

Hubungan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan (*Happiness*) pada Siswa

Nurul Faiza^{1*)}, Zadrian Ardi², Puji Gusri Handayani³, Ade Herdian Putra⁴

¹Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

²Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

³Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

⁴Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: nurulfaiza7272@gmail.com

Abstrak

Remaja SMA rentan terhadap penurunan kebahagiaan akibat tekanan akademik dan sosial, sehingga regulasi emosi penting untuk mengelola dan mencapai kebahagiaan. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan regulasi emosi dan kebahagiaan siswa serta menguji hubungan keduanya. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan pada 206 siswa kelas XI SMA N 9 Padang melalui *simple random sampling*. Instrumen berupa skala regulasi emosi (Gross, 2014) dan kebahagiaan (Seligman, 2002). Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan korelasi *Spearman's rho*. Hasil menunjukkan regulasi emosi (67,96%) dan kebahagiaan (59,71%) tergolong tinggi. Terdapat hubungan positif signifikan ($r=0,333$, $p<0,05$) dengan kontribusi efektif 11,1% (rendah), mengindikasikan kebahagiaan lebih dominan dipengaruhi faktor eksternal lainnya dibandingkan regulasi emosi. Implikasi bagi bimbingan konseling adalah perlunya intervensi holistik yang mengombinasikan penguatan regulasi emosi melalui *role playing* dan *art counseling* dengan dukungan sosial serta religiusitas siswa.

Kata Kunci: Kesejahteraan psikologis, konselor, emosi, remaja, bimbingan konseling



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial antara masa kanak-kanak dan dewasa, ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang signifikan (Wulandari dkk., 2024). Pada fase ini, remaja diharapkan mampu mengembangkan kemandirian, menjalin relasi positif dengan teman sebaya, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) pada rentang usia 15–18 tahun menghadapi berbagai tekanan perkembangan, seperti tuntutan akademik, ekspektasi sosial, paparan media sosial, *body shaming*, *cyberbullying*, dan *Fear of Missing Out* (FOMO) yang dapat memengaruhi kondisi emosional mereka (Firdaus & Nugraha, 2024; Prasetyo & Wulandari, 2024). Kondisi ini diperkuat oleh data global dan nasional yang menunjukkan tingginya angka gangguan mental pada remaja. WHO (2024) melaporkan bahwa 1 dari 7 remaja usia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, sedangkan I-NAMHS (2022) mencatat sekitar 2,45 juta remaja di Indonesia memiliki gangguan mental yang signifikan.

Kebahagiaan (*happiness*) merupakan kondisi psikologis positif yang menjadi tujuan fundamental setiap individu. Seligman (2002) mendefinisikan kebahagiaan sebagai konsep yang merujuk pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas positif di mana dalam aktivitas tersebut tidak mengandung perasaan negatif. Kebahagiaan (*happiness*), kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), dan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merupakan konstruk yang berbeda. *Subjective well-being* merujuk pada evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya, yang mencakup

kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif (Diener, 1984). Sementara itu, *psychological well-being* merupakan konsep yang lebih luas yang dikembangkan oleh Ryff (1989) sebagai ukuran multidimensi dari perkembangan psikologis dan kesehatan mental, yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1996). Kebahagiaan (*happiness*) merupakan salah satu indikator atau komponen dari kesejahteraan psikologis, namun tidak sepenuhnya mewakili keseluruhan konstruk tersebut (Keyes dkk., 2002; Linley dkk., 2009).

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan kebahagiaan siswa adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif (Gross, 2014). Seligman (2011) menyatakan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk memahami serta mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Kemampuan ini memungkinkan individu merespons pengalaman hidup secara lebih adaptif, terutama saat menghadapi tekanan atau kesulitan yang menuntut pengendalian diri (Putra & Ahmad, 2020; Putra & Mudjiran, 2023; Ardi et al., 2024; Syukur et al., 2024; Yendi et al., 2025). Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu merespons tekanan secara lebih konstruktif, sedangkan regulasi emosi yang rendah cenderung berkaitan dengan stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dengan kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis siswa (Junita & Malikussaleh, 2022; Alfiah & Rahmasari, 2023; Ananta dkk., 2025).

