

Hubungan Antara *Cognitive Reappraisal*, *Expressive Suppression*, dan *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Siswa SMP

Rifa Aulia Zahro¹, Zakki Nurul Amin²

^{1,2} Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Corresponding Author: ✉ rifaaaaulia04@students.unnes.ac.id¹,
zakki.nurul.amin@mail.unnes.ac.id²

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 18, 2026

Revised

June 26, 2026

Accepted

June 30, 2026

Adolescence is a developmental phase characterized by various biological, emotional, social, and cognitive changes. The ability to manage emotions and self-compassion are factors that can support adolescent psychological well-being. This study aimed to examine the relationship of cognitive reappraisal, expressive suppression, and self-compassion with the psychological well-being of junior high school students. The study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 123 junior high school students selected through purposive sampling. The instruments used were the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), the Self-Compassion Scale, and the Psychological Well-Being Scale. Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that cognitive reappraisal and self-compassion were positively and significantly associated with psychological well-being, whereas expressive suppression was negatively and significantly associated with psychological well-being. Furthermore, these three variables simultaneously contributed significantly to the psychological well-being of junior high school students. These findings suggest that adaptive emotion regulation and self-compassion play important roles in enhancing adolescents' psychological well-being.

Keywords: *Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Junior High School Students, Psychological Well-Being, Self-Compassion.*

How to cite

Zahro, R. A., & Amin, Z. N. (2026). Hubungan Antara Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, dan Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Siswa SMP. *Journal of Society Counseling*. 4(2). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v4i2.936>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan biologis, emosional, sosial, dan kognitif. Pada masa ini, siswa SMP menghadapi tuntutan akademik, hubungan sosial serta tugas perkembangan yang dapat menyebabkan tekanan psikologis. Kemampuan individu dalam menjaga kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* menjadi penting agar remaja mampu menjalani kehidupannya secara optimal.

Psychological well-being merupakan kondisi bagaimana individu mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mempunyai tujuan hidup, mampu mengelola lingkungan, bersikap mandiri dan mampu mengembangkan potensi diri (Lestari et al., 2024). Remaja yang mempunyai *psychological well-being* yang tinggi lebih mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Sebaliknya, remaja dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah rentan mengalami tekanan psikologis dan merasa tidak bahagia saat menghadapi berbagai tekanan, salah satunya adalah masalah akademik. Sehingga individu tersebut mengalami kesulitan memposisikan diri di lingkungan sekolah.

Menurut Gross (2014), kemampuan individu dalam mengelola emosi terlihat pada tingkah lakunya. Individu merespons suatu situasi tertentu menyebabkan individu tersebut mendapatkan pengalaman emosional yang kemudian akan keluar sebagai tindakan. Lebih lanjut, Gross mengungkapkan bahwa terdapat 2 strategi yang digunakan oleh manusia dalam mengelola emosi, di antaranya *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kapasitas individu dalam mengelola, merespons dan mengendalikan emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Menurut Farkhaeni, seseorang dengan regulasi emosi tinggi akan melakukan hal-hal positif dalam hidupnya (Silaen & Dewi, 2015). Namun, dampak regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis sangat bergantung pada strategi yang digunakan individu, apakah melalui sudut pandang penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) atau penekanan emosi (*expressive suppression*).

Selain regulasi emosi, penelitian (Sawitri dan Siswati, 2019) dan (Renggani et al., 2018) menyatakan adanya pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being*. Temuan ini didukung oleh Neff & McGehee (2010) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan kuat dengan *well-being* pada remaja dan dewasa. *Self-compassion* dipandang sebagai faktor protektif yang dapat mendukung kesejahteraan psikologis individu. *Self-compassion* merujuk pada cara individu untuk peduli, mengasahi dan bersikap baik terhadap diri sendiri walaupun berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan. Individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kegagalan dan tekanan secara sehat sehingga dapat mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Penerapan *self-compassion* membantu mereka untuk tidak terlalu menghakimi diri mereka sendiri saat melakukan kesalahan dan kegagalan, melainkan memandang kesalahan dan kegagalan sebagai suatu pelajaran dan bagian dari proses pertumbuhan mereka.

