif yang sedang menyelubungi dirinya, dengan remaja mampu meregulasi emosi maka akan membuat mereka merasa nyaman, bahagia serta merasa hidupnya sejahtera dalam menjalani tugas-tugasnya sebagai siswa disekolah bahkan dirumah.

Terkait dukungan sosial, pada uraian sebelumnya tertulis bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Ryff & Keyes, 1995: 45). Kuntjoro (2002: 22) menyatakan bahwa dukungan sosial berisi tentang bagaimana individu mampu memandang lingkungan sekitar. Dalam bahasa lain, dukungan sosial dapat dartikan sebagai suatu persepsi individu terhadap seluruh isi dari sumber daya manusia yang ada dilingkungannya. Dukungan sosial didapatkan dari keluarga, teman, sahabat, pacar atau komunitas sosial. Salah satu bagian yang paling penting dari pengembangan siswa disekolah yaitu *psychological well-being*, karena jika hal itu diabaikan maka dapat memberikan dampak negatif dalam perkembangan siswa itu sendiri (Soetopo, 1982: 48). Dukungan sosial berpengaruh *psychological well-being* karena individu yang memiliki banyak dukungan sosial dari orang disekitarnya akan lebih mampu menghargai dirinya sendiri, memiliki suasana hati yang stabil, lebih bahagia juga termasuk lebih mampu mengenali dirinya sendiri mulai dari bakat hingga minat yang dimiliki (Bartram & Boniwell, dan Faturachman 2012: 132).

Menurut Ryff (1989: 189) yang telah melakukan penelitian mengenai *psychological well-being* selama kurang lebih dua puluh tahun dengan melibatkan orang dewasa, remaja dan anak-anak sebagai sampel penelitian, dari

hasil penelitiannya menunjukkan hasil teori yang membahas tentang *psychological well-being* mampu menghasilkan konsep gagasan yang jangkauannya luas seperti kestabilan emosi, hubungan interpersonal yang positif yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Permatasari dan Suhariadi (2019: 98) ketika individu memiliki kondisi kesejahteraan psikologi yang tinggi, maka individu tersebut akan memiliki kehidupan yang baik. Individu yang memiliki kepribadian yang mengarah pada sifat-sifat negatif seperti mudah marah, mudah stres serta mudah terpengaruh hal-hal negatif akan cenderung membentuk *psychological well-being* yang rendah. Sebaliknya individu dengan kepribadian yang baik seperti mampu berfikir secara rasional serta memiliki hubungan interpersonal yang baik akan cenderung lebih bahagia dan sejahtera (Hurlock, 1994: 113).

Penelitian ini sesuai dengan teori psikologi perilaku yang dicetuskan oleh Albert Bandura (1991: 56) saat mengembangkan teori belajar sosial yang memfokuskan pembahasan mengenai kemampuan otak manusia untuk berpikir dan belajar. Teori kognitif sosial merupakan istilah lain dari teori belajar sosial. Teori tersebut berlandaskan pada pemikiran mengenai proses pembelajaran sosial. Hal tersebut juga sesuai dengan teori psikologi perilaku yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1991: 56) mengembangkan teori belajar sosial, yang menyatakan bahwa belajar dan berfikir merupakan kemampuan otak manusia. Selain itu, teori belajar sosial juga sering disebut sebagai teori kognitif sosial. Teori ini berlandaskan antara pembelajaran dan proses sosial itu memiliki keterkaitan. Maka dari itu teori belajar sosial sangat diperlukan untuk individu guna memahami, mengelola emosi, memotivasi individu serta mengontrol perilaku manusia (Abdullah, 2019: 86).

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu untuk membuktikan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial yang diterima siswa dapat berdampak pada *psychological well-being* siswa. Persamaan penelitian ini dengan penelitian

sebelumnya yaitu terdapat pengaruh variabel regulasi emosi terhadap *psychological well-being*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain adalah yang pertama, belum ada penelitian yang menggunakan tiga variabel secara bersamaan kedalam satu penelitian. Kedua, perbedaan dalam penggunaan teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel. Ketiga penelitian skala dalam penelitian ini dibuat sendiri oleh peneliti yang dilandaskan dengan *grand teory* psikologi yang sudah ada. Penelitian ini selain meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan (bersamaan) juga meneliti pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial (masing-masing). Kelemahan dalam penelitian ini adalah adanya jumlah subjek penelitian yang sangat terbatas yang memungkinkan hasil penelitian yang kurang representatif, serta pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* menggunakan *google form* sehingga dianggap kurang memiliki komunikasi yang baik dengan subjek.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang membahas pengaruh antara regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus. Hasil uji analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki siswa-siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus dalam kategori rendah, sedangkan dukungan sosial dan *psychological well-being* yang dimiliki siswa-siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus dalam kategori sedang. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Regulasi emosi berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.
2. Dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.
3. Regulasi emosi dan dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap *psychological well-being* siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

#### **B. Saran**

Beberapa saran terkait penelitian ini yaitu:

1. Guru

Bagi bapak ibu Guru diharapkan dapat bekerja sama dengan orang tua siswa supaya dapat mengawasi maupun mengontrol regulasi emosi dan meningkatkan dukungan sosial pada *psychological well-being* yang dimiliki siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus.

2. Sekolah

Bagi SMA Negeri 2 Bae Kudus diharapkan mampu mengambil langkah yang tepat seperti mengadakan kegiatan seperti ekstrakurikuler yang mampu meningkatkan regulasi emosi, dukungan sosial bagi para siswa. Serta dapat

menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk meningkatkan *psychological well-being* para siswa SMA Negeri 2 Bae Kudus.

3. Siswa-siswi SMA Negeri 2 Bae Kudus

Bagi siswa SMA diharapkan mampu meregulasi emosi dengan baik dan saling memberi dukungan sosial baik dengan teman akrab maupun teman sekolah lainnya dan tetap memperhatikan nasihat yang diberikan oleh guru atau orang tua sehingga nanti tercipta *psychological well-being* yang positif.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan mampu melakukan penelitian dengan menambah variabel lain yang memiliki kaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* seperti: latar belakang keluarga, usia, status perkawinan orang tua, dan lain sebagainya

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam Meraih Cita-cita: Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Teknik Arsitektur Ditinjau dari Regulasi Emosi dan Efikasi Diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Amin, Z., Burhanuddin, B., Fajar Shadiq, T., & Soleh Purba, A. (2021). How The Choice of Academic Majors and Students' Future Achievements According to The Talent Path. *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(3), 672–684. <https://doi.org/10.31538/nzh.v4i3.1676>
- Ariadi, P. (2013). *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam Pendahuluan*. 3(2).
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. A. (2021). Regulation of Emotions and Psychological Well-being of Mothers Who Accompany Children to School From Home. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62.
- Aseana, L. (2020). Deteksi Regulasi Emosi Siswa Dalam Pencapaian Kemampuan Pemahaman Konsep Pada Siswa Pkbn Paket C. *Aksioma : Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 11(1), 163–173. <https://doi.org/10.26877/aks.v11i1.5450>.
- Azwar. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafadhol, I. (2017). Tujuan Hidup Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Al - Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 2(03), 25–40. <https://doi.org/10.30868/at.v2i03.193>
- Balzarotti, S., Biassoni, F., & Villani, D. (2014). *Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation : Implications for Subjective and Psychological Well-Being*. *Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation : Implications for Subjective and Psychological Well-Being*. (October).

<https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/07495978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/07495978(91)90022-L)

Cohen, S. E., & Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Academic Press.

Cyntia Savitri, W., & Arruum Listiyandini, R. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59.

Delvia, S. (2019). Mengulas Tolong Menolong Dalam Perspektif Islam. *PPKn Dan Hukum*, 14(2), 113.

Empati, J., Astuti, D., & Indrawati, E. S. (2017). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Status Pekerjaan Ibu Bekerja Dan Ibu Tidak Bekerja Pada Siswa Di SMA Islam Hidayatullah Semarang. *Empati*, 6(1), 111–114.

Gao, J., Kerstetter, D. L., Mowen, A. J., Hickerson, B., Gao, J., Kerstetter, D. L., & Mowen, A. J. (2018). Changes in tourists' perception of well-being based on their use of emotion regulation strategies during vacation. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 00(00), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10548408.2017.1374908>

Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press, 3, 25.