Temuan awal di SMA N 9 Padang menunjukkan bahwa kebahagiaan siswa masih menjadi persoalan yang perlu diperhatikan. Hasil layanan pendukung BK melalui aplikasi AUM Umum Format 3 (Paryitno, dkk. 2019). AUM ini diberikan kepada 31 siswa kelas XI, menunjukkan bahwa 48,4% siswa sering murung dan merasa tidak bahagia, 51,6% mudah khawatir, dan 58,1% mudah tersinggung dalam berinteraksi dengan orang lain. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan kesejahteraan psikologis yang memerlukan perhatian lebih lanjut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam memahami peran regulasi emosi terhadap kebahagiaan siswa serta menjadi landasan bagi intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa di sekolah (Putra & Hariko, 2023). Intervensi kesehatan mental yang komprehensif memerlukan kolaborasi lintas sektor untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal (Ardi & Putra, 2024). Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh guru BK dan konselor sekolah untuk merancang program layanan bimbingan dan konseling yang berbasis penguatan regulasi emosi guna meningkatkan kebahagiaan siswa, baik melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* (Siswanto & Hidayati, 2025).

Siswa yang mampu mengaplikasikan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* cenderung memiliki tingkat kebahagiaan lebih stabil karena mereka mampu memaknai kegagalan atau tekanan sebagai bagian dari proses belajar (Nisa & Sasmita, 2021). Ekspresi emosi yang positif dan konstruktif dapat mencegah dampak negatif dari stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis (Karisma, dkk., 2026). Regulasi emosi yang baik membantu remaja menghindari kecemasan dan depresi, serta mencapai kebahagiaan yang lebih optimal. Kesehatan mental merupakan anteseden dari kebahagiaan. Oleh karena itu, penting untuk menguji bagaimana regulasi emosi yang baik agar siswa terhindar dari kecemasan dan depresi untuk mencapai kebahagiaan. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan siswa.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan intervensi atau perlakuan terhadap variabel-variabel tersebut (Sugiyono, 2022). Variabel bebas (X)

dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan variabel terikat (Y) adalah kebahagiaan (*happiness*). Penelitian ini bersifat *cross sectional*, yaitu desain penelitian yang mempelajari resiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuan nya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu (Abduh, dkk., 2023)

Subjek Penelitian

Populasi adalah suatu wilayah untuk generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dianalisis dan diambil kesimpulan (Sugiyono, 2020). Populasi pada penelitian ini terdiri dari 424 siswa kelas XI SMA N 9 Padang Tahun Ajaran 2025/2026. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2020). Jumlah sampel pada penelitian ini 206 siswa kelas XI SMA N 9 Padang, untuk penentuan ukuran sampel dilakukan menggunakan rumus *Slovin* dengan taraf kesalahan 5%, sehingga karakteristik populasi dianggap relatif homogen. Dengan demikian, rumus *Slovin* yang menggunakan pendekatan proporsional sederhana dianggap memadai untuk menentukan ukuran sampel (Sugiyono, 2020)

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket berbentuk skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), cukup sesuai (CS), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Instrumen kebahagiaan pada penelitian ini adalah skala *Orientations to Happiness* (Peterson, dkk., 2005). Instrumen ini berdasarkan teori Seligman (2002) dengan aspek-aspek kebahagiaan (1) *Pleasant Life*, (2) *Meaningful Life*, dan (3) *Engaged Life*. Skala ini disesuaikan dengan kondisi siswa SMA, sehingga dapat menggambarkan kebahagiaan siswa SMA.

Instrumen regulasi emosi pada penelitian ini yaitu ERSIV (*Emotion-Regulation Scale Indonesia Version*) (Mharchelya, dkk., 2025). Instrumen ini berdasarkan teori Gross (2014) dengan aspek-aspek regulasi emosi (1) *Situation Selection*, (2) *Situation Modification*, (3) *Attentional Deployment*, (4) *Cognitive Change*, dan (5) *Response Modulation*.

Setelah instrumen diadaptasi, dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Proses validasi instrumen dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tahap, yaitu validitas konstruk (*expert judgment*) dan validitas butir (*item validity*). Hasil uji validitas dilakukan pada 50 siswa, penngambilan keputusan validitas: jika $r\text{-hitung} \geq 0,361$ maka item pernyataan dinyatakan valid, dan jika $r\text{-hitung} \leq 0,361$ maka item pernyataan dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2020). Berdasarkan hasil uji validitas variabel kebahagiaan 15 item valid dan variabel regulasi emosi 27 item valid. Yusuf (2014) menjelaskan uji reliabilitas menggunakan konsistensi atau kestabilan skor instrumen penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen kebahagiaan memiliki nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,801 dan instrumen regulasi emosi sebesar 0,793, sehingga keduanya dinyatakan reliabel.