Penelitian sebelumnya membuktikan adanya hubungan antara regulasi emosi, *self-compassion*, dan *psychological well-being*. Fenomena kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia menunjukkan adanya kondisi yang memerlukan perhatian serius. Berdasarkan hasil Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022. Satu dari tiga remaja yang berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan satu dari dua puluh remaja mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Jumlah tersebut diperkirakan setara dengan 15,5 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental dan 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental. Kondisi tersebut dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan remaja, termasuk menurunnya *psychological well-being* yang ditandai dengan rendahnya kesejahteraan emosional, kepuasan diri dan penerimaan diri.

Sebagian besar studi tersebut masih meneliti regulasi emosi secara menyeluruh tanpa memisahkan dimensinya secara spesifik. Justru penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* mempunyai mekanisme psikologis yang bertolak belakang dalam mempengaruhi kesejahteraan individu. Selain itu, variabel yang menempatkan *self-compassion* sebagai variabel yang menjembatani kedua dimensi regulasi emosi pada kelompok remaja awal,

hususnya siswa SMP, masih sangat terbatas. Meskipun penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi emosi dan *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well-being*. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada populasi yang berbeda. Penelitian yang dilakukan oleh (Lestari et al., 2024) dilakukan pada remaja panti asuhan. Penelitian yang dilakukan (Stavraki et al., 2022) dilakukan pada anak dan remaja berusia 10-18 tahun di Spanyol. Lebih lanjut, penelitian (Aryani & Fadhilah Umar, 2022) melibatkan sampel yang heterogen, di antaranya siswa SMA, guru dan karyawan. Selain itu, beberapa penelitian di Indonesia juga lebih banyak dilakukan pada mahasiswa dan kelompok remaja yang memiliki karakteristik khusus.

Sedangkan fase remaja merupakan masa yang krusial sebagai transisi perkembangan emosi di mana kemampuan mengelola emosi dan mengasihi diri sendiri sedang terbentuk. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melengkapi kekosongan literatur dengan menguji model analisis jalur mengenai kontribusi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *psychological well-being*, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui peran *self-compassion* sebagai variabel mediator pada siswa SMP.

METODE

Prosedur dan Subyek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* siswa SMP. Proses skrining melibatkan 230 siswa SMP Negeri di Kecamatan Arjawinangun berusia 14–16 tahun. Berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, diperoleh 123 siswa sebagai subjek penelitian yang terdiri atas 72 siswa perempuan (58,3%) dan 51 siswa laki-laki (41,7%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pengambilan data dilakukan secara langsung oleh responden.

Alat Pengumpul Data

Psychological well-being dikembangkan oleh Ryff et al. (1995) dan diadaptasi oleh Dianesti et al. (2025) untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang terdiri dari 6 item. Pada penelitian ini, *psychological well-being* digambarkan sebagai kondisi individu yang mampu berkembang secara optimal dalam kehidupan. Contoh aitem dalam instrumen ini yakni “Saya merasa bersyukur dengan kehidupan saya saat ini”. Validitas instrumen menggunakan program IBM SPSS Statistics, dengan rentang skor r (0,362–0,716), dan reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach’s Alpha memperoleh hasil 0,690.

Regulasi emosi dikembangkan oleh Gross & John (2003) dan diadaptasi oleh Radde & Nur Aulia Saudi (2024) sebagai kemampuan individu dalam mengelola, memahami, dan mengekspresikan emosi yang terlihat melalui tindakan yang dilakukan. Salah satu instrumen pengukuran regulasi emosi yang populer digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang terdiri atas 10 aitem yang mengukur dua strategi dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Contoh aitem dalam instrumen ini yakni “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar”. Validitas instrumen menggunakan program IBM SPSS Statistics dengan rentang skor r (0,407 – 0,672) dan reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach’s Alpha memperoleh hasil 0,713.

