

Regulasi Emosi berperan terhadap Kesejahteraan Sekolah?: Studi Korelasional pada Siswa SMA

INFO PENULIS

Amalia Muthmainnah Lundeto
Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong
amalialundeto@gmail.com
+6285194044557

Adri Lundeto
Institut Agama Islam Negeri Manado
adri.lundeto@iain-manado.ac.id
+628124497300

Dewi Fortuna Septiantika
Universitas Sapta Mandiri
Dewifortuna969@gmail.com
+6287764577700

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 1 Februari 2026
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Lundeto, A. M., Lundeto, A., & Septiantika, D. F. (2026). Regulasi Emosi berperan terhadap Kesejahteraan Sekolah?: Studi Korelasional pada Siswa SMA. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan (AJPP)*, 5(1), 496-503.

Abstrak

Kesejahteraan sekolah merupakan topik yang penting untuk dibahas dalam dunia pendidikan. Permasalahan-permasalahan yang dialami oleh siswa khususnya di lingkungan sekolah tentu akan mempengaruhi kesejahteraan sekolahnya. Regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa di sekolah. Maka dari itu penelitian kali ini bertujuan untuk menganalisis peran regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Bintauna. Penelitian kali ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Adapun yang menjadi populasi adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna. Pengumpulan data menggunakan skala skala kesejahteraan sekolah dan skala regulasi emosi. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan dimana nilai $p = 0,000$ ($p < 0,01$) yang berarti regulasi emosi berperan secara sangat signifikan terhadap kesejahteraan sekolah. Selain itu regulasi emosi mampu memberikan kontribusi sebesar 12,3% terhadap kesejahteraan sekolah. Kesimpulan dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa adanya peran yang sangat signifikan antara regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna.

Kata Kunci: Kesejahteraan Sekolah, Regulasi Emosi, Siswa

Abstract

School well-being is an important topic to discuss in the world of education. Problems experienced by students, especially in the school environment, will certainly affect their school well-being. Emotional regulation is one factor that can affect student well-being at school. Therefore, this study aims to analyze the role of emotional regulation on the school well-being of students in grades X and XI at SMA Negeri 1 Bintauna. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. The population is students in grades X and XI of SMA Negeri 1 Bintauna. Data collection uses a school well-being scale and an emotional regulation scale. Data analysis uses simple linear regression. The results of the data analysis show that the p value = 0.000 ($p < 0.01$) which means that emotional regulation plays a very significant role in school well-being. In addition, emotional regulation is able to contribute 12.3% to school well-being. The conclusion that can be drawn from this study is that there is a very significant role between emotional regulation and the school well-being of students in grades X and XI of SMA Negeri 1 Bintauna.

Key Words: School Well-Being, Emotion Regulation, Student

A. Pendahuluan

Sekolah adalah tempat seseorang untuk menimba ilmu juga menjadi tempat pendewasaan moral dan karakter, selain itu sekolah juga berperan dalam perkembangan kognitif, emosional dan sosial (Putri & Dewi, 2023). Rendahnya pemahaman tentang konsep dan urgensi kesejahteraan sekolah menyebabkan berbagai kebijakan kurang memperhatikan kepada aspek-aspek kesejahteraan siswa di sekolah (Rasyid, 2020). Siswa yang mengalami kondisi tidak menyenangkan di sekolah seperti tertekan dan merasakan kebosanan akan berakibat pada reaksi yang kurang baik atau negatif. Siswa akan merasakan stres, bosan, terasingkan, kesepian hingga depresi yang kemudian kondisi tersebut akan berdampak pada ketidaknyamanan dan penilaiannya terhadap sekolah (Khatimah 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Huebner dan McCullough (2000) menjelaskan bahwa sumber stres yang signifikan pada siswa bisa muncul dari pengalaman sekolah yang kurang menyenangkan sehingga dapat mengurangi kualitas hidup bagi siswa tersebut. Konu dan Rimpelä (2002) mengembangkan pengukuran penilaian subjektif siswa terhadap terpenuhinya kebutuhan sekolah yang disebut dengan *school wellbeing* atau kesejahteraan sekolah.