Hardjo, S., & Novita, E. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika*, 7(1), 12–

19. Retrieved from <https://pdfs.semanticscholar.org/aa5a/2936e999b7f56c6b623a23d1f7974647521c.pdf>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018). Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Husnaini, R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–87.
- Implikasinya, S., Bimbingan, D., & Konseling, D. A. N. (2018). *Counseling konsep psychological well-being*. 2, 51–56.
- Izzaturrohmah, I., & Khaerani, N. M. (2018). Peningkatan Resiliensi Perempuan Korban Pelecehan Seksual Melalui Pelatihan Regulasi Emosi. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 117. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2527>
- John, O., & Gross, J. J. (n.d.). *Emotion regulation : Affective , cognitive , and social consequences Related papers*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Riskesdas 2018*, 3, 103–111.
- la Rocco, J. M., & Jones, A. P. (1978). Co-worker and leader support as moderators of stress-strain relationships in work situations. *Journal of Applied Psychology*, 63(5), 629–634. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.63.5.629>
- Liang, S., Zhang, C. C., Liu, S. S., Zhou, Y., Zhang, J., Kurgan, L., ... Hoelz, A. (2015). *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.
- Linayaningsih, F., & Nawangsih, S. K. (2017). Pengaruh Achievement Grouping dan Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Inovasi Pembelajaran Karakter*, 2(2), 1–5.

- Mayasari, R. (2013). *Islam dan psikoterapi*. 6(2).
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Emotional development and emotional intelligence. *Nova Iorque: Basics Books*.
- Nanincova, N. (2019). Pengaruh Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Noach Cafe And Bistro. *Agora*, 7(2), 1–5. Retrieved from <https://publication.petra.ac.id/index.php/manajemen-bisnis/article/view/8734/7880>
- Pemikiran, J., & Vol, I. (2022). *Jarman Arroisi : Jurnal Pemikiran Islam Vol.8, No.1, Juli 2022*. 8(1), 1–17.
- Permatasari, W. Y., & Suhariadi, F. (2019). Leader-member exchange affects work engagement: The role of psychological well-being mediation. *Psikohumaniora*, 4(1), 95–114. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3360>
- Poegoeh, D. P., & Hamidah, H. (2016). Peran Dukungan Sosial Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Keluarga Penderita Skizofrenia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v1i12016.12-21>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). *Current Directions in Psychological Science*. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Sarafino, E P. (2007). *Health psychology biopsychosocial interaction (ed. 6)*. New York: John Willey dan Sons. Inc.
- Sarafino, Edward P, & Smith, T. W. (2011). *Health psychology, biopsychosocial interactions*. John willey & sons. Inc.
- Sarafino, Edward P, & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan, Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono, (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta  
Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sosial, D., Sebaya, T., & Prediktor, S. (2019). *Acta Psychologia*. 1, 34–42.
- 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.  
<https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thompson, R. A. (2019). Emotion dysregulation: A theme in search of definition. *Development and Psychopathology*, 31(3), 805–815.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Utami, M. S. (2019). Peran Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Penerimaan Diri Narapidana. *Thesis for S2, Program St(Psikologi Klinis Dewasa)*, Universitas Sumatera Utara.
- Utomo, D., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X SMAN 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55–59.  
<https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>.

## LAMPIRAN

### *Lampiran 1 BLUE PRINT PENELITIAN*

#### 1. Blue Print Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Memonitor emosi ( <i>emotions monitoring</i> )	- Memiliki kemampuan untuk meminimalisir emosi negatif.	1, 4	7, 10	4
		- Mampu menenangkan diri saat merasakan emosi negatif yang dirasa berlebihan.	2, 5	8, 11	4
		- Mengetahui tindakan yang sesuai ketika menghadapi segala bentuk	3, 6	9, 12	4

		emosi negatif.			
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	- Memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan	13, 19	16, 22	4
		- Mampu menilai setiap peristiwa atau situasi baik secara positif maupun negatif.	14, 20	17, 23	4
		- Memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang sedang dialami.	15, 21	18, 24	4
3	Memodifikasi emosi	- Mampu mengubah	25, 31	28, 34	4

	<i>(emotions modification)</i>	emosi negatif menjadi emosi positif.			
		- Mampu memotivasi diri untuk menjadi lebih baik ketika merasa sedang dalam emosi negatif.	26, 32	29, 35	4
		- Mampu bertahan dalam masalah yang sedang dihadapi	27, 33	30, 36	4
		<b>Total Item</b>			<b>36</b>

## 2. Blue Print Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Aspek dukungan emosional	- Memperoleh ungkapan positif dari keluarga.	1, 9	5, 13	4
		- Memperoleh dukungan positif dari keluarga berupa perhatian dan lain sebagainya.	2, 10	6, 14	4
2.	Aspek dukungan penghargaan	- Memperoleh dorongan untuk maju dari keluarga.	3, 11	7, 15	4
		- Memperoleh reward berupa verbal dan non-verbal dari keluarga.	4, 12	8, 16	4
3.	Aspek dukungan instrumental	- Memperoleh pemenuhan kebutuhan dari keluarga baik dari aspek biologis, psikologis, sosial,	17, 25	21, 29	4

		dan spiritual (biopsikosopi).			
		- Memperoleh bantuan secara langsung dari keluarga dengan tujuan meringankan beban individu.	18, 26	22, 30	4
4.	Aspek dukungan informasional	- Memperoleh masukan yang positif dari keluarga	19, 27	23, 31	4
		- Memberikan nasehat solusi/saran	20, 28	24, 32	4
<b>Total Item</b>					<b>32</b>

### 3. Blue Print *Psychological Well-being*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Penerimaan diri ( <i>self acceptance</i> )	- Mampu menerima dirinya baik dari masa kini dan	1, 5	3, 7	4

		masa lalunya.			
		- Mampu memahami seluruh aspek dalam diri individu.	2, 6	4, 8	4
2.	Tujuan hidup ( <i>purposife life</i> )	- Individu mampu memegang keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan dalam hidupnya.	9, 13	11, 15	4
		- Mampu mengambil makna terhadap pengalaman dimasa lalu.	10, 14	12, 16	4
3.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	- Mampu mengatur dan memanfaatkan kesempatan yang ada	17, 45	19, 47	4

		dilingkungannya.			
		- Mampu mengendalikan situasi dalam kehidupan sehari-hari.	18, 46	20, 48	4
4.	Hubungan baik dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	- Individu memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain.	21, 25	23, 27	4
		- Individu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.	22, 26	24, 28	4
5.	Otonomi ( <i>autonomy</i> )	- Mampu mengatur tingkah lakunya.	29, 33	31, 35	4

		- Mampu menentukan nasibnya sendiri sesuai dengan apa yang dikehendaki.	30, 34	32, 36	4
6.	Pertumbuhan pribadi ( <i>personal growth</i> )	- Mampu merasakan peningkatan dalam diri individu.	37, 41	39, 43	4
		- Mampu menyadari potensi diri yang dimiliki.	38, 42	40, 44	4
<b>Total Item</b>					<b>48</b>

### ***Lampiran 2 SKALA PENELITIAN***

#### 1. Skala Regulasi Emosi

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Memonitor emosi	- Memiliki kemampuan untuk	(1) Ketika suasana hati saya sedang buruk, saya dapat	(7) Ketika suasana hati saya sedang buruk, maka akan	4

	<i>(emotions monitoring)</i>	meminimalisir emosi negatif.	segera mengatasinya dengan cara melakukan kegiatan yang saya sukai.  (4) Ketika saya ingin marah dengan teman saya, saya mencoba untuk diam supaya emosi saya lebih terkontrol.	saya lampiaskan ke teman saya.  (10) Saya mudah berfikiran buruk, ketika suasa hati saya sedang tidak baik.	
		- Mampu menenangkan diri saat merasakan emosi negatif yang dirasa berlebihan.	(2) Saya dapat menunjukkan diri saya tenang ketika saya merasa gelisah terhadap nilai ujian yang tak kunjung keluar.  (5) Saat saya merasa suasana hati saya sedang buruk saya mencoba untuk	(8) Ketika saya merasa kesal dengan teman, maka terus terang saya akan memakinya.  (11) Saat saya mendapati nilai dibawah rata-rata, maka saya akan menangis seharian.	4

			menghela napas secara perlahan.		
		Mengetahui tindakan yang sesuai ketika menghadapi segala bentuk emosi negatif.	(3) Ketika sedang sedih, saya hanya perlu berkumpul dengan teman-teman saya, supaya perasaan sedih tidak terus menerus menyelimuti hati saya.  (6) Saya hanya perlu belajar dengan giat, untuk menghindari perasaan gelisah sebelum menghadapi ujian.	(9) Ketika merasa sedih, saya akan menjauhi teman-teman saya.  (12) Saat saya merasa cemas berlebihan, saya tidak tahu tindakan apa yang dapat saya lakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.	4
2.	Mengevaluasi emosi ( <i>emotions evaluating</i> )	Memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan	(13) Saya masih bisa mempertimbangkan resiko ketika saya tidak dapat mengendalikan amarah saya	(16) Ketika teman-teman menjauhi saya, maka saya akan melabraknya tanpa harus berpikir panjang.	4

			<p>ketika dijauhi teman-teman.</p> <p>(19) Ketika teman-teman mencemooh nilai ujian saya, saya hanya berfikir bahwa mereka hanya ingin saya menerima hasil ujian saya.</p>	<p>(22) Saya rasa tidak dapat mengontrol kegelisahan saya dengan cara apapun.</p>	
	Mampu menilai setiap peristiwa atau situasi, baik secara positif maupun negatif.	<p>(14) Saya melakukan kesalahan tidak mengerjakan PR yang membuat saya merasa gelisah.</p> <p>(20) Saya merasa nilai ujian saya bagus bukan hanya sebuah kebetulan, melainkan usaha saya begitu maksimal.</p>	<p>(17) Saya merasa tidak adil ketika orang tua lebih memanjakan adik saya, ketimbang saya yang berhasil mendapat peringkat pertama dikelas.</p> <p>(23) Saya kurang mampu mencari hal-hal yang dapat membuat saya tenang ketika sedih.</p>	4	

		Memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh dengan emosi negatif yang sedang dialami.	(15) Saya berusaha untuk tetap tenang supaya tidak terpengaruh dengan teman saya yang sedang bertengkar didalam kelas.  (21) Saya berusaha untuk tidak bertindak berlebihan saat kecewa dengan nilai raport yang buruk.	(18) Saya berusaha mengadu domba teman-teman saya yang sedang bertengkar.  (24) Saya akan mabuk-mabukan saat mengetahui peringkat kelas saya menurun.	4
3	Memodifikasi emosi ( <i>emotions modification</i> )	Mampu mengubah emosi negatif menjadi positif.	(25) Saya berusaha belajar dengan giat supaya saya tidak kecewa karena peringkat saya menurun.  (31) Ketika saya diremehkan oleh teman-teman saya, maka akan	(18) Saya akan terus terpuruk apabila peringkat saya menurun.  (34) Saat saya diremehkan oleh teman-teman, maka saya hanya bisa menerima keadaan ini.	4

			saya buktikan dengan menjuarai lomba sains dimasa depan.		
		Mampu memotivasi diri untuk menjadi lebih baik ketika merasa sedang dalam emosi negatif.	(26) Saya akan terus menerus memperbaiki skill saya supaya saya tidak kecewa dengan diri saya sendiri dikemudian hari.  (32) Setelah ujian saya akan membeli kue untuk tanda terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah mau berusaha, meskipun saya merasa cemas dengan nilai yang belum keluar.	(29) Saya tidak peduli dengan perasaan saya ketika sedang kecewa.  (35) Menurut saya perasaan sedih itu lumrah, jadi tidak perlu diatasi dengan cara apapun.	4
		Mampu bertahan dalam masalah	(27) Ketika saya dijauhi oleh	(30) Saat orang tua memerintah	4

		yang sedang dihadapi	teman-teman saya maka saya akan mencoba mendekati mereka supaya kesalahpahaman antar kami cepat terselesaikan.  (33) Saat nilai ujian saya menurun, maka saya tidak lelah untuk terus belajar supaya mendapatkan hasil yang memuaskan.	saya untuk belajar, saya merasa tertekan dan akan malas belajar.  (36) Ketika saya dijauhi oleh teman-teman saya maka yang bisa saya lakukan hanya pasrah.	
<b>Total Item</b>					<b>36</b>

## 2. Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.		Memperoleh kepercayaan dari orang tua.	(1) Orang tua saya menghargai	(5) Segala keinginan saya selalu	4

	Aspek dukungan emosional		keputusan yang saya ambil.  (9) Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan diluar sekolah.	ditentukan oleh orang tua.  (13) Keluarga saya melarang saya mengikuti kegiatan non-akademik.	
		Memperoleh dukungan positif dari keluarga berupa perhatian dan lain sebagainya.	(2) Orang tua saya mendengarkan keluh kesah saya.  (10) Keluarga saya memberikan semangat penuh ketika prestasi saya menurun.	(6) Saya merasa tidak memiliki teman untuk hanya sekedar berkeluh kesah.  (14) Orang tua saya merasa biasa saja ketika saya mengalami penurunan prestasi.	4
2.	Aspek dukungan penghargaan	Memperoleh dorongan untuk maju dari keluarga.	(3) Keluarga saya gemar menceritakan kisah inspiratif kakek saya, yang membuat saya menjadi lebih semangat.  (11) Keluarga saya gemar memberikan reward berupa ucapan dan hadiah	(7) Keluarga saya gemar membandingkan kemampuan saya dengan teman-teman.  (15) Keluarga saya banyak mencibir ketika prestasi saya menurun.	4

			ketika prestasi saya mengalami peningkatan.		
		Memperoleh reward berupa verbal dan non-verbal dari keluarga.	(4) Saya mendapat hadiah dari orang tua saya ketika saya berhasil mendapat ranking 10 besar.  (12) Saya mendapat banyak pujian dari keluarga saya ketika prestasi saya berhasil memenangkan lomba akademik.	(8) Saya merasa keluarga saya tidak memberikan respon apapun ketika saya berhasil menduduki peringkat 10 besar.  (16) Orang tua saya akan marah hingga membentak saya ketika malas belajar.	4
3.	Aspek dukungan instrumental	Memperoleh pemenuhan kebutuhan dari keluarga baik dalam bentuk materi maupun non-materi.	(17) Seluruh biaya sekolah ditanggung penuh oleh orang tua saya.  (25) Segala bentuk kebutuhan saya mulai dari kebutuhan sekolah dan kebutuhan pribadi ditanggung	(21) Biaya sekolah saya hanya mengandalkan beasiswa saja, karena orang tua merasa keberatan.  (29) Keluarga saya jarang memiliki waktu untuk saya meskipun hanya	4

			penuh oleh keluarga saya.	sekedar menemani saya belajar dirumah.	
		Memperoleh bantuan secara langsung dari keluarga dengan tujuan meringankan beban individu.	(18) Saudara saya membantu memilih jurusan kuliah yang tepat untuk kedepannya nanti.  (26) Kakak saya membantu mempelajari ulang materi pelajar yang sebelumnya saya kurang mengerti.	(22) Orang terdekat saya kurang peduli dengan saya ketika saya merasa bingung langkah apa yang saya ambil ketika sudah lulus sekolah.  (30) Saudara saya tidak pernah membantu saya ketika saya dalam kesusahan mengerjakan PR sekolah.	4
4.	Aspek dukungan informasio nal.	Memperoleh masukan yang positif dari keluarga, teman atau sahabat.	(19) Keluarga saya memberikan pertimbangan yang baik ketika saya bingung setelah lulus sekolah harus kerja atau kuliah terlebih dahulu.  (27) Keluarga dan teman-teman memberikan	(23) Keluarga saya terlihat acuh ketika nilai akademik saya menurun.  (31) Teman-teman saya lebih senang apabila kedepannya saya memilih untuk tidak kuliah.	4

			motivasi penuh ketika nilai saya menurun.		
		Memperoleh nasehat solusi/saran dari orang terdekat.	(20) Saudara hingga teman-teman saya tidak segan memberikan informasi beasiswa kepada saya.  (28) Teman-teman saya tidak segan memberikan saran kepada saya ketika nilai akademik saya buruk.	(24) Teman saya tidak memberikan solusi yang baik ketika saya dihukum guru BK hanya karena terlambat datang ke sekolah.  (32) Orang tua saya kurang memberikan pandangan yang baik terkait prospek apa yang harus saya lakukan setelah saya lulus sekolah.	4
<b>Total Item</b>					<b>32</b>

