

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWO HARJO**



Oleh :

**DIAH FAHRUNISA**

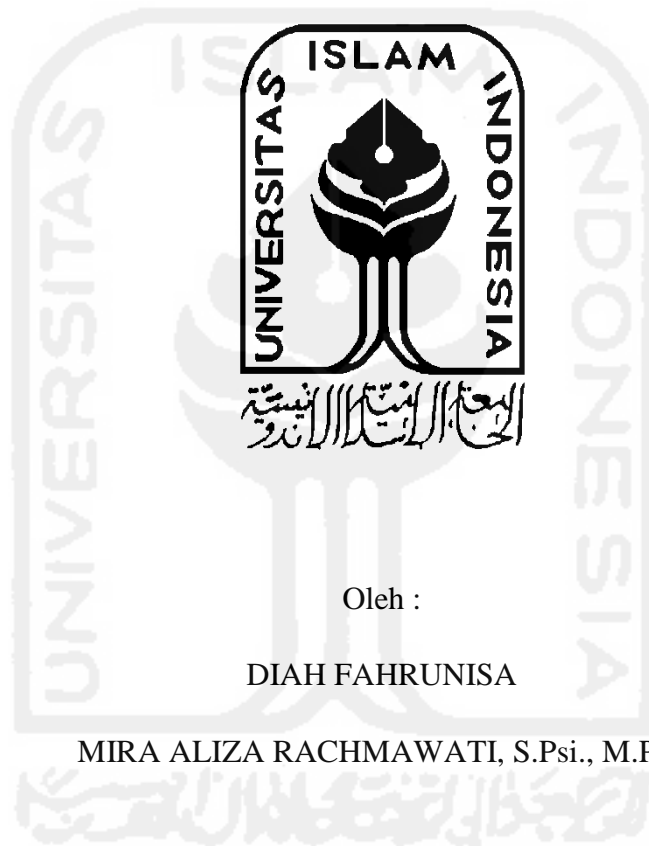
**MIRA ALIZA RACHIMAWATI, S.Psi., M.Psi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWO HARJO**



Oleh :

**DIAH FAHRUNISA**

**MIRA ALIZA RACHMAWATI, S.Psi., M.Psi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2017**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWO HARJO**



## **THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND SUBJECTIVE WELL-BEING AMONG “X” SENIOR HIGH SCHOOL OF YOGYAKARTA**

Diah Fahrnisia

Mira Aliza Rachmawati

### **ABSTRACT**

*This research aimed to find out the correlation between emotion regulation and subjective well-being in MAN Maguwoharjo. Subjects of this research were 131 students of MAN Maguwoharjo Sleman, 64 male students and 67 female students, from X, XI, and XII grades, 15-18 years old. Researchers assumed that reappraisal emotion regulation was positively related to subjective well-being, but suppression emotion regulation was negatively related to subjective well-being. Research data were collected using Satisfaction With Life Scale (Saputra, 2015,  $\alpha$ : 0,794), Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark and Tellegen, 1988,  $\alpha$  Positive Affect: 0.703,  $\alpha$  Negative Affect: 0.773), and Emotion Regulation Questionnaire (Muhlisah, 2015,  $\alpha$  reappraisal: 0.755,  $\alpha$  suppression: 0,715) to reveal subjective well-being and emotion regulation. The results showed a significant and positive relationship between reappraisal emotion regulation and subjective well-being ( $r=0,191$  and  $p=0,014$ ,  $p<0,05$ ), but there was no correlation between suppression emotion regulation and subjective well-being ( $r=0,114$  and  $p=0,098$ ,  $p>0,05$ ). Results also revealed a significant difference level of subjective well-being between males and females ( $t=2,671$  and  $p=0,009$ ,  $p<0,05$ ).*

