

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWOHARJO

Diah Fahrnisia

Mira Aliza Rachmawati

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo. Penelitian ini melibatkan 131 siswa, 64 remaja laki-laki dan 67 remaja perempuan, dari kelas X, XI, dan XII, berusia 15-18 tahun. Peneliti berasumsi bahwa regulasi emosi *reappraisal* berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, sedangkan regulasi emosi *suppression* berhubungan negatif dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu *Satisfaction With Life Scale* (Saputra, 2015,  $\alpha$ : 0.794), *Positive and Negative Affect Schedule* (Watson, Clark dan Tellegen, 1988,  $\alpha$  Afek Positif: 0.703,  $\alpha$  Afek Negatif: 0.773), dan *Emotion Regulation Questionnaire* (Muhlisah, 2015,  $\alpha$  *reappraisal*: 0.755,  $\alpha$  *suppression*: 0,715) untuk mengungkap variabel kesejahteraan subjektif dan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dan kesejahteraan subjektif ( $r=0,191$  dan  $p=0,014$ ,  $p<0,05$ ) dan tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi *suppression* dan kesejahteraan subjektif ( $r=0,114$  dan  $p=0,098$ ,  $p>0,05$ ). Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif pada laki-laki dan perempuan ( $t=2,671$  dan  $p=0,009$ ,  $p<0,05$ ).

Kata kunci : kesejahteraan subjektif, regulasi emosi, siswa