Konsep kesejahteraan sekolah berharap agar kesejahteraan siswa di sekolah adalah hal yang lebih penting, yaitu penilaian siswa terhadap kelayakan sekolah sebagai tempat belajar yang memberikan rasa aman dan nyaman serta mampu memberikan dukungan (Rahman dkk., 2020). Penilaian siswa terhadap sekolahnya inilah yang disebut dengan kesejahteraan sekolah (Nanda & Widodo, 2015). Kesejahteraan sekolah merupakan penilaian siswa terhadap sekolah yang dapat dipengaruhi oleh kondisi sekolah yang nyaman, hubungan sosial yang baik, pemenuhan diri siswa yang berdampak pada tinggi performansi akademik serta kondisi kesehatan siswa (Konu & Rimpelä, 2002).

Kesejahteraan sekolah merupakan sebuah konsep yang cukup kompleks dimana melibatkan berbagai elemen penting dalam proses belajar dan mengajar (Ramdani & Prakoso, 2019). Selanjutnya makna dari kesejahteraan (*wellbeing*) itu sendiri secara mendasar adalah sebuah keadaan yang dimungkinkan bagi orang untuk memenuhi kebutuhan dasarnya, bisa berupa material maupun non material (Allardt, 1993). Dalam konteks sekolah, kesejahteraan dimaknai secara lebih spesifik menjadi sekolah yang memungkinkan orang yang ada di sekolah tersebut dapat memenuhi kebutuhan dasarnya (Konu & Rimpelä, 2002).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti dari empat aspek yang ada, terdapat satu aspek yakni aspek *having* yang perlu untuk diperhatikan lebih lanjut. Hasil wawancara menjelaskan bahwa para siswa belum merasakan ketercapaian terhadap aspek *having* (kondisi sekolah) yang seharusnya. Sementara itu, dalam menumbuhkan kebahagiaan siswa, sekolah harus menjadi lingkungan yang aman dan nyaman agar dapat bersosialisasi dengan semua komponen sekolah sehingga mengoptimalkan perkembangan siswa di sekolah tersebut (Fatimah & Kusdaryani, 2023).

Indikator kesejahteraan sekolah merupakan hal yang paling penting untuk diperhatikan dalam menciptakan sebuah institusi pendidikan yang baik (Liu dkk., 2014). Selain itu menurut

Rasyid (2020) dalam mendorong berbagai tujuan pendidikan, sangat penting untuk memahami konsep kesejahteraan sekolah. Namun demikian dalam pelaksanaannya terdapat sebagian sekolah yang masih belum mampu memahami konsep tersebut secara holistik dan sistematis.

Regulasi emosi merupakan salah satu faktor internal dari kesejahteraan sekolah dimana regulasi emosi adalah usaha seseorang untuk mengevaluasi masalah yang dialami sehingga mampu menempatkan emosi secara baik dan tepat (Gross & Thomson, 2007). Seorang siswa yang sedang mengalami masalah harus mampu dalam mengontrol emosinya agar masalah tersebut dapat teratasi dengan emosi positif. Sikap mengontrol diri inilah yang biasa disebut dengan regulasi emosi (Sukmawati & Widyastuti, 2023). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai sebuah proses tindakan yang diarahkan untuk menggeser emosi saat ini ke arah yang diinginkan (tujuan emosi) (Tamir et al., 2020).

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang dalam proses ekstrinsik dan intrinsik yang berkaitan dengan memantau, mengevaluasi, dan menyesuaikan respon emosional untuk mencapai kesejahteraan (Loevaas et al., 2018). Selain itu, Gross dan John, (2003) berpendapat bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran dan perilakunya untuk mengelola emosi positif maupun negatif. Kemudian Gross, (2015) mendefinisikan kembali regulasi emosi adalah pembentukan emosi yang dimiliki individu saat individu memiliki emosi, maka bagaimana individu mengalami atau mengekspresikan emosi ini dengan adanya strategi emosi yang dapat menjadikan kondisinya menjadi lebih baik. Seseorang yang memiliki kemampuan tinggi dalam meregulasi emosi dapat terbantu dalam mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosi yang sedang dirasakannya (Nabilah & Hadiyati, 2022).

Regulasi emosi berhubungan dengan kesejahteraan siswa di sekolah sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Beaumont dkk., (2023) bahwa regulasi emosi dengan strategi *reappraisal* atau penilaian ulang memprediksi secara positif terhadap kesejahteraan siswa di sekolah begitupun sebaliknya. Penilaian ulang mungkin penting dalam meningkatkan hasil akademik siswa karena hal tersebut dapat mengurangi perasaan negatif, sehingga siswa mampu untuk fokus pada materi pembelajaran (Davis & Levine, 2013). Misalnya, menggunakan penilaian ulang untuk mengurangi kesedihan dapat meningkatkan memori untuk informasi pendidikan dan menggunakannya untuk mengurangi kecemasan dapat meningkatkan kemampuan pemecahan masalah siswa (Pizzie et al., 2020). Oleh karena itu, ini mungkin merupakan strategi yang sangat berguna bagi siswa untuk digunakan di sekolah guna mendukung pembelajaran mereka.

Penelitian yang mengkaji tentang faktor kesejahteraan siswa di sekolah telah banyak dilakukan namun sejauh penelurusan peneliti, belum ada yang membahas mengenai peran langsung regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah khususnya di sekolah SMA yang ada di daerah Sulawesi.

B. Metodologi

Desain Pelatihan

Pendekatan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menguji peran regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa SMA.

Populasi dan Sampel

Menurut Azwar (2014) Populasi adalah sekumpulan subjek yang menjadi generalisasi hasil penelitian yang akan diterapkan. Adapun populasi dalam penelitian kali ini adalah siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 1 Bintauna berjumlah N = 302 Siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kali ini menggunakan model penskalaan. Penggunaan model skala adalah skala *likert* yang bertujuan untuk menjabarkan variabel yang akan diukur menjadi indikator variabel yang kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2019). Skala disebarkan kepada siswa secara langsung oleh peneliti pada masing-masing kelas menggunakan kertas dan alat tulis.

Instrumen Penelitian

Skala kesejahteraan sekolah dalam penelitian ini disusun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori kesejahteraan sekolah yang dikemukakan oleh Konu dan Rimpelä (2002), yang mencakup empat aspek utama yaitu *Having* (kondisi sekolah), *Loving* (hubungan sosial), *Being*

(pemenuhan diri), dan *Health* (kesehatan), sedangkan skala regulasi emosi juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori regulasi emosi dari Gross (2015), dengan penyusunan butir-butir aitem yang mengacu pada lima aspek regulasi emosi, yaitu *situation selection*, *situation modification*, *attentional deployment*, *cognitive change*, dan *response modulation*, sehingga kedua skala tersebut dikembangkan secara teoritis sesuai dengan konstruk psikologis yang diukur dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 25. Pengolahan data dimulai dengan melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov serta uji linearitas untuk memastikan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linier. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui peran antara regulasi emosi dengan kesejahteraan sekolah serta besarnya kontribusi variabel regulasi emosi dalam menjelaskan variabel kesejahteraan sekolah dengan menggunakan nilai koefisien determinasi (R^2) (Sugiyono, 2019).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

a. Data Demografi Sampel Penelitian

Data yang disajikan dalam penelitian kali ini memberikan gambaran secara umum data yang diperoleh oleh peneliti dari lapangan. Berikut merupakan data demografi sampel penelitian dari total subjek yang berjumlah 189 siswa SMA Negeri 1 Bintauna.

Tabel 1

Data Demografi Sampel Penelitian

Karakteristik	Keterangan	Frekuensi
Jenis kelamin	Laki-laki	74
	Perempuan	115
Usia	16 tahun	93
	17 tahun	50
	18 tahun	46
Kelas	X	113
	XI	76
Total		189

Tabel 1 menunjukkan bahwa penelitian melibatkan 189 responden yang didominasi oleh perempuan, yaitu sebanyak 115 orang dan laki-laki sebanyak 74 orang. Selanjutnya responden pada penelitian ini terdiri atas kelompok usia 16 hingga 18 tahun dengan 93 siswa dari kelompok usia 16 tahun, 50 siswa dari kelompok usia 17 tahun dan 46 siswa dari kelompok 18 tahun.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan teknik analisis One-Simple Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program SPSS 25.0 for windows. Data dikatakan normal jika memiliki taraf signifikansi $p > 0,05$ dan dikatakan tidak normal jika taraf signifikansi $p < 0,05$. Hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas

Data	Skor KS-Z	Sig (p)	Keterangan
Unstandardized Residual	0,055	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas di atas, diketahui bahwa index normalitas *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-SZ) sebesar 0,055 dengan taraf signifikansi/p 0,200 ($p > 0,05$) yang berarti data terdistribusi dengan normal.

c. Uji Linearitas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Pengujian linieritas data menggunakan Test of Linearity dengan bantuan SPSS 25.0 for windows. Data dapat dikatakan memiliki hubungan yang linier apabila signifikansi (p) linearity < 0.05 dan/atau taraf signifikansi (p) deviation for linearity > 0.05 sebaliknya data dikatakan tidak linier apabila taraf signifikansi (p) linearity > 0.05 dan/atau taraf signifikansi (p) deviation from linearity < 0,05. Data hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Kesejahteraan sekolah dengan regulasi emosi	25.292	0.000	0.596	0.875	<i>Linier</i>

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, variabel kesejahteraan sekolah dengan regulasi emosi memiliki taraf signifikansi (p) linearity sebesar 0.000 < 0.05 dan/atau taraf signifikansi (p) deviation for linearity 0.875 > 0.05 yang artinya variabel kesejahteraan sekolah dengan regulasi emosi memiliki hubungan yang linier.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian kali ini menggunakan analisis regresi linier sederhana yang bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah. Analisis regresi linier sederhana dilakukan dengan menggunakan SPSS 25.0 for windows. Kriteria taraf signifikansi yang digunakan adalah $p > 0.05$ (tidak signifikan), $p \leq 0.05$ (signifikan) dan $p < 0.01$ (sangat signifikan).

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	β	SE	t	Sig (p)
Konstanta	26.058		1.998	13.044	0.000
Regulasi emosi	0.377	0.350	0.074	5.113	0.000
R^2		0.123			
F		26.140			

Hasil analisis data diketahui nilai koefisien beta sebesar 0.356, nilai t sebesar 5.265 dengan taraf signifikansi (p) 0.000 < 0.01. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan sekolah. Adapun nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,123$) menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 12,3% terhadap kesejahteraan sekolah siswa SMA, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel peneliti

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa di SMA Negeri 1 Bintauna. Hasil hipotesis dalam penelitian kali ini diterima, artinya adanya peran yang sangat signifikan antara regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa SMA Negeri 1 Bintauna. Hal ini juga berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada siswa maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraannya di sekolah. Kesejahteraan di lingkungan sekolah tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik akan tetapi juga berkaitan dengan aspek sosial dan emosional Rohayati et al., (2023) maka dari itu regulasi emosi salah satu faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah.

Konsep kesejahteraan sekolah dapat bermanfaat untuk membantu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif sehingga dapat mencapai tujuan dari pembelajaran itu sendiri (Setyawan & Dewi, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Mubasyiroh et al., (2017) menjelaskan bahwa regulasi emosi dibutuhkan oleh siswa karena ketidakstabilan emosi akan

menyebabkan orang lain sulit untuk saling memahami dan kadangkala hal tersebut juga menyebabkan siswa tidak mampu memahami dirinya sendiri. Regulasi emosi sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur pikiran dan perilakunya agar dapat mengelola emosi positif maupun negatif (Gross dan John, 2003). Remaja yang memiliki karakteristik regulasi emosi rendah biasanya memiliki permasalahan dengan teman sebaya di lingkungan sekitar mereka dan bertindak tidak sesuai dengan norma yang ada (Farichah et al., 2019).

Uji hipotesis menunjukkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara variabel regulasi emosi dan kesejahteraan sekolah dimana nilai t sebesar 5.265 dengan taraf signifikansi (p) $0.000 < 0.01$ yang berarti hipotesis diterima atau sesuai dengan hipotesis yang diusulkan oleh peneliti. Hal ini juga berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah. Temuan penelitian kali ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salimi et al., (2023) bahwa regulasi emosi, kecemasan menghadapi ujian dan efikasi diri akademik berpengaruh signifikan dan langsung terhadap kesejahteraan sekolah.

Pelatihan regulasi emosi terbukti dapat dijadikan sebagai metode intervensi yang berguna untuk meningkatkan penyesuaian (emosional, sosial dan akademik) juga kesejahteraan sekolah siswa (Nourali et al., 2018). Sebuah studi yang meneliti mengenai prediktor dari kesejahteraan subjektif di sekolah antara variabel regulasi emosi, koping, dan fleksibilitas kognitif menemukan bahwa kesejahteraan subjektif di sekolah diprediksi oleh regulasi emosi dengan persentase paling dominan yakni sebesar 43% (Sağar, 2022).

Variabel regulasi emosi dapat memberikan kontribusi yang cukup banyak terhadap kesejahteraan sekolah siswa karena faktanya ketika seorang siswa mempelajari keterampilan regulasi emosi maka ia akan mampu untuk mengelola emosi dan tindakannya. Individu dalam kondisi ini akan merasakan tingkat kedamaian yang lebih tinggi dan mampu dalam mengatasi berbagai masalah sehingga dapat mencapai tingkat kesejahteraan sekolah yang lebih tinggi (Nikkhah & Yousefi, 2021). Penelitian yang dilakukan kali ini menyertakan subjek remaja dimana remaja merupakan seseorang yang sedang memasuki masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Proses transisi ini melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional sehingga salah satu kemampuan yang paling penting untuk para remaja adalah kemampuan meregulasi emosi (Santrock, 2011).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran yang sangat signifikan terhadap kesejahteraan sekolah siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola, mengendalikan, dan menyesuaikan respons emosinya secara tepat berkontribusi positif terhadap tingkat kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah. Semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan sekolah yang dirasakan, yang tercermin melalui aspek kenyamanan, hubungan sosial, pemenuhan diri, dan kesehatan di lingkungan sekolah. Adapun kontribusi regulasi emosi terhadap kesejahteraan sekolah siswa sebesar 12,3%, yang menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan sekolah, meskipun masih terdapat faktor-faktor lain di luar penelitian ini yang turut berperan dalam menentukan kesejahteraan sekolah siswa.

E. Referensi

- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: an alternative to the swedish model of welfare research. *The Quality of Life*, 88–94. <https://doi.org/10.1093/0198287976.003.0008>
- Beaumont, J., Putwain, D. W., Gallard, D., Malone, E., Marsh, H. W., & Pekrun, R. (2023). Students' emotion regulation and school-related well-being: longitudinal models juxtaposing between and within-person perspectives. *Journal of Educational Psychology*, 115(7), 932–950. <https://doi.org/10.1037/edu0000800>
- Davis, E. L., & Levine, L. J. (2013). Emotion regulation strategies that promote learning: reappraisal enhances children's memory for educational information. *Child Development*, 84(1), 361–374. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01836.x>
- Farichah, I. N., All Habsy, B., & Suroso, D. H. (2019). Konseling kelompok rasional emotif perilaku dalam membantu mengatasi regulasi emosi siswa smp, efektifkah? *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 25–32. <https://doi.org/10.26740/jp.v4n1.p25—32>