Self-Compassion dikembangkan oleh Neff (1995) dan diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) sebagai sikap menerima dan memahami diri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan,

disertai kesadaran bahwa setiap orang dapat mengalami penderitaan. Instrumen yang digunakan adalah SCS yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dan diberi nama Skala Welas Diri (SWD) yang terdiri dari 26 butir pertanyaan. Contoh item dalam instrumen ini yakni “Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya”. Validitas instrumen menggunakan program IBM SPSS Statistics, dengan rentang skor r (0,315 – 0,467), dan reliabilitas instrumen menggunakan Cronbach’s Alpha memperoleh hasil 0,676.

Analisis Data

Analisis linear berganda digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan antara dua variabel atau lebih terhadap variabel terikat (Alwy Yusuf et al., 2024). Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi Jamovi. Regresi linier berganda merupakan metode statistik parametrik yang mensyaratkan terpenuhinya beberapa asumsi tertentu sebelum pengujian hipotesis dilakukan. Oleh karena itu, dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas.

Selanjutnya, penelitian ini juga menggunakan analisis jalur (*path analysis*). Analisis jalur digunakan untuk menguji pola hubungan kausalitas serta menentukan pengaruh langsung maupun pengaruh tidak langsung dari variabel bebas terhadap variabel terikat melalui variabel *intervening*. Pengujian analisis jalur ini dilakukan dengan melihat koefisien jalur (*path coefficient*) dan nilai signifikansi pada model hubungan antarvariabel yang dianalisis menggunakan aplikasi Jamovi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson yang tertera pada Tabel 1, diketahui bahwa tidak semua variabel memiliki hubungan langsung yang signifikan satu sama lain. Dimensi *Cognitive Reappraisal* (X1) ditemukan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *self-compassion* (M) ($r = 0,274$, $p = 0,0002$) serta memiliki korelasi positif yang signifikan dengan *psychological well-being* (Y) ($r = 0,208$, $p = 0,021$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kognitif (*Cognitive Reappraisal*), maka akan semakin tinggi pula tingkat *self-compassion* dan *psychological well-being* yang dimilikinya.

Sebaliknya, dimensi *Expressive Suppression* (X2) tidak memperlihatkan hubungan korelasi langsung yang signifikan, baik dengan *self-compassion* (M) ($r = 0,017$, $p = 0,850$) maupun dengan *psychological well-being* (Y) ($r = -0,165$, $p = 0,069$). Di sisi lain, hubungan korelasi langsung yang paling kuat ditemukan pada variabel *self-compassion* (M) dengan *psychological well-being* (Y) yang menunjukkan arah hubungan positif dan sangat signifikan ($r = 0,432$, $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa tinggi *self-compassion* berkorelasi baik dengan *psychological well-being* pada responden.

Tabel 1. Statistik Deskriptif dan Korelasi Hubungan Antar Variabel

Variabel	M	SD	1	2	3	4
1. <i>Cognitive Reappraisal</i>	30,6	4,40				
2. <i>Expressive Suppression</i>	20,4	4,33	0,394**			
3. <i>Self-Compassion</i>	81,2	11,0	0,274**	0,017	-	
4. <i>Psychological well-being</i>	43,9	4,65	0,208*	-0,165	0,432**	-

Keterangan: N = 122.

*Signifikansi $p < 0,05$ ** signifikansi $p < 0,01$

Tabel 2. Hasil Linear antar Variabel

No	Predictor	Estimate	SE	<i>t</i>	<i>p</i>	β
1.	<i>Intercept</i> (Konstanta)	29,807	3,5037	8,51	<.0001	
2.	<i>Cognitive reappraisal</i>	0,214	0,0959	2,24	.0,27	0,203*
3.	<i>Expressive suppression</i>	-0,270	0,0936	-2,88	.005	-0,252**
4.	<i>Self compassion</i>	0,161	0,0352	4,57	<.001	0,381**

Variabel dependen = *Psychological well-being*

Keterangan: N = 122

Signifikansi: **p* <0,05 signifikansi **p* <0,01

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *expressive suppression* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = 0.252$, *p* = 0.005). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan siswa menggunakan *expressive suppression*, semakin rendah tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, siswa yang lebih jarang menekan ekspresi emosinya cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Tahap 1 (Variabel dependen = *Self-Compassion*)

No	Predictor	Estimate (<i>B</i>)	SE	<i>t</i>	<i>P</i> (<i>Sig.</i>)	Beta (β)
1.	<i>Intercept</i> (Konstanta)	62,517	7,116	8,785	,000	-
2.	<i>Cognitive reappraisal</i>	0,793	0,239	3,311	,001	0,316
3.	<i>Expressive suppression</i>	-0,273	0,243	-1,122	,264	-0,107

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji regresi tahap 1 menunjukkan bahwa *Cognitive reappraisal* (CA) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *Self-Compassion* ($\beta = 0,316$, *p* = 0,001). Sementara itu, *Expressive suppression* (ES) tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Self-Compassion* ($\beta = -0,107$, *p* = 0,264). Secara simultan, kedua strategi regulasi emosi ini mempengaruhi *Self-Compassion* sebesar 8,5% (R Square = 0,085)

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Tahap 2 (Variabel dependen = *Psychological well-being*)

No	Predictor	Estimate (<i>B</i>)	SE	<i>t</i>	<i>P</i> (<i>Sig.</i>)	Beta (β)
1.	<i>Intercept</i> (Konstanta)	29,807	3,504	8,507	,000	-
2.	<i>Cognitive reappraisal</i>	0,214	0,096	2,236	,027	0,203
3.	<i>Expressive suppression</i>	-0,270	0,094	-2,885	,005	-0,252
4.	<i>Self-Compassion</i>	0,161	0,035	4,568	,000	0,381

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji regresi tahap 2 menunjukkan bahwa ketiga variabel prediktor secara parsial memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap *psychological well-being* (Y). *Cognitive reappraisal* (CA) berpengaruh signifikan ($\beta = 0,203$, *p* = 0,207), *Expressive suppression* (ES) berpengaruh negatif signifikan ($\beta = -0,252$, *p* = 0,005), dan *Self-Compassion* (SC) berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0,381$, *p* = 0,000). Secara simultan, model ini memiliki nilai R Square = 0,249 yang bermakna kontribusi ketiga variabel tersebut terhadap *psychological well-being* sebesar 24,9%.

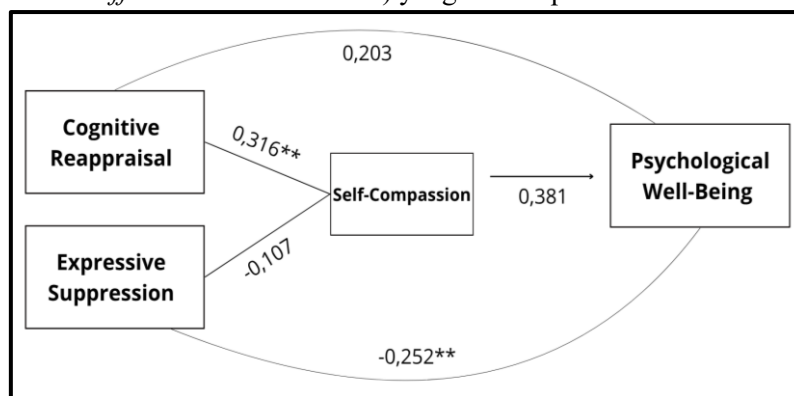
Tabel 5. Model Diagram Analisis Jalur (*Path Analysis*)

Jalur Hubungan	Efek langsung	Nilai Z (Sobel)	<i>p</i> -value	Kesimpulan
----------------	---------------	-----------------	-----------------	------------

CR→SC→Y	0,214	2,691	0,007	Signifikan
ES→SC→Y	-0,270	-1,061	0,288	Tidak Signifikan

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji analisis jalur menunjukkan bahwa seluruh variabel prediktor secara bersama-sama memiliki kontribusi yang signifikan dalam memengaruhi *psychological well-being* ($F = 20,87$, $p < 0,001$). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* (CA) berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* siswa SMP. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin sering siswa menggunakan strategi *cognitive reappraisal*, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, *expressive suppression* (ES) berpengaruh negatif terhadap *psychological well-being*.

Berdasarkan seluruh rangkaian hasil analisis regresi linear berganda pada tahap 1 dan tahap 2, serta hasil signifikansi Uji Sobel yang telah dianalisis sebelumnya guna memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai arah dan besarnya kontribusi pengaruh langsung maupun tidak langsung antarvariabel, berikut model diagram jalur (*path analysis*) berdasarkan nilai koefisien jalur (*standardized coefficients* atau nilai Beta) yang telah diperoleh:



Gambar 1. Model Analisis Jalur

Berdasarkan Gambar 1 di atas, model analisis jalur (*path analysis*) memberikan gambaran mengenai kontribusi masing-masing strategi regulasi emosi terhadap *psychological well-being* secara langsung maupun tidak langsung melalui *self-compassion*.

Pada jalur pertama, dinyatakan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki koefisien jalur positif yang signifikan, baik terhadap *self-compassion* ($\beta = 0,316$, $p < 0,01$) maupun secara langsung terhadap *psychological well-being* ($\beta = 0,203$, $p < 0,05$). Sebaliknya, *expressive suppression* menunjukkan koefisien jalur negatif yang tidak signifikan terhadap *self-compassion* ($\beta = -0,107$, $p > 0,05$). Namun, memiliki pengaruh langsung negatif yang signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = -0,252$, $p < 0,01$).

Sementara itu, *self-compassion* sebagai variabel mediator terbukti memiliki pengaruh langsung positif yang signifikan terhadap *psychological well-being* ($\beta = 0,381$, $p < 0,01$). Melalui Uji Sobel yang telah dilakukan sebelumnya, model ini membuktikan bahwa *self-compassion* secara signifikan bertindak sebagai mediator yang menjembatani pengaruh *cognitive reappraisal* dalam meningkatkan *psychological well-being* siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal*, *expressive suppression*, dan *self-compassion* secara bersama memberikan kontribusi terhadap *psychological well-being* siswa SMP. Temuan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan mengelola emosi, tetapi juga oleh bagaimana individu memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan. Menurut Gross & John (2003), *cognitive reappraisal* merupakan strategi regulasi emosi yang membantu individu untuk memandang kembali situasi yang memicu

emosi negatif, sehingga menimbulkan emosi yang lebih adaptif. Hasil penelitian ini didukung oleh Nguyen et al. (2025) yang menemukan bahwa remaja yang lebih sering menggunakan *cognitive reappraisal* cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik, ditandai dengan rendahnya afek negatif dan tingginya kepuasan hidup.

Namun, sebaliknya, *expressive suppression* cenderung menghambat ekspresi emosi sehingga berpotensi menyebabkan tekanan psikologis yang berdampak pada rendahnya *psychological well-being*. Temuan ini didukung oleh penelitian (Verzeletti et al., 2016) yang menemukan bahwa prefensi yang lebih tinggi terhadap *expressive suppression* berkaitan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih rendah, termasuk pada aspek kesejahteraan psikologis, kesepian emosional, dan afek negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan individu untuk menekan ekspresi emosinya dapat berdampak kurang baik terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu Renggani et al. (2018) serta Sawitri & Siswati (2019) yang menyatakan bahwa individu yang mampu bersikap baik terhadap diri sendiri cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. *Self-compassion* membantu remaja menerima kegagalan dan keterbatasan diri sebagai bagian dari pengalaman hidup, sehingga mereka tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, *cognitive reappraisal* berpengaruh positif terhadap *self-compassion* yang menunjukkan bahwa kemampuan memaknai kembali pengalaman negatif secara positif dapat membantu individu mengembangkan sikap welas diri.

Secara khusus, penelitian ini menekankan bahwa *self-compassion* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *cognitive reappraisal* dan *psychological well-being*, namun tidak pada hubungan antara *expressive suppression* dan *psychological well-being*. Temuan ini membuktikan bahwa tidak semua strategi regulasi emosi memberikan dampak yang sama bagi remaja. Strategi *cognitive reappraisal* yang adaptif terbukti mampu meningkatkan *self-compassion* maupun *psychological well-being* secara langsung. Sebaliknya, *expressive suppression* justru berhubungan dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis siswa.

Oleh karena itu, kemampuan individu untuk memaknai pengalaman emosional secara positif serta pengembangan *self-compassion* menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mendukung *psychological well-being* siswa SMP.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* siswa SMP berkaitan erat dengan regulasi emosi dan sikap welas diri yang dimiliki individu. Penerapan strategi *cognitive reappraisal* dan *self-compassion* berperan sebagai faktor pendukung dalam membentuk kesejahteraan psikologis remaja yang lebih baik. Sebaliknya, penggunaan strategi *expressive suppression* berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh cara mereka mengelola emosi, tetapi juga oleh bagaimana individu memaknai pengalaman emosional serta memperlakukan diri sendiri saat menghadapi kesulitan. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peningkatan *psychological well-being* remaja melalui pengembangan *cognitive reappraisal* dan *self-compassion* sebagai sumber psikologis. Oleh karena itu, pihak sekolah dan guru bimbingan dan konseling (BK) disarankan membuat program intervensi yang berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi dan sikap welas diri. Program tersebut dapat diintegrasikan melalui layanan bimbingan kelompok, konseling individu, maupun kegiatan psikoedukasi secara berkala.

Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *psychological well-being* remaja dengan melibatkan karakteristik subjek yang lebih luas dan beragam. Hal ini penting dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika kesejahteraan psikologis pada kelompok usia remaja.

REFERENSI

- Alwy Yusuf, M., Abraham, A., Rukmana, H., (2024). Analisis regresi linier sederhana dan berganda beserta penerapannya. *Journal on Education*, 06(02). [Google Scholar](#)
- Aryani, F., & Fadhilah Umar, N. (2022). Construct validity of Ryff's psychological well-being version using confirmatory factor analysis (CFA). *Journal of Educational Science and Technology*, 8, 2477–3840. <https://doi.org/10.26858/est.v8i2.21165>
- Dewi, A. D., Dianesti, N. P., Saputra, D.E., Ayuri, R, Pahira, I. H., Laga, H. F. K (2025). Development of a psychological well-being scale for at risk-adolescents. *Proceedings Academic Universitas Jambi*, 1 (2), 585-594 <https://doi.org/10.22437/proca.v1i2.50319>
- 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>
- Gross James J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guildford Press. [Google Scholar](#)
- Hasmarlin & Hirmaningsih (2022). *Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja self-sompson and emotion regulation in adolescence*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Lestari, I., Astuti, W., & Mazrura, L. (2024). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada remaja panti asuhan raudhatul amal di Idi Rayeuk psychological well-being in adolescents of raudhatul amal orphanage In Idi Rayeuk. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 854–866. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Neff, K. D. (1995). *Buddhism in particular-and Western psychology (Epstein)* <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nguyen, A., Grummitt, L., Barrett, E. L., Bailey, S., Gardner, L. A., Champion, K. E., Halladay, J., Maratos, F. A., Hunter, E., Rowlinson, K., Chapman, C., Newton, N. C., & Birrell, L. (2025). The relationship between emotion regulation and mental health in adolescents: Self-compassion as a moderator. *Mental Health and Prevention*, 38. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200430>
- Radde, H. A., & Nur Aulia Saudi, A. (n.d.). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa Indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis construct validity test of emotions regulation questionnaire of Indonesian version using confirmatory factor analysis. In *Jurnal Psikologi Karakter*, 1 (2), 65-75 <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Renggani, A. F., Putu, D., & Wideasavitri, N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di Indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439. <https://doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>
- Ryff, C. D., Lee, C., & Keyes, M. (1995). The structure of psychological well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4). 719-727. [Google Scholar](#)

- Sawitri & Siswati (2019). Hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. In *Jurnal Empati* 8 (2), 441-447 <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/empati>
- Silaen, A. C., & Dewi, K. S. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan asertivitas (*Studi Korelasi pada Siswa di SMA Negeri 9 Semarang*) *Jurnal Empati*, 4(2), 110-114. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14912>
- Stavraki, M., García-Márquez, R., Bajo, M., Callejas-Albiñana, A. I., Paredes, B., & Díaz, D. (2022). Brief version of the Ryff psychological well-being scales for children and adolescents: evidence of validity. *Psicothema*, 34(2), 316–322. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.235>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. 7(2), 14-22. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
-

Copyright Holder :

© Zahro, R. A., & Amin, Z. N. (2026).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