### 3. Skala *Psychological Well-being*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.		- Mampu menerima dirinya	(1) Saya melakukan kesalahan di masa	(3) Saya merasa kecewa dengan	4

	Penerimaan diri ( <i>self acceptance</i> )	baik dari masa kini dan masa lalunya.	<p>lalu, namun saya tidak menyesalinya karena itu bagian dari pembelajaran hidup saya.</p> <p>(5) Saya merasa bahagia dengan pencapaian prestasi saya di masa lalu.</p>	<p>prestasi saya di masa lalu.</p> <p>(7) Saya kesal dengan diri saya yang selalu menjadi beban bagi orang tua.</p>	
		- Mampu memahami seluruh aspek dalam diri individu.	<p>(2) Saya menyukai hampir semua kepribadian dalam diri saya.</p> <p>(6) Saya selalu memandang positif diri saya.</p>	<p>(4) Saya membenci sikap saya yang mudah menangis.</p> <p>(8) Saya merasa diri saya adalah orang yang tidak berguna.</p>	4
2.	Tujuan hidup ( <i>purposife life</i> )	- Individu mampu memegang keyakinan bahwa ia mampu mencapai tujuan	<p>(9) Saya percaya dengan saya rajin belajar saat ini dapat bermanfaat dimasa depan.</p> <p>(13) Saya percaya bisa</p>	<p>(11) Saya tidak tahu tujuan apa yang saya ingin capai di masa depan.</p> <p>(15) Saya malas bersaing di masa</p>	4

		dalam hidupnya.	membanggakan orang tua dengan prestasi yang saya raih.	depan, karena itu melelahkan.	
		- Mampu mengambil makna terhadap pengalaman dimasa lalu.	(10) Menurut saya kegagalan di masa lalu adalah jalan kesuksesan saya di masa depan. (14) Tidak mencapai peringkat pertama di masa lalu membuat saya bersemangat dalam belajar.	(12) Saya terpuruk dengan hinaan teman saya di masa lalu. (16) Saya adalah orang yang tidak dapat bangkit dari kekalahan lomba di masa lalu.	4
3.	Penguasaan lingkungan ( <i>environmental mastery</i> )	- Mampu mengatur dan memanfaatkan kesempatan yang ada dilingkungannya.	(17) Saya rasa selagi orang tua mampu membiayai pendidikan saya, maka saya tidak akan menyia-nyikan kesempatan itu. (45) Saya dapat mengatur waktu	(19) Orang tua memfasilitasi pendidikan saya, namun terkadang saya malas-malasan. (47) Saya jarang sekali berinteraksi dengan tetangga	4

			antara kegiatan akademik dan non-akademik supaya tidak ada yang terlewatkan.	yang seumuran dengan saya.	
		- Mampu mengendalikan situasi dalam kehidupan sehari-hari.	(18) Saya dapat mengelola kewajiban sebagai anak saat di rumah dan sebagai pelajar saat di sekolah.  (46) Saya dapat menciptakan gaya hidup yang sesuai dengan kepribadian saya.	(20) Saya sering menyerah saat kewalahan dengan tugas-tugas disekolah  (48) Saat di sekolah saya malas berinteraksi dengan teman-teman.	4
4.	Hubungan baik dengan orang lain ( <i>positive relations with other</i> )	- Individu memiliki kemampuan yang baik dalam menjalin hubungan dengan orang lain.	(21) Saya merupakan pribadi yang mudah berinteraksi dengan orang baru.  (25) Saya dapat menikmati obrolan dengan	(23) Saya kesulitan berinteraksi dengan teman baru.  (27) Saya sulit menjalin persahabatan dengan teman-teman.	4

			teman dan keluarga saya setiap saat.		
		- Individu memiliki kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.	(22) Saya senang mendengar keluhan kesah teman saya. (26) Saya akan membantu teman yang sedang frustrasi karena beban tugas di sekolah yang begitu banyak.	(24) Saya malas mendengarkan keluhan kesah teman saya. (28) Saya tidak peduli dengan orang tua yang lelah banting tulang untuk biaya pendidikan saya.	4
5.	Otonomi ( <i>autonomy</i> )	- Mampu mengatur tingkah lakunya.	(29) Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah. (33) Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.	(31) Saya mudah terpengaruh buruk dengan tingkah laku teman saya. (35) Saya senang melanggar peraturan di sekolah.	4
		- Mampu menentukan nasibnya sendiri	(30) Setiap saya membuat keputusan biasanya atas	(32) Saya merupakan pribadi yang tidak dapat	4

		sesuai dengan apa yang dikehendaki.	kehendak diri saya sendiri, bukan pengaruh dari orang lain.  (34) Gaya hidup saya merupakan ciri khas diri saya yang tidak dapat dirubah oleh siapapun.	mengambil keputusan sendiri.  (36) Saat ujian tiba, saya memilih mencontek teman karena saya tidak percaya dengan kemampuan diri saya sendiri.	
6.	Pertumbuhan pribadi ( <i>personal growth</i> )	- Mampu merasakan peningkatan dalam diri individu.	(37) Saya tertarik mencoba pelatihan-pelatihan yang mampu meningkatkan kecerdasan otak saya.  (41) Bagi saya, kegagalan di masa lalu membuat saya lebih bersemangat dalam menjalani proses belajar saat ini.	(39) Saya merasa tidak nyaman belajar dengan teman-teman yang pernah merendahkan kemampuan saya.  (43) Saya kesulitan melatih diri untuk mencoba pengalaman baru.	4

		- Mampu menyadari potensi diri yang dimiliki.	(38) Saya senang menerima kritik dan saran dari orang lain  (42) Saya gemar belajar untuk memperbaiki diri demi masa depan yang indah.	(40) Saat prestasi menurun saya akan menyalahkan orang tua yang jarang memberi semangat kepada saya.  (44) Saya mudah pesimis saat menghadapi ujian di sekolah.	4
<b>Total Item</b>					<b>48</b>

## **Lampiran 2 SKALA UJI PENELITIAN**

### **PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini dengan cara mengklik tanda (○) salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan diri Anda.

N : Bila pernyataan tersebut Netral menurut Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Kerjakan dengan teliti dan jangan sampai ada nomor yang terlewat !

### **1) Skala Uji Penelitian Regulasi Emosi**

<b>No.</b>	<b>Item</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>	<b>N</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Ketika suasana hati saya sedang buruk, saya dapat segera mengatasinya dengan cara melakukan kegiatan yang saya sukai.					
2.	Saya dapat menunjukkan diri saya tenang ketika saya merasa gelisah terhadap nilai ujian yang tak kunjung keluar.					
3.	Ketika sedang sedih, saya hanya perlu berkumpul dengan teman-teman saya, supaya perasaan sedih tidak terus menerus menyelimuti hati saya.					
4.	Ketika saya ingin marah dengan teman saya, saya mencoba untuk diam supaya emosi saya lebih terkontrol.					

5.	Saat saya merasa suasana hati saya sedang buruk saya mencoba untuk menghela napas secara perlahan.					
6.	Saya hanya perlu belajar dengan giat, untuk menghindari perasaan gelisah sebelum menghadapi ujian.					
7.	Ketika suasana hati saya sedang buruk, maka akan saya lampiaskan ke teman saya.					
8.	Ketika saya merasa kesal dengan teman, maka terus terang saya akan memakinya.					
9.	Ketika merasa sedih, saya akan menjauhi teman-teman saya.					
10.	Saya mudah berfikiran buruk, ketika suasa hati saya sedang tidak baik.					
11.	Saat saya mendapati nilai dibawah rata-rata, maka saya akan menangis seharian.					
12.	Saat saya merasa cemas berlebihan, saya tidak tahu tindakan apa yang dapat saya lakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.					
13.	Saya masih bisa mempertimbangkan resiko ketika saya tidak dapat mengendalikan amarah saya ketika dijauhi teman-teman.					
14.	Saya melakukan kesalahan tidak mengerjakan PR yang membuat saya merasa gelisah.					

15.	Saya berusaha untuk tetap tenang supaya tidak terpengaruh dengan teman saya yang sedang bertengkar didalam kelas.					
16.	Ketika teman-teman menjauhi saya, maka saya akan melabraknya tanpa harus berpikir panjang.					
17.	Saya merasa tidak adil ketika orang tua lebih memanjakan adik saya, ketimbang saya yang berhasil mendapat peringkat pertama dikelas.					
18.	Saya berusaha mengadu domba teman-teman saya yang sedang bertengkar.					
19.	Ketika teman-teman mencemooh nilai ujian saya, saya hanya berfikir bahwa mereka hanya ingin saya menerima hasil ujian saya.					
20.	Saya merasa nilai ujian saya bagus bukan hanya sebuah kebetulan, melainkan usaha saya begitu maksimal.					
21.	Saya berusaha untuk tidak bertindak berlebihan saat kecewa dengan nilai raport yang buruk.					
22.	Saya rasa tidak dapat mengontrol kegelisahan saya dengan cara apapun.					
23.	Saya kurang mampu mencari hal-hal yang dapat membuat saya tenang ketika sedih.					
24.	Saya akan mabuk-mabukan saat mengetahui peringkat kelas saya menurun.					

25.	Saya berusaha belajar dengan giat supaya saya tidak kecewa karena peringkat saya menurun.					
26.	Saya akan terus menerus memperbaiki skill saya supaya saya tidak kecewa dengan diri saya sendiri dikemudian hari.					
27.	Ketika saya dijauhi oleh teman-teman saya maka saya akan mencoba mendekati mereka supaya kesalahpahaman antar kami cepat terselesaikan.					
28.	Saya akan terus terpuruk apabila peringkat saya menurun.					
29.	Saya tidak peduli dengan perasaan saya ketika sedang kecewa.					
30.	Saat orang tua memerintah saya untuk belajar, saya merasa tertekan dan akan malas belajar.					
31.	Ketika saya diremehkan oleh teman-teman saya, maka akan saya buktikan dengan menjuarai lomba sains dimasa depan.					
32.	Setelah ujian saya akan membeli kue untuk tanda terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah mau berusaha, meskipun saya merasa cemas dengan nilai yang belum keluar.					
33.	Saat nilai ujian saya menurun, maka saya tidak lelah untuk terus belajar supaya mendapatkan hasil yang memuaskan.					

34.	Saat saya diremehkan oleh teman-teman, maka saya hanya bisa menerima keadaan ini.					
35.	Menurut saya perasaan sedih itu lumrah, jadi tidak perlu diatasi dengan cara apapun.					
36.	Ketika saya dijauhi oleh teman-teman saya maka yang bisa saya lakukan hanya pasrah.					

## 2) Skala Uji Penelitian Dukungan Sosial

No.	Item	S	SS	N	TS	STS
1.	Orang tua saya menghargai keputusan yang saya ambil.					
2.	Orang tua saya mendengarkan keluhan kesah saya.					
3.	Keluarga saya gemar menceritakan kisah inspiratif kakek saya, yang membuat saya menjadi lebih semangat.					
4.	Saya mendapat hadiah dari orang tua saya ketika saya berhasil mendapat ranking 10 besar.					
5.	Segala keinginan saya selalu ditentukan oleh orang tua.					
6.	Saya merasa tidak memiliki teman untuk hanya sekedar berkeluh kesah.					
7.	Keluarga saya gemar membandingkan kemampuan saya dengan teman-teman.					

8.	Saya merasa keluarga saya tidak memberikan respon apapun ketika saya berhasil menduduki peringkat 10 besar.					
9.	Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan diluar sekolah.					
10.	Keluarga saya memberikan semangat penuh ketika prestasi saya menurun.					
11.	Keluarga saya gemar memberikan reward berupa ucapan dan hadiah ketika prestasi saya mengalami peningkatan.					
12.	Saya mendapat banyak pujian dari keluarga saya ketika prestasi saya berhasil memenangkan lomba akademik.					
13.	Keluarga saya melarang saya mengikuti kegiatan non-akademik.					
14.	Orang tua saya merasa biasa saja ketika saya mengalami penurunan prestasi.					
15.	Keluarga saya banyak mencibir ketika prestasi saya menurun.					
16.	Orang tua saya akan marah hingga membentak saya ketika malas belajar.					
17.	Seluruh biaya sekolah ditanggung penuh oleh orang tua saya.					

18.	Saudara saya membantu memilih jurusan kuliah yang tepat untuk kedepannya nanti.					
19.	Keluarga saya memberikan pertimbangan yang baik ketika saya bingung setelah lulus sekolah harus kerja atau kuliah terlebih dahulu.					
20.	Saudara hingga teman-teman saya tidak segan memberikan informasi beasiswa kepada saya.					
21.	Biaya sekolah saya hanya mengandalkan beasiswa saja, karena orang tua merasa keberatan.					
22.	Orang terdekat saya kurang peduli dengan saya ketika saya merasa bingung langkah apa yang saya ambil ketika sudah lulus sekolah.					
23.	Keluarga saya terlihat acuh ketika nilai akademik saya menurun.					
24.	Teman saya tidak memberikan solusi yang baik ketika saya dihukum guru BK hanya karena terlambat datang ke sekolah.					
25.	Segala bentuk kebutuhan saya mulai dari kebutuhan sekolah dan kebutuhan pribadi ditanggung penuh oleh keluarga saya.					
26.	Kakak saya membantu mempelajari ulang materi pelajar yang sebelumnya saya kurang mengerti.					
27.	Keluarga dan teman-teman memberikan motivasi penuh ketika nilai saya menurun.					

28.	Teman-taman saya tidak segan memberikan saran kepada saya ketika nilai akademik saya buruk.					
29.	Keluarga saya jarang memiliki waktu untuk saya meskipun hanya sekedar menemani saya belajar dirumah.					
30.	Saudara saya tidak pernah membantu saya ketika saya dalam kesusahan mengerjakan PR sekolah.					
31.	Teman-teman saya lebih senang apabila kedepannya saya memilih untuk tidak kuliah.					
32.	Orang tua saya kurang memberikan pandangan yang baik terkait prospek apa yang harus saya lakukan setelah saya lulus sekolah.					

### 3) Skala Uji Penelitian *Psychological Well Being*

No.	Item	S	SS	N	TS	STS
1.	Saya melakukan kesalahan di masa lalu, namun saya tidak menyesalinya karena itu bagian dari pembelajaran hidup saya.					
2.	Saya menyukai hampir semua kepribadian dalam diri saya.					
3.	Saya merasa kecewa dengan prestasi saya di masa lalu.					
4.	Saya membenci sikap saya yang mudah menangis.					

5.	Saya merasa bahagia dengan pencapaian prestasi saya di masa lalu.					
6.	Saya selalu memandang positif diri saya.					
7.	Saya kesal dengan diri saya yang selalu menjadi beban bagi orang tua.					
8.	Saya merasa diri saya adalah orang yang tidak berguna.					
9.	Saya percaya dengan saya rajin belajar saat ini dapat bermanfaat dimasa depan.					
10.	Menurut saya kegagalan di masa lalu adalah jalan kesuksesan saya di masa depan.					
11.	Saya tidak tahu tujuan apa yang saya ingin capai di masa depan.					
12.	Saya terpuruk dengan hinaan teman saya di masa lalu.					
13.	Saya percaya bisa membanggakan orang tua dengan prestasi yang saya raih.					
14.	Tidak mencapai peringkat pertama di masa lalu membuat saya bersemangat dalam belajar.					
15.	Saya malas bersaing di masa depan, karena itu melelahkan.					
16.	Saya adalah orang yang tidak dapat bangkit dari kekalahan lomba di masa lalu.					

17.	Saya rasa selagi orang tua mampu membiayai pendidikan saya, maka saya tidak akan menyia-nyiakan kesempatan itu.					
18.	Saya dapat mengelola kewajiban sebagai anak saat di rumah dan sebagai pelajar saat di sekolah.					
19.	Orang tua memfasilitasi pendidikan saya, namun terkadang saya malas-malasan.					
20.	Saya sering menyerah saat kewalahan dengan tugas-tugas disekolah.					
21.	Saya merupakan pribadi yang mudah berinteraksi dengan orang baru.					
22.	Saya senang mendengar keluhan kesah teman saya.					
23.	Saya kesulitan berinteraksi dengan teman baru.					
24.	Saya malas mendengarkan keluhan kesah teman saya.					
25.	Saya dapat menikmati obrolan dengan teman dan keluarga saya setiap saat.					
26.	Saya akan membantu teman yang sedang frustrasi karena beban tugas di sekolah yang begitu banyak.					
27.	Saya sulit menjalin persahabatan dengan teman-teman.					
28.	Saya tidak peduli dengan orang tua yang lelah banting tulang untuk biaya pendidikan saya.					

29.	Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah.					
30.	Setiap saya membuat keputusan biasanya atas kehendak diri saya sendiri, bukan pengaruh dari orang lain.					
31.	Saya mudah terpengaruh buruk dengan tingkah laku teman saya.					
32.	Saya merupakan pribadi yang tidak dapat mengambil keputusan sendiri.					
33.	Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.					
34.	Gaya hidup saya merupakan ciri khas diri saya yang tidak dapat dirubah oleh siapapun.					
35.	Saya senang melanggar peraturan di sekolah.					
36.	Saat ujian tiba, saya memilih mencontek teman karena saya tidak percaya dengan kemampuan diri saya sendiri.					
37.	Saya tertarik mencoba pelatihan-pelatihan yang mampu meningkatkan kecerdasan otak saya.					
38.	Saya senang menerima kritik dan saran dari orang lain.					
39.	Saya merasa tidak nyaman belajar dengan teman-teman yang pernah merendahkan kemampuan saya.					

40.	Saat prestasi menurun saya akan menyalahkan orang tua yang jarang memberi semangat kepada saya.					
41.	Bagi saya, kegagalan di masa lalu membuat saya lebih bersemangat dalam menjalani proses belajar saat ini.					
42.	Saya gemar belajar untuk memperbaiki diri demi masa depan yang indah.					
43.	Saya kesulitan melatih diri untuk mencoba pengalaman baru.					
44.	Saya mudah pesimis saat menghadapi ujian di sekolah.					
45.	Saya dapat mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik supaya tidak ada yang terlewatkan.					
46.	Saya dapat menciptakan gaya hidup yang sesuai dengan kepribadian saya.					
47.	Saya jarang sekali berinteraksi dengan tetangga yang seumuran dengan saya.					
48.	Saat di sekolah saya malas berinteraksi dengan teman-teman.					

### ***Lampiran 3 SKALA PENELITIAN***

#### **PETUNJUK PENGISIAN**

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Pilihlah salah satu jawaban dari lima pilihan yang sesuai dengan keadaan Anda pada saat ini dengan cara mengklik tanda (○) salah satu dari pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

SS : Bila pernyataan tersebut Sangat Sesuai dengan diri Anda.

S : Bila pernyataan tersebut Sesuai dengan diri Anda.

N : Bila pernyataan tersebut Netral menurut Anda.

TS : Bila pernyataan tersebut Tidak Sesuai dengan diri Anda.

STS : Bila pernyataan tersebut Sangat Tidak Sesuai dengan diri Anda.

Kerjakan dengan teliti dan jangan sampai ada nomor yang terlewat !

#### **1) Skala Penelitian Regulasi Emosi**

<b>No.</b>	<b>Item</b>	<b>S</b>	<b>SS</b>	<b>N</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Ketika suasana hati saya sedang buruk, saya dapat segera mengatasinya dengan cara melakukan kegiatan yang saya sukai.					
2.	Ketika saya ingin marah dengan teman saya, saya mencoba untuk diam supaya emosi saya lebih terkontrol.					
3.	Saya hanya perlu belajar dengan giat, untuk menghindari perasaan gelisah sebelum menghadapi ujian.					
4.	Ketika suasana hati saya sedang buruk, maka akan saya lamiaskan ke teman saya.					

5.	Ketika saya merasa kesal dengan teman, maka terus terang saya akan memakinya.					
6.	Ketika merasa sedih, saya akan menjauhi teman-teman saya.					
7.	Saya mudah berfikiran buruk, ketika suasana hati saya sedang tidak baik.					
8.	Saat saya mendapati nilai dibawah rata-rata, maka saya akan menangis seharian.					
9.	Saat saya merasa cemas berlebihan, saya tidak tahu tindakan apa yang dapat saya lakukan untuk mengurangi kecemasan tersebut.					
10.	Saya melakukan kesalahan tidak mengerjakan PR yang membuat saya merasa gelisah.					
11.	Saya berusaha untuk tetap tenang supaya tidak terpengaruh dengan teman saya yang sedang bertengkar didalam kelas.					
12.	Ketika teman-teman menjauhi saya, maka saya akan melabraknya tanpa harus berpikir panjang.					
13.	Saya merasa tidak adil ketika orang tua lebih memanjakan adik saya, ketimbang saya yang berhasil mendapat peringkat pertama dikelas.					
14.	Saya berusaha mengadu domba teman-teman saya yang sedang bertengkar.					

15.	Saya merasa nilai ujian saya bagus bukan hanya sebuah kebetulan, melainkan usaha saya begitu maksimal.					
16.	Saya rasa tidak dapat mengontrol kegelisahan saya dengan cara apapun.					
17.	Saya kurang mampu mencari hal-hal yang dapat membuat saya tenang ketika sedih.					
18.	Saya akan mabuk-mabukan saat mengetahui peringkat kelas saya menurun.					
19.	Saya berusaha belajar dengan giat supaya saya tidak kecewa karena peringkat saya menurun.					
20.	Saya akan terus menerus memperbaiki skill saya supaya saya tidak kecewa dengan diri saya sendiri dikemudian hari.					
21.	Ketika saya dijauhi oleh teman-teman saya maka saya akan mencoba mendekati mereka supaya kesalahpahaman antar kami cepat terselesaikan.					
22.	Saya akan terus terpuruk apabila peringkat saya menurun.					
23.	Saya tidak peduli dengan perasaan saya ketika sedang kecewa.					
24.	Saat orang tua memerintah saya untuk belajar, saya merasa tertekan dan akan malas belajar.					

25.	Saat nilai ujian saya menurun, maka saya tidak lelah untuk terus belajar supaya mendapatkan hasil yang memuaskan.					
26.	Menurut saya perasaan sedih itu lumrah, jadi tidak perlu diatasi dengan cara apapun.					
27.	Ketika saya dijauhi oleh teman-teman saya maka yang bisa saya lakukan hanya pasrah.					

## 2) Skala Penelitian Dukungan Sosial

No.	Item	S	SS	N	TS	STS
1.	Orang tua saya menghargai keputusan yang saya ambil.					
2.	Orang tua saya mendengarkan keluh kesah saya.					
3.	Segala keinginan saya selalu ditentukan oleh orang tua.					
4.	Saya merasa tidak memiliki teman untuk hanya sekedar berkeluh kesah.					
5.	Saya merasa keluarga saya tidak memberikan respon apapun ketika saya berhasil menduduki peringkat 10 besar.					
6.	Orang tua saya mengizinkan saya mengikuti kegiatan diluar sekolah.					
7.	Keluarga saya gemar memberikan reward berupa ucapan dan hadiah ketika prestasi saya mengalami peningkatan.					
8.	Saya mendapat banyak pujian dari keluarga saya ketika prestasi saya berhasil memenangkan lomba akademik.					

9.	Keluarga saya melarang saya mengikuti kegiatan non-akademik.					
10.	Orang tua saya merasa biasa saja ketika saya mengalami penurunan prestasi.					
11.	Orang tua saya akan marah hingga membentak saya ketika malas belajar.					
12.	Seluruh biaya sekolah ditanggung penuh oleh orang tua saya.					
13.	Keluarga saya memberikan pertimbangan yang baik ketika saya bingung setelah lulus sekolah harus kerja atau kuliah terlebih dahulu.					
14.	Saudara hingga teman-teman saya tidak segan memberikan informasi beasiswa kepada saya.					
15.	Keluarga saya terlihat acuh ketika nilai akademik saya menurun.					
16.	Teman saya tidak memberikan solusi yang baik ketika saya dihukum guru BK hanya karena terlambat datang ke sekolah.					
17.	Kakak saya membantu mempelajari ulang materi pelajar yang sebelumnya saya kurang mengerti.					
18.	Keluarga saya jarang memiliki waktu untuk saya meskipun hanya sekedar menemani saya belajar dirumah.					
19.	Saudara saya tidak pernah membantu saya ketika saya dalam kesusahan mengerjakan PR sekolah.					

20.	Teman-teman saya lebih senang apabila kedepannya saya memilih untuk tidak kuliah.					
21.	Orang tua saya kurang memberikan pandangan yang baik terkait prospek apa yang harus saya lakukan setelah saya lulus sekolah.					

### 3) Skala Penelitian *Psychological Well Being*

No.	Item	S	SS	N	TS	STS
1.	Saya menyukai hampir semua kepribadian dalam diri saya.					
2.	Saya merasa kecewa dengan prestasi saya di masa lalu.					
3.	Saya selalu memandang positif diri saya.					
4.	Saya kesal dengan diri saya yang selalu menjadi beban bagi orang tua.					
5.	Saya merasa diri saya adalah orang yang tidak berguna.					
6.	Saya percaya dengan saya rajin belajar saat ini dapat bermanfaat dimasa depan.					
7.	Saya tidak tahu tujuan apa yang saya ingin capai di masa depan.					
8.	Saya terpuruk dengan hinaan teman saya di masa lalu.					
9.	Saya percaya bisa membanggakan orang tua dengan prestasi yang saya raih.					
10.	Saya malas bersaing di masa depan, karena itu melelahkan.					

11.	Saya adalah orang yang tidak dapat bangkit dari kekalahan lomba di masa lalu.					
12.	Saya dapat mengelola kewajiban sebagai anak saat di rumah dan sebagai pelajar saat di sekolah.					
13.	Orang tua memfasilitasi pendidikan saya, namun terkadang saya malas-malasan.					
14.	Saya sering menyerah saat kewalahan dengan tugas-tugas disekolah.					
15.	Saya kesulitan berinteraksi dengan teman baru.					
16.	Saya malas mendengarkan keluh kesah teman saya.					
17.	Saya dapat menikmati obrolan dengan teman dan keluarga saya setiap saat.					
18.	Saya akan membantu teman yang sedang frustrasi karena beban tugas di sekolah yang begitu banyak.					
19.	Saya sulit menjalin persahabatan dengan teman-teman.					
20.	Saya tidak peduli dengan orang tua yang lelah banting tulang untuk biaya pendidikan saya.					
21.	Saya mentaati peraturan yang berlaku di sekolah.					
22.	Saya mudah terpengaruh buruk dengan tingkah laku teman saya.					
23.	Saya berusaha bersikap sopan dimanapun saya berada.					
24.	Saya senang melanggar peraturan di sekolah.					

25.	Saat ujian tiba, saya memilih mencontek teman karena saya tidak percaya dengan kemampuan diri saya sendiri.					
26.	Saya tertarik mencoba pelatihan-pelatihan yang mampu meningkatkan kecerdasan otak saya.					
27.	Saya merasa tidak nyaman belajar dengan teman-teman yang pernah merendahkan kemampuan saya.					
28.	Saat prestasi menurun saya akan menyalahkan orang tua yang jarang memberi semangat kepada saya.					
29.	Bagi saya, kegagalan di masa lalu membuat saya lebih bersemangat dalam menjalani proses belajar saat ini.					
30.	Saya gemar belajar untuk memperbaiki diri demi masa depan yang indah.					
31.	Saya mudah pesimis saat menghadapi ujian di sekolah.					
32.	Saya dapat mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik supaya tidak ada yang terlewatkan.					
33.	Saya jarang sekali berinteraksi dengan tetangga yang seumuran dengan saya.					

**Lampiran 4 HASIL UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS**

**1) Skala Regulasi Emosi**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.831	36

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1_01	123.5556	213.225	.449	.823
X1_02	123.8889	225.416	.046	.835
X1_03	123.5556	220.940	.171	.831
X1_04	123.2222	219.949	.287	.828
X1_05	123.2500	223.964	.150	.831
X1_06	123.4722	215.971	.359	.826
X1_07	123.5278	204.428	.651	.816
X1_08	123.4722	207.285	.635	.817
X1_09	124.1944	214.333	.332	.826
X1_10	124.9444	221.597	.168	.831
X1_11	123.8889	213.187	.384	.825
X1_12	124.6944	213.133	.435	.823
X1_13	124.1111	237.987	-.358	.844
X1_14	123.6944	216.904	.281	.828
X1_15	123.6667	218.743	.306	.827

X1_16	123.3056	207.818	.586	.819
X1_17	124.3611	202.866	.727	.814
X1_18	123.2222	205.378	.617	.817
X1_19	124.1389	245.952	-.600	.850
X1_20	124.1111	213.359	.301	.828
X1_21	123.5000	229.629	-.082	.837
X1_22	124.1389	206.637	.533	.819
X1_23	124.6389	212.523	.489	.822
X1_24	123.2222	206.406	.586	.818
X1_25	123.3889	215.902	.437	.824
X1_26	123.1389	215.666	.408	.825
X1_27	123.4444	215.054	.383	.825
X1_28	124.2500	215.393	.315	.827
X1_29	124.5556	212.140	.501	.822
X1_30	124.1944	200.104	.743	.812
X1_31	123.7500	232.707	-.165	.842
X1_32	124.1389	229.209	-.067	.838
X1_33	123.2778	217.749	.403	.825
X1_34	124.1944	222.390	.127	.833
X1_35	124.2500	213.964	.394	.825
X1_36	124.2500	214.307	.405	.824

## 2) Skala Dukungan Sosial

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2_01	104.9167	224.250	.429	.849
X2_02	104.8333	226.486	.397	.850
X2_03	105.0556	236.968	.024	.859
X2_04	105.3611	240.980	-.104	.863
X2_05	105.7778	219.435	.464	.848
X2_06	105.5000	223.229	.393	.850
X2_07	106.4167	222.879	.408	.850
X2_08	105.9722	211.799	.653	.842
X2_09	104.8889	227.873	.378	.851
X2_10	104.9167	232.993	.179	.855
X2_11	105.8056	221.133	.413	.849
X2_12	105.0000	220.171	.460	.848
X2_13	105.2500	218.593	.560	.846
X2_14	105.6111	222.873	.424	.849
X2_15	105.5556	222.425	.401	.850
X2_16	105.8056	221.361	.445	.849
X2_17	105.0000	222.057	.353	.851
X2_18	105.4167	239.336	-.057	.862
X2_19	104.7778	227.321	.398	.850
X2_20	105.3333	223.714	.356	.851
X2_21	105.3611	226.580	.284	.853
X2_22	105.6944	226.504	.299	.853
X2_23	105.4722	220.713	.578	.846
X2_24	105.8333	219.000	.561	.846
X2_25	105.0000	230.057	.216	.855
X2_26	105.5556	227.340	.258	.854
X2_27	105.1389	234.066	.172	.855
X2_28	105.2500	240.536	-.100	.860

X2_29	105.6944	217.418	.623	.844
X2_30	105.8611	219.894	.500	.847
X2_31	105.3611	217.380	.544	.846
X2_32	105.5556	214.197	.600	.844

### 3) Skala *Psychological Well Being*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	36	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	36	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	48

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y_01	160.3889	479.902	-.118	.902
Y_02	160.9444	458.340	.270	.897
Y_03	161.0833	456.821	.390	.895
Y_04	161.4444	473.568	.008	.900
Y_05	160.0833	483.507	-.233	.901
Y_06	159.9722	449.228	.542	.893
Y_07	160.6944	453.647	.371	.895
Y_08	161.2778	444.835	.507	.893
Y_09	159.9444	458.683	.310	.896
Y_10	159.7222	468.378	.175	.897
Y_11	161.0556	453.025	.378	.895