Analisis Data

Data dianalisis melalui tiga tahap, yaitu uji persyaratan analisis, analisis deskriptif, dan analisis korelasional. Uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan uji linearitas untuk memastikan data memenuhi syarat pengujian korelasi.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov	Asymp. Sig. (2 tailend)	Keterangan
Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	206	1,063	0,209	Normal
Regulasi Emosi	206	1,196	0,114	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada Tabel 1, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* untuk variabel kebahagiaan adalah 0,209 dan untuk variabel regulasi emosi adalah 0,114. Karena kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa sebaran data kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Variabel Y	F	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Regulasi Emosi	Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	1,485	0,035	Tidak linear

Hasil uji linearitas tabel 2. menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,035 ($F = 1,485$; $p < 0,05$). Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan kebahagiaan bersifat tidak linear. Dengan demikian, asumsi linearitas sebagai salah satu syarat uji korelasi Pearson tidak terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

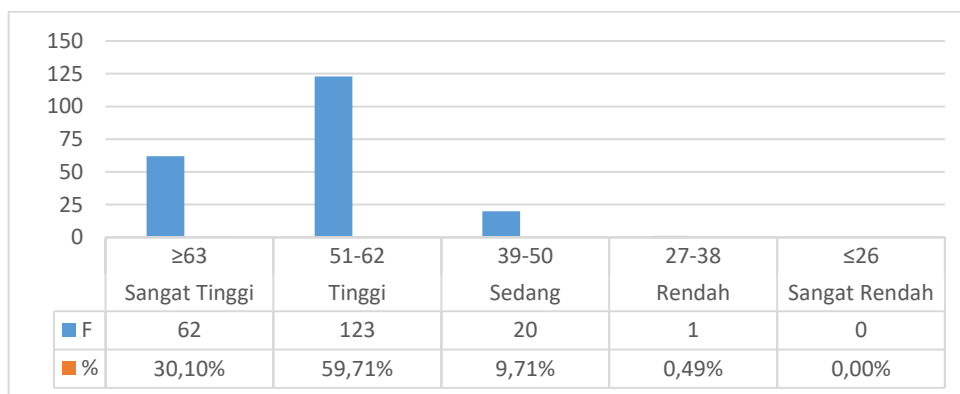
Penelitian ini melibatkan 206 siswa kelas XI SMA N 9 Padang sebagai responden. Variabel yang dikaji terdiri atas regulasi emosi sebagai variabel bebas dan kebahagiaan (*happiness*) sebagai variabel terikat. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh gambaran sebagai berikut.

Tabel 3. Skor dan Kategori Regulasi Emosi (X) dan Kebahagiaan (*Happiness*) (Y) (N=206)

Variabel	Min	Max	Mean	SD	Kategori
Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	32	73	59,01	6,58	Tinggi
Regulasi Emosi	62	133	103,42	11,72	Tinggi

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan siswa SMA N 9 Padang berada pada kategori tinggi 59,71%. Tingkat regulasi emosi siswa berada pada kategori tinggi 67,96%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMA N 9 Padang telah mengalami emosi positif, kebermaknaan hidup, serta keterlibatan yang baik dalam aktivitas sehari-hari..

Pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa siswa secara umum memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola dan mengendalikan emosi. Berdasarkan distribusi frekuensi, sebanyak 140 siswa (67,96%) berada pada kategori tinggi, 34 siswa (16,50%) pada kategori sangat tinggi, 31 siswa (15,05%) pada kategori sedang, dan 1 siswa (0,49%) pada kategori rendah.