- Fatimah, I., & Kusdaryani, W. (2023). Gambaran kesejahteraan siswa pada implementasi kurikulum merdeka. *In Prosoding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 266–277.
<https://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/view/3756%0Ahttps://conference.upgris.ac.id/index.php/snbk/article/download/3756/2409>
- Gross, J. J. (2015). *Handbook of emotions regulation* (Second Edi). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being*. 85(2), 348–362.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thomson, R. A. (2007). *Emotion regulation: conceptual foundation*. *icinde jj gross* (Ed.). Handbook of Emotion Regulation.
- Huebner, E. S., & McCullough, G. (2000). Correlates of school satisfaction among adolescents. *Journal of Educational Research*, 93(5), 331–335.
<https://doi.org/10.1080/00220670009598725>
- Khatimah, H. (2015). Gambaran school well-being pada peserta didik program kelas akselerasi di sma negeri 8 yogyakarta. *Psikopedagogia*, 4(1), 20–30.
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Liu, W., Tian, L., Scott Huebner, E., Zheng, X., & Li, Z. (2014). Preliminary development of the elementary school students' subjective well-being in school scale. *Social Indicators Research*, 120(3), 917–937. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0614-x>
- Mubasyiroh, R., Putri, I. Y. S., & Tjandrarini, D. H. (2017). Determinan Gejala Mental Emosional Pelajar SMP-SMA di Indonesia Tahun 2015. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 45(2), 103–112.
<https://doi.org/10.22435/bpk.v45i2.5820.103-112>
- Nabilah, S. M., & Hadiyati, F. N. R. (2022). Hubungan antara kelekatan pada ibu dan regulasi emosi remaja pada siswa kelas x dan xi sma boarding school. *Jurnal Empati*, 10(5), 305–309. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32931>
- Nanda, A., & Widodo, P. B. (2015). Efikasi diri ditinjau dari school well-being pada siswa sekolah menengah kejuruan di semarang. *Jurnal Empati*, 4(4), 90–95.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2015.13662>
- Nikkah, M., & Yousefi, F. (2021). Relationship between psychological basic needs satisfaction at school and students emotional well-being: the mediating role of cognitive emotion regulation. *Journal of Psychological Science*, 20(99), 413–426.
<https://psychologicalscience.ir/article-1-837-en.html>
- Nourali, H., Hajiyakhchali, A., Shehniyailagh, M., & Maktabi, G. (2018). The effect of teaching cognitive regulation of emotion strategies on social adjustment and well being of male gifted students. *Psychological Achievements Journal*, 25(2), 91–110.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22055/psy.2019.25669.2063>
- Pizzie, R. G., McDermott, C. L., Salem, T. G., & Kraemer, D. J. M. (2020). Neural evidence for cognitive reappraisal as a strategy to alleviate the effects of math anxiety. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 15(12), 1271–1287. <https://doi.org/10.1093/SCAN/NSAA161>
- Putri, H. M., & Dewi, E. K. (2023). *School well-being of senior high school students in the indonesian region: a review of the literature*. 6(3), 2168–2173.
- Rahman, F., Abdillah, H. Z., Sukadana, N. M. D. I., & Cahyanti, P. (2020). Peran kecerdasan emosi terhadap school well-being siswa SMP di kota yogyakarta. *Jurnal Psikologi Islam Al-Qalb*.
- Ramdani, Z., & Prakoso, B. H. (2019). Integritas akademik: prediktor kesejahteraan siswa di sekolah. *Indonesian Journal of Educational Assesment*, 2(1), 29–40.
<https://doi.org/10.26499/ijea.v2i1.14>
- Rasyid, A. (2020). Konsep dan urgensi penerapan school well-being pada dunia pendidikan. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 376–382. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.705>
- Rohayati, N., Dimala, C. P., & Aisha, D. (2023). Peran dukungan sosial dan optimisme terhadap school well-being pada remaja. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 8(1), 65–76. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v8i1.5545>
- Sağar, M. E. (2022). Predictors of subjective well-being at school in adolescents: emotion regulation, coping, and cognitive flexibility. *Ege Journal of Education*, 23(2), 133–149.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12984/egeefd.1060883>
- Salimi, M., Jadidi, H., Morovati, Z., & Taghvaei, A. (2023). An elaboration on the school well-being structural model based on emotional regulation, test anxiety, and academic self-efficacy: the mediating role of academic emotions. *Iranian Evolutionary and Educational Psychology Journal*, 5(1), 228–239. <https://doi.org/10.52547/ieepj.5.1.228>

- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development: perkembangan masa hidup* (Edisi 13). Erlangga.
- Setyawan, I., & Dewi, K. S. (2015). Kesejahteraan sekolah ditinjau dari orientasi belajar mencari makna dan kemampuan empati siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(1), 9–20. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.1.9-20>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta.
- Sukmawati, Y., & Widyastuti. (2023). Hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan subjective well-being siswa smpn 1 prambon. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 281–291.
- Tamir, M., Vishkin, A., & Gutentag, T. (2020). Emotion regulation is motivated. *Emotion*, 20(1), 115–119. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/emo0000635>