Y_12	160.8333	445.800	.501	.893
Y_13	160.2500	445.279	.563	.892
Y_14	160.2778	470.949	.079	.898
Y_15	160.3889	439.787	.735	.890
Y_16	160.5556	441.283	.677	.891
Y_17	159.9444	454.511	.407	.895
Y_18	159.7500	459.221	.428	.895
Y_19	161.4722	466.428	.168	.897
Y_20	161.1944	452.161	.459	.894
Y_21	160.4444	465.511	.182	.897
Y_22	160.2778	466.663	.169	.897
Y_23	160.9722	449.571	.453	.894
Y_24	160.6111	445.844	.503	.893
Y_25	159.8056	444.675	.518	.893
Y_26	160.1667	464.257	.279	.896
Y_27	160.5556	447.397	.559	.892
Y_28	159.7778	440.692	.648	.891
Y_29	159.8333	453.743	.543	.893
Y_30	160.2222	475.835	-.037	.899
Y_31	160.8056	457.018	.403	.895
Y_32	161.2778	469.063	.142	.897
Y_33	159.6944	449.818	.628	.892
Y_34	160.1389	470.352	.085	.898
Y_35	160.2222	439.035	.616	.891
Y_36	160.6111	440.873	.621	.891
Y_37	159.9444	460.225	.385	.895
Y_38	160.1389	465.666	.222	.897
Y_39	161.4444	470.311	.086	.898
Y_40	160.1389	440.866	.550	.892
Y_41	159.8333	454.314	.460	.894
Y_42	159.9722	455.285	.445	.894
Y_43	161.1667	457.686	.373	.895
Y_44	161.0556	454.568	.446	.894
Y_45	160.2778	447.749	.500	.893

Y_46	160.1667	471.514	.080	.898
Y_47	161.1944	449.418	.531	.893
Y_48	160.7500	453.164	.423	.894

**Lampiran 5 HASIL UJI DESKRIPTIF**

<b>Descriptive Statistics</b>							
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Regulasi_Emosi	211	50	73	123	20535	97.32	8.906
Dukungan_Sosial	211	57	41	98	15365	72.82	9.261
Psychological_Well-Being	211	53	88	141	23874	113.15	11.338
Valid N (listwise)	211						

**Lampiran 6 HASIL UJI KATEGORISASI**

**1) Kategorisasi Skor Skala Regulasi Emosi (X1)**

$$X_{\max} = 123$$

$$X_{\min} = 98$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 123 - 98$$

$$= 25$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 221 : 2$$

$$= 110,5$$

$$\text{SD} = \text{Range} : 6$$

$$= 25 : 6$$

$$= 4,1$$

Untuk Persamaan :

$$\begin{aligned}
 \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\
 &= 110,5 - 4,1 \\
 &= 106,4 \\
 \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X \leq M + 1SD \\
 &= 110,5 - 4,1 \leq X \leq 110,5 + 4,1 \\
 &= 106,4 \leq X \leq 114,6 \\
 \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\
 &= 110,5 + 4,1 \\
 &= 114,6
 \end{aligned}$$

		<b>Kategori</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	183	86.7	86.7	86.7
	Sedang	24	11.4	11.4	98.1
	Tinggi	4	1.9	1.9	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

## 2) Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial (X2)

$$X_{\max} = 98$$

$$X_{\min} = 41$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 98 - 41$$

$$= 57$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 139 : 2$$

$$= 69,5$$

$$SD = \text{Range} : 6$$

$$= 57 : 6$$

$$= 9,5$$

Untuk Persamaan :

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 69,5 - 9,5 \\ &= X < 60 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X < M + 1SD \\ &= 69,5 - 9,5 \leq X < 69,5 + 9,5 \\ &= 60 \leq X < 79 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 69,5 + 9,5 \\ &= 79 \end{aligned}$$

		<b>Kategori</b>			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	17	8.1	8.1	8.1
	Sedang	140	66.4	66.4	74.4
	Tinggi	54	25.6	25.6	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

### 3) Kategorisasi Skor Skala *Psychological Well Being* (Y)

$$X_{\max} = 141$$

$$X_{\min} = 88$$

$$\text{Range} = X_{\max} - X_{\min}$$

$$= 141 - 88$$

$$= 53$$

$$\text{Mean} = (X_{\max} + X_{\min}) : 2$$

$$= 229 : 2$$

$$= 114,5$$

$$SD = \text{Range} : 6$$

$$= 53 : 6$$

$$= 8,9$$

Untuk Persamaan :

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < M - 1SD \\ &= X < 114,5 - 8,9 \\ &= x < 105,6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= M - 1SD \leq X \leq M + 1SD \\ &= 114,5 - 8,9 \leq x \leq 114,5 + 8,9 \\ &= 105,6 \leq 122,9 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= M + 1SD \leq X \\ &= 114,5 + 8,9 \\ &= 123,4 \end{aligned}$$

		Kategori		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Rendah	55	26.1	26.1	26.1
	Sedang	110	52.1	52.1	78.2
	Tinggi	46	21.8	21.8	100.0
	Total	211	100.0	100.0	

### Lampiran 7 HASIL UJI NORMALITAS

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		211
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.15353376
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.044
	Positive	.033
	Negative	-.044

Test Statistic	.044
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

### **Lampiran 8 HASIL UJI LINEARITAS**

#### **1) Hasil Uji Linearitas Regulasi Emosi dan *Psychological Well Being***

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well Being * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	13882.472	39	355.961	4.642	.000
		Linearity	12075.683	1	12075.683	157.485	.000
		Deviation from Linearity	1806.789	38	47.547	.620	.958
	Within Groups	13111.974	171	76.678			
Total			26994.445	210			

#### **2) Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being***

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Psychological Well Being * Dukungan Sosial	Between Groups	(Combined)	9901.144	42	235.742	2.317	.000
		Linearity	5877.187	1	5877.187	57.763	.000

	Deviation from Linearity	4023.957	41	98.145	.965	.538
	Within Groups	17093.302	168	101.746		
	Total	26994.445	210			

**Lampiran 9 HASIL UJI MULTIKOLINEARITAS**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Regulasi Emosi	.802	1.248
	Dukungan Sosial	.802	1.248

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

**Lampiran 10 HASIL UJI REGRESI LINIER BERGANDA**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.695 <sup>a</sup>	.483	.478	8.193

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	13033.622	2	6516.811	97.093	.000 <sup>b</sup>
	Residual	13960.824	208	67.119		
	Total	26994.445	210			

a. Dependent Variable: Psychological Well Being

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Regulasi Emosi

		<b>Coefficients<sup>a</sup></b>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	23.140	6.485		3.568	.000
	Regulasi Emosi	.732	.071	.575	10.326	.000
	Dukungan Sosial	.258	.068	.210	3.778	.000

a. Dependent Variable: Psychological Well-Being

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Identitas Diri

Nama : Faizatul Muna  
Tempat Tanggal Lahir : Kudus, 26 Agustus 2000  
Alamat : Ngembalrejo RT 4 RW 2 Kec. Bae Kab. Kudus  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
No. Hp / Email : 085325423144 / faizamuna714@gmail.com

### B. Riwayat Pendidikan

#### Pendidikan Formal

1. MI NU Pendidikan Islam Gondangmanis
2. MTs NU Mu'allimat Kudus
3. SMA Negeri 2 Bae Kudus
4. UIN Walisongo Semarang

#### Pendidikan Non Formal

1. TPQ Nurul Murottilin
2. Pelatihan Tata Boga (*Dinas Tenaga Kerja, Perindustrian, Koperasi, Usaha Kecil dan Menengah Kab. Kudus*)

### C. Karya Ilmiah

1. Jurnal dengan Judul "*Program Peran Guru dalam Pendidikan Inklusif untuk Mencapai Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGS)*" yang dipublikasi dalam Jurnal Pendidikan Luar Sekolah Universitas Negeri Padang, pada bulan April 2020.

Kudus, 6 Juli 2023



Faizatul Muna  
NIM 1807016037