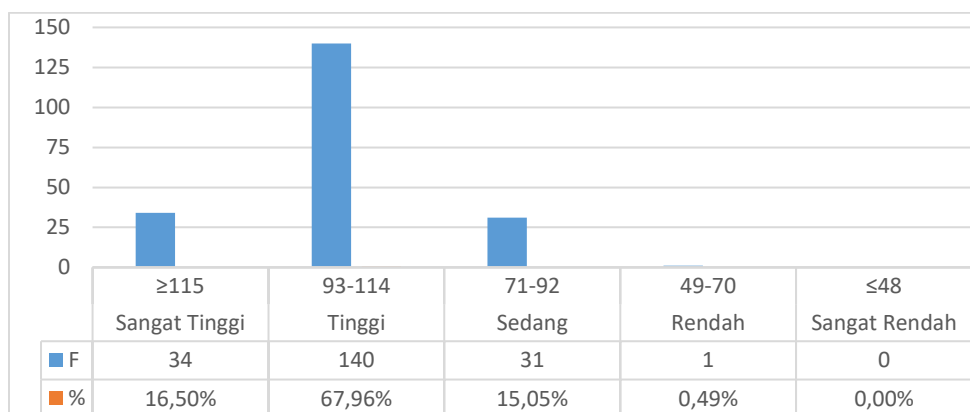
Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi dan Persentase Kebahagiaan (*Happiness*)

Berdasarkan gambar 1. Menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) siswa di SMA N 9 Padang secara dominan berada pada kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni sebanyak 123 siswa (67,96%) berada dalam kategori tinggi, 62 siswa (30,10%) berada pada kategori sangat tinggi, 20 siswa (9,71%) berada pada kategori sedang dan 1 orang siswa (0,49%) berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Deskripsi Kebahagiaan (*Happiness*) Berdasarkan Aspek-aspek

Aspek	Skor Ideal	Max	Min	Jumlah	Rata-rata	Persentase	Kategori
<i>Pleasant Life</i>	30	30	14	4948	24,02	80,06	Tinggi
<i>Meaningful Life</i>	25	25	10	4061	19,71	78,85	Tinggi
<i>Engaged Life</i>	20	20	8	3148	15,28	76,41	Tinggi
Total	75	75	32	12157	59,01	78,69	Tinggi

Berdasarkan tabel 4. dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan kebahagiaan pada siswa menunjukkan hasil tinggi (78,69%). Jika ditinjau dari masing-masing aspek, hasil yang diperoleh menunjukkan kategori yang sama yaitu tinggi. Pada aspek *pleasant life* berada pada kategori tinggi (80,06%) dan aspek *meaningful life* berada pada kategori tinggi (78,85%). selanjutnya, aspek *engaged life* diperoleh kategori tinggi (76,41%).



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi

Berdasarkan gambar 2. dapat diketahui bahwa tingkat regulasi emosi pada siswa SMA N 9 Padang berada pada kategori tinggi (69,58%). Akan tetapi masih terdapat siswa dengan regulasi emosi pada kategori sedang (16,50%). Selanjutnya siswa yang berada pada kategori sangat tinggi (15,05%), dan rendah (0,49%).

Tabel 5. Deskripsi Regulasi Emosi Berdasarkan Aspek-aspek

Aspek	Skor Ideal	Max	Min	Total	Rata-rata	Persentase	Kategori
<i>Situation Selection</i>	30	30	13	4771	23,16	77,20	Sangat Tinggi
<i>Situation Modification</i>	20	20	10	3395	16,48	82,40	Sangat Tinggi
<i>Attentional Deployment</i>	30	30	15	4625	22,45	74,84	Tinggi
<i>Cognitive Change</i>	20	20	9	3375	16,38	81,92	Sangat Tinggi
<i>Response Modulation</i>	35	35	15	5138	24,94	71,26	Tinggi
TOTAL	135	135	62	21304	103,42	76,61	Tinggi

Berdasarkan tabel 5. dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan regulasi emosi pada responden menunjukkan hasil yang tinggi. Jika ditinjau dari masing-masing aspek, hasil yang diperoleh relatif beragam. Pada aspek *situation selection* berada pada kategori sangat tinggi (77,20%). Aspek

situation modification berada pada kategori sangat tinggi (82,40%). Aspek *attentional deployment* berada pada kategori tinggi (74,84%). Pada aspek *cognitive change* berada pada kategori sangat tinggi (81,92%). Selanjutnya, pada aspek *response modulation* berada pada kategori tinggi (71,26%).

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan (*Happiness*)

Variabel X	Variabel Y	r (Spearman's rho)	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Regulasi Emosi	Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	0,333	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho*, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,333 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada jumlah sampel (N) sebanyak 206 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan namun lemah, antara regulasi emosi dan kebahagiaan siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada siswa diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dan korelasi, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan (*happiness*) pada siswa SMA N 9 Padang secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami emosi positif, kebermaknaan hidup, serta keterlibatan yang baik dalam aktivitas sehari-hari. Seligman (2002) yang menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang merujuk pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas positif di mana dalam aktivitas tersebut tidak mengandung perasaan negatif.

Pada aspek *pleasant life* secara umum berada pada kategori tinggi. Capaian tertinggi pada aspek ini dibandingkan aspek kebahagiaan lainnya mengindikasikan bahwa siswa cenderung lebih mudah merasakan emosi positif dan kepuasan dari pengalaman hidup mereka. Aspek *meaningful life* berada pada kategori tinggi. Siswa yang memiliki *meaningful life* tinggi cenderung merasakan otonomi dalam bertindak, kompeten dalam menjalani tugas-tugasnya, serta terhubung secara positif dengan lingkungan sosialnya. Aspek *engaged life* berada pada kategori tinggi. Hal ini menggambarkan bahwa responden memiliki kemampuan untuk melibatkan seluruh aspek diri (fisik, kognitif, dan emosional) dalam berbagai aktivitas yang mereka tekuni, baik dalam lingkup akademik maupun non-akademik.

Tingkat regulasi emosi pada siswa SMA N 9 Padang secara umum berada pada kategori tinggi. Artinya, siswa mampu mengelola emosi secara optimal, meliputi kemampuan memilih situasi, memodifikasi situasi, mengarahkan perhatian, mengubah cara berpikir, serta mengelola respons emosi. Gross (2014) mendefinisikan regulasi emosi sebagai proses individu untuk membentuk emosi yang dimilikinya dan mengekspresikannya secara tepat sesuai situasi. Kamilah & Rahmasari (2023) menambahkan bahwa siswa yang mampu mengelola emosi dengan baik cenderung merasakan kebahagiaan dan kepuasan hidup, serta terhindar dari stres, cemas, dan depresi. Keberadaan siswa dengan regulasi emosi kategori sedang hingga rendah menuntut konselor untuk melakukan intervensi guna mempertahankan atau meningkatkan kapasitas regulasi emosi mereka.

Aspek *situation selection* yang berada pada kategori tinggi menjadi indikator penting bahwa responden telah memiliki kesadaran diri yang cukup untuk mengenali situasi mana yang dapat mendukung kesejahteraan emosional mereka dan situasi mana yang sebaiknya dihindari. Aspek *situation modification* berada pada kategori sangat tinggi, ini menggambarkan bahwa siswa secara umum memiliki kemampuan yang sangat baik dalam memodifikasi atau mengubah situasi secara langsung untuk mendatangkan keadaan baru yang lebih kondusif secara emosional. *Attentional deployment* yang berada pada kategori tinggi menjadi indikator bahwa responden memiliki kapasitas

untuk mengendalikan arah perhatian mereka, baik melalui konsentrasi intens pada tugas tertentu maupun melalui distraksi untuk menjauhkan diri dari pemicu emosi negatif. Kemampuan *cognitive change* yang sangat tinggi pada responden mencerminkan bahwa siswa cenderung memiliki pola pikir yang fleksibel dan adaptif dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Aspek *response modulation* menjadi yang paling rendah dibandingkan aspek regulasi emosi lainnya. Hal ini mengindikasikan bahwa siswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengendalikan respons emosional mereka.

Seligman (2011) menempatkan *self-regulation* sebagai salah satu komponen penting dalam *spiritual fitness* yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Ketika individu mampu mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya secara efektif, siswa dapat mengarahkan energi psikologisnya untuk mencapai tujuan hidup yang bermakna, yang pada akhirnya meningkatkan kebahagiaan. Iswindari dkk. (2021) menyatakan bahwa kebahagiaan individu dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Sehingga untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, siswa perlu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dengan cara meregulasi emosinya.

Berdasarkan hasil analisis korelasi *Spearman's rho*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan (*happiness*) pada siswa, dengan tingkat kekuatan hubungan berada dalam kategori rendah. Arah hubungan positif berarti bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakannya, dan sebaliknya. Regulasi emosi hanya memberikan kontribusi sebesar 11,1% terhadap kebahagiaan siswa, dengan kekuatan hubungan yang rendah ($r = 0,333$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi memiliki peran dalam kebahagiaan, faktor-faktor lain memiliki kontribusi yang jauh lebih dominan dalam membentuk kebahagiaan siswa. Santrock (2007) menjelaskan bahwa remaja berada dalam fase perkembangan yang sangat sensitif terhadap pengaruh lingkungan sosial. Dukungan teman sebaya, hubungan dengan orang tua, dan penerimaan sosial memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap kebahagiaan remaja, bahkan lebih dominan dibandingkan kemampuan internal seperti regulasi emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian Hazimi et al. (2025) yang menemukan bahwa kesejahteraan siswa tidak hanya berkaitan dengan pencapaian akademik, tetapi juga dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Sosial budaya Sumatera Barat juga turut mempengaruhi temuan penelitian ini. Sumatera Barat memiliki budaya yang kental dengan nilai-nilai kolektivisme dan religiusitas. Dalam masyarakat kolektivistik, kebahagiaan individu sangat terkait dengan keharmonisan hubungan sosial dan pemenuhan peran sosial (Diener et al., 2010). Penelitian Rahmadani et al. (2026) pada siswa MAN 1 Padang Pariaman menunjukkan bahwa sikap terhadap kondisi sosial ekonomi keluarga memiliki hubungan yang cukup kuat dengan kepercayaan diri siswa ($r = 0,557$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa faktor sosial-ekonomi dan lingkungan keluarga memiliki peran yang signifikan dalam kesejahteraan psikologis siswa. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa dalam konteks budaya, faktor eksternal seperti kondisi keluarga dan dukungan sosial lebih dominan dibandingkan faktor internal seperti regulasi emosi.

Penelitian Najwa (2026) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan prediktor signifikan terhadap kebahagiaan siswa SMA. Remaja dari keluarga yang harmonis dan memiliki status ekonomi yang memadai cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Seligman (2002) menyebutkan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi kebahagiaan.

Penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Meskipun kontribusinya kecil, regulasi emosi tetap memiliki peran dalam kebahagiaan siswa, terutama bagi siswa yang berada pada kategori sedang hingga rendah. Penelitian Siswanto & Hidayati (2025) menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam meningkatkan regulasi emosi siswa. Konselor dapat mengimplementasikan teknik

ini secara berkala untuk membantu siswa mengembangkan kesadaran emosional dan strategi koping yang adaptif. Putra & Hariko (2023) mengatakan *Art Counseling* efektif dalam meningkatkan kebahagiaan siswa. Konselor dapat memanfaatkan kegiatan seni seperti menggambar, melukis, atau bermain musik sebagai media untuk membantu siswa mengekspresikan emosi secara sehat dan mencapai kebahagiaan. Dengan demikian, upaya peningkatan kebahagiaan siswa perlu dilakukan secara holistik dengan memperhatikan berbagai faktor, baik internal maupun eksternal.

Simpulan

Penelitian terhadap siswa kela X SMA N 9 Padang menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kebahagiaan (*happiness*) berada pada kategori tinggi dengan persentase masing-masing 67,96% dan 59,71%. Hasil analisis membuktikan adanya hubungan positif yang signifikan secara statistik ($r = 0,333$; $\text{sig} = 0,000$), sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Hal ini menegaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola emosi berkontribusi nyata terhadap kebahagiaan yang dirasakannya, meskipun kontribusi tersebut tergolong rendah (11,1%), yang menandakan bahwa kebahagiaan siswa juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan religiusitas.

Temuan ini menjadi dasar penting bagi layanan Bimbingan dan Konseling untuk merancang program terintegrasi yang mengaitkan pembentukan sikap positif dengan penguatan karakter guna mengoptimalkan perkembangan siswa secara holistik. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada cakupan lokasi (satu sekolah), dan desain *cross-sectiona*, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Peneliti merekomendasikan agar penelitian selanjutnya melibatkan lebih banyak sekolah dari berbagai daerah untuk memperoleh hasil yang lebih representatif, menambahkan variabel-variabel lain seperti dukungan sosial, religiusitas, dan lingkungan keluarga yang lebih dominan memengaruhi kebahagiaan

Referensi

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey design: Cross sectional dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31-39..
- Ananta, S. H., Umardi, Q. T., Meidiansyah, R., Putri, N. D., Patrisia, S., Hartono, Y., & Lubis, K. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Psychological Well-Being pada Siswa SMA. *Jurnal Wawasan Pendidikan*, 5(2), 639-647.
- Ardi, Z., & Putra, A. H. (2024). Inter-sectoral collaboration for the Mental Wellbeing of Indonesians in the digital age: A narrative review of SDGs implementation. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 568, p. 04022). EDP Sciences.
- Coffey, J. K. (2020). *Happiness in Childhood and Adolescence*. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C. L. M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-Being: Positive Development Across The Life Course* (pp. 233–245). Psychology Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Firdaus, A., & Nugraha, S. (2024). Penggunaan Media Sosial Berlebihan dan Dampaknya terhadap Gangguan Citra Tubuh pada Remaja Perkotaan. *Jurnal Psikologi Sosial*, 22(2), 112-125.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hazimi, F., Syukur, Y., & Handayani, P. G. (2025). Gambaran subjective well being siswa SMA. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 230-239.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (2019). *World happiness report 2019*. Sustainable Development Solutions Network.

-
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Edisi Kelima). Jakarta: Erlangga.
- Iswindari, R., Hidayat, D. R., & Widyastuti, R. H. (2021). Regulasi Emosi dan Kebahagiaan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 17(2), 135–145.
- Junita, S., & Malikussaleh, H. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap subjective well-being pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajatiwa*, 7(1), 50–61.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 640–656.
- Karisma, S. P., Ramopoly, I. H., Judijanto, L., Fauziah, L. H., & Sera, D. C. (2026). *Psikologi Positif dan Regulasi Emosi: Membangun Kesejahteraan, Ketangguhan, dan Pembelajaran Bermakna di Sekolah*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 878–884.
- Mharchelya, R. H., & Ardi, Z. Who Regulates Better? Emotional Regulation Across Gender and School Grades.
- Najwa Nayra, D. L. (2026). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Penerima Kip-K Yang Tinggal Di Ma'had Al-Jami'ah Uin Raden Intan Lampung* (Doctoral Dissertation, Uin Raden Intan Lampung).
- Nisa, A. C., & Sasmita, I. A. G. (2021). Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dengan Kesejahteraan Subjektif. *Jurnal Psikologi Ilmiah (Psychology Forum)*, 12(1), 45–58.
- Paryitno, E., Mudjiran, Herman N., Neviyarni, Marjohan, Daharnis, Sano, A., Syahril, & Utama, G. P. (2019). *AUM umum format 3: Alat Ungkap Masalah Umum*. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
- Prasetyo, A. B., & Wulandari, P. Y. (2024). Fear of Missing Out (FOMO) dan Kontrol Diri sebagai Prediktor Youth Purpose pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 13(3), 201–215.
- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving academic self efficacy in reducing first year student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Putra, A. H., & Mudjiran, M. (2023). Mental health disorders in students university as a challenge in higher education era society 5.0. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 4(2), 73–80.
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67.
- Putra, A. H., & Hariko, R. (2023). Studi Deskriptif Kebahagiaan pada Mahasiswa Baru. *Jurnal Konseling Indonesia*, 8(2), 57–62.
- Rahmadani, D., Sukma, D., Netrawati, N., & Putriani, L. (2026). Hubungan sikap terhadap kondisi sosial ekonomi keluarga dengan kepercayaan diri pada remaja madrasah aliyah: sebuah studi korelasional. *Counseling and Humanities Review*, 6(1), 47–53.
- Rina, A. P., Pratikto, H., & Mart, R. A. (2022). Hubungan antara persepsi diri dengan kebahagiaan pada remaja. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 7(2), 288–298.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23.
- Santrock, J. W. (2007). *Remaja* (11th ed.). Erlangga.
-

-
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Siswanto, N. A., & Hidayati, R. (2025). *Upaya Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing*. 11(2), 116–130.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syukur, Y., Putra, A. H., Ardi, Z., Nuzila Zahri, T., & Eva Putri, J. (2024). Global perspectives on digital parenting: Challenges and opportunities in improving family well-being. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 568, p. 04014). EDP Sciences.
- Wulandari, S., Pratiwi, I., & Kurniawan, A. (2024). *Perkembangan remaja: Teori dan aplikasi*. Prenadamedia Group.
- World Health Organization [WHO]. (2024). *Mental health of adolescents*. World Health Organization.
- Yendi, F. M., Firman, F., Syukur, Y., Ifdil, I., & Putra, A. H. (2025). Academic Self-Efficacy and Aspiration Goals Among Muslim High School Students: The Role of Problem-Solving and Self-Awareness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2).
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan penelitian gabungan*. Kencana Prenadamedia Group.