*Keywords : Subjective well-being, emotion regulation, students*

### **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

## PENGANTAR

### A. Latar Belakang Masalah

*Subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif merupakan sebuah istilah ilmiah yang biasa dialami individu sebagai kebahagiaan (Seligman & Csikszentmihalyi dalam Wei, dkk., 2011). Diener (Gataulinas & Bancevica, 2014) mendefinisikan kesejahteraan subjektif sebagai suatu fenomena dari berbagai tipe evaluasi yang dibuat individu dalam hidupnya, baik positif maupun negatif. Kesejahteraan subjektif tersebut meliputi evaluasi kognitif dan afektif yang dijabarkan dalam tiga unit yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Ketiga unit kesejahteraan subjektif tersebut tidak hanya dimiliki orang dewasa, melainkan juga anak dan remaja (Heubner dalam Eryilmaz, 2010).

Remaja yang berada pada masa “*storm-and-stress*” dimana pergolakan atas konflik dan perubahan suasana hati dapat terjadi (Hall dalam Santrock, 2012), penting untuk memiliki kesejahteraan subjektif. Eryilmaz (2011) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan secara fisik, kognitif, sosial dan etis. Perubahan-perubahan tersebut ternyata dapat menimbulkan masalah penyesuaian pada remaja. Eryilmaz (2010) menyebutkan kesejahteraan subjektif dapat mencegah remaja dari psikopatologi pada masa penyesuaian tersebut. Karaca, dkk. (2016) menjelaskan lebih lanjut bahwa kesejahteraan subjektif dapat melindungi kesehatan mental, sebagai contoh yaitu remaja dengan kesejahteraan subjektif tinggi akan menjadi lebih kreatif, produktif dan mampu mengatasi stres dengan baik. Hal ini membuktikan bahwa kesejahteraan subjektif penting dimiliki remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu, permasalahan terkait kesejahteraan subjektif remaja ternyata masih banyak ditemukan. Poletto dan Koller (2011) menemukan bahwa remaja justru memiliki kepuasan hidup dan afek positif yang lebih rendah dibanding dengan anak-anak. Remaja bahkan memiliki kepuasan yang rendah terkait dengan kehidupan dirinya sendiri maupun keluarganya. Ehrlich dan Isaacowitz (2002) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa kesejahteraan subjektif pada remaja tergolong rendah. Apabila dibandingkan dengan individu usia dewasa tengah dan dewasa akhir, remaja lebih sering merasakan afek negatif dan gejala depresif, serta lebih sedikit mengalami afek positif.

Beberapa hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif remaja belum sesuai dengan harapan. Rini (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa kesejahteraan subjektif remaja saat ini masih berada pada kategori sedang. Hasil penelitian Here dan Priyanto (2014) juga menunjukkan bahwa sejumlah 51 dari 130 remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Semarang yang menjadi subjek penelitian memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah. Permasalahan mengenai kesejahteraan subjektif remaja yang belum sesuai harapan perlu menjadi perhatian.

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek bernisial WA yang berusia 16 tahun, WA seringkali merasa takut ketika nilainya di kelas rendah, WA juga takut ketika orangtuanya kecewa dengan dirinya. Orangtua WA tidak terlalu menuntut WA untuk mendapatkan nilai yang terbaik, tetapi WA tetap merasa takut mengecewakan kedua orangtuanya. WA yang saat ini sudah duduk di kelas XI

juga mengungkapkan bahwa dirinya masih kurang puas dengan nilainya selama ini. WA tidak percaya diri untuk bisa masuk di universitas yang diinginkan. Permasalahan terkait munculnya afek negatif pada remaja juga sering dirasakan subjek bernisial FKA yang berusia 15 tahun. Terkait dengan mata pelajaran di sekolah, FKA mengaku tidak menyukai pelajaran-pelajaran yang membutuhkan hitungan matematis. FKA sering mendapat nilai yang buruk sehingga dirinya tidak bersemangat ketika harus menghadapi mata pelajaran tersebut.

Permasalahan yang terjadi pada kedua subjek di atas menunjukkan kesejahteraan subjektif yang cenderung rendah. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah lebih banyak merