LIBEROSIS

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

# HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU DI JAKARTA

Stephen[1], Debora Basaria[2]

Prodi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara[1]
Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara[2]
**Email :**vincepen71@email.ac.id [1], deborab@fpsi.untar.ac,id [2]

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta. Mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi yang kompleks di lingkungan metropolitan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek krusial bagi keberfungsian positif individu, sementara regulasi emosi berperan sebagai strategi dalam mengelola respons emosional terhadap tekanan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif yang merantau di Jakarta dengan rentang usia 18-25 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan *Ryff's Psychological WellBeing Scale* (RPWB) untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi untuk menguji hipotesis penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi peran regulasi emosi dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau dan berkontribusi sebagai dasar bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program dukungan psikologis.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi[1], Kesejahteraan Psikologis[2], Mahasiswa Rantau[3], Jakarta[4].

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between emotion regulation and psychological well-being among migrant students in Jakarta. Migrant students face complex adaptation challenges in a metropolitan environment that can affect their psychological condition. Psychological well-being is a crucial aspect of an individual's positive functioning, while emotion regulation acts as a strategy in managing emotional responses to pressure. This study uses a quantitative method with a correlational design. The research subjects are active migrant*

**Article History**

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

**Copyright : Author**

**Publish by : Liberosis**

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

*students in Jakarta within the age range of 18-25 years. The instruments used in this study are the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation and Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB) to measure psychological well-being. Data were analyzed using correlation techniques to test the research hypothesis. The results of this study demonstrate the significance of emotion regulation's role in enhancing the psychological well-being of migrant students and contribute as a basis for educational institutions in developing psychological support programs.*

**Keywords:** *Emotional Regulation[1], Psychological Well-Being[2], Migrant Students[3], Jakarta[4].*

**Pendahuluan**

Mahasiswa berada pada fase transisi menuju kedewasaan yang diwarnai oleh berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Beban perkuliahan dan penyesuaian lingkungan kampus sering kali memicu tekanan psikologis, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Arnett, 2000; Ibrahim et al., 2019; Son et al., 2020). Kondisi ini menyoroti pentingnya kesejahteraan psikologis, yakni kemampuan individu untuk menerima diri, mandiri, dan berfungsi secara positif (Ryff, 2024). Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif pada performa akademik dan hubungan sosial (Keyes, 2020).

Tantangan ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa rantau, khususnya di kota metropolitan seperti Jakarta. Mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi homesickness, kesepian, serta keterbatasan dukungan sosial, yang meningkatkan kerentanan psikologis mereka (Hendrickson et al., 2020; Wang et al., 2022). Dinamika kota Jakarta yang kompetitif dan berbiaya hidup tinggi menambah beban stres, sehingga berpotensi mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta, guna memberikan landasan bagi pengembangan program dukungan psikologis di institusi pendidikan.

**Metode penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta. Partisipan penelitian berjumlah **119 mahasiswa aktif** jenjang Strata Satu (S1) yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di DKI Jakarta. Kriteria partisipan meliputi: (1) berusia 18–25 tahun; (2) berasal dari luar Provinsi Jawa Barat; (3) telah merantau dan tinggal di Jakarta selama minimal enam bulan dan maksimal lima tahun; (4) sedang menempuh minimal semester dua; serta (5)

bersedia mengikuti penelitian dengan memberikan persetujuan (*informed consent*). Teknik pengambilan sampel menggunakan **purposive sampling**.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarkan melalui media sosial dan jaringan mahasiswa. Penelitian menggunakan dua instrumen, yaitu **Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)** yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) untuk mengukur regulasi emosi, serta **Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWB)** versi 18 item untuk mengukur kesejahteraan psikologis. ERQ terdiri atas 10 butir yang mengukur dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* (6 item) dan *expressive suppression* (4 item), dengan skala Likert 7 poin. RPWB terdiri atas 18 butir yang mengukur enam dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, menggunakan skala Likert 6 poin.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan variabel penelitian, kemudian dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi **Spearman Rank** dengan taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis.

**Hasil dan Pembahasan**

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki nilai rata-rata sebesar **5,83** (SD = **0,66**) dengan rentang skor **3,42–7,00**. Sementara itu, kesejahteraan psikologis memiliki nilai rata-rata sebesar **4,75** (SD = **0,85**) dengan rentang skor **1,85–5,52**.

**Tabel 1.**
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

| Variabel | N | Mean | SD | Minimum | Maksimum |
|---|---|---|---|---|---|
| Regulasi Emosi | 119 | 5,83 | 0,66 | 3,42 | 7,00 |
| Kesejahteraan Psikologis | 119 | 4,75 | 0,85 | 1,85 | 5,52 |

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji normalitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi **Spearman Rank**. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta (**r = 0,203; p = 0,027**). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

**Tabel 2.**

Hasil Uji Korelasi Spearman

| Variabel | r | p |
|---|---|---|
| Regulasi Emosi – Kesejahteraan psikologis | 0,203 | 0,027 |

Keterangan. P < 0,05

Analisis tambahan dilakukan untuk melihat hubungan regulasi emosi dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan dimensi **positive relations with others**, **autonomy**, **environmental mastery**, **purpose in life**, dan **personal growth**. Sementara itu, hubungan antara regulasi emosi dengan dimensi **self-acceptance** tidak menunjukkan signifikansi statistik. Selain itu, uji perbedaan berdasarkan karakteristik demografis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi maupun kesejahteraan psikologis berdasarkan usia dan tempat tinggal. Namun demikian, ditemukan perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, sedangkan kesejahteraan psikologis tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

**Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosinya, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis dapat diterima.

Temuan tersebut sejalan dengan teori **Gross dan John (2003)** yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosi secara adaptif sesuai dengan tuntutan situasi. Individu yang mampu menggunakan strategi *cognitive reappraisal* cenderung lebih mampu memaknai situasi yang menekan secara positif sehingga mampu mengurangi emosi negatif dan meningkatkan penyesuaian diri. Kemampuan tersebut berkontribusi terhadap terbentuknya kondisi psikologis yang lebih sehat sehingga individu lebih mudah mencapai kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini juga mendukung konsep kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh **Ryff (1989)**. Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh perasaan bahagia, tetapi juga kemampuan individu dalam menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi diri. Mahasiswa yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial sehingga dapat mempertahankan fungsi psikologis yang lebih optimal.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian **Gross dan John (2003)** yang menunjukkan bahwa penggunaan strategi *cognitive reappraisal* berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, sedangkan penggunaan *expressive suppression* secara berlebihan berkaitan dengan berbagai indikator penyesuaian psikologis yang kurang baik. Penelitian yang dilakukan oleh **Aldao et al. (2020)** juga menemukan bahwa regulasi emosi yang adaptif berhubungan dengan tingkat stres yang lebih rendah, kesehatan mental yang lebih baik, serta peningkatan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian **Harley et al. (2021)** menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik.

Dalam konteks mahasiswa rantau, kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting karena mereka dihadapkan pada berbagai tantangan, seperti proses adaptasi terhadap lingkungan baru, keterbatasan dukungan keluarga, tuntutan akademik, serta penyesuaian sosial. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi secara adaptif cenderung lebih mudah mengatasi tekanan tersebut sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosinya berpotensi mengalami stres berkepanjangan yang dapat memengaruhi berbagai aspek kesejahteraan psikologis.

Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini tergolong rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, resiliensi, kepribadian, strategi koping, kondisi ekonomi, maupun lingkungan akademik juga berpotensi memberikan kontribusi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel tersebut agar mampu menjelaskan kesejahteraan psikologis secara lebih komprehensif.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi dapat menjadi salah satu upaya untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Perguruan tinggi dapat mengembangkan berbagai program seperti pelatihan regulasi emosi, konseling psikologis, maupun program pengembangan keterampilan adaptasi sebagai bentuk dukungan terhadap kesehatan mental mahasiswa yang sedang menjalani kehidupan perantauan.

**Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Jakarta. Temuan ini memperkuat bukti empiris bahwa kemampuan mengelola emosi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang menghadapi tuntutan adaptasi di lingkungan perantauan. Hasil penelitian memberikan implikasi praktis bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang mendukung keterampilan regulasi emosi sebagai bagian dari upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji variabel lain yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh

pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

**Daftar Pustaka**

American College Health Association. (2021). *American College Health Association-National College Health Assessment III: Fall 2021 reference group executive summary*. https://www.acha.org/NCHA/Data/Publications_and_Reports/NCHA-III

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Diener, E. (2021). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being* (pp. 11–73). Springer. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2

Freire, C., Ferradás, M. D., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and psychological well-being in university students: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, *11*, Article 841. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, *26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction with life among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*(3), 281–295. https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.08.001

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2019). A systematic review of studies of depression, anxiety and tuberculosis. *Journal of Affective Disorders*, *245*, 31–41. https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.081

Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, *10*(3), 262–271. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962

Keyes, C. L. M. (2020). *The mental health continuum: From languishing to flourishing in life*. Oxford University Press.

Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2023). The relationship between emotion regulation and psychological well-being: The mediating role of interpersonal trust. *Current Psychology*, *42*, 1–12. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04567-w

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 3 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Ryff, C. D. (2024). *Psychological well-being revisited: Advances in science and practice*. Springer Nature.

Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(9), e21279. https://doi.org/10.2196/21279

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A., & Sasangohar, F. (2020). Investigating mental health of U.S. college students during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(9), e22817. https://doi.org/10.2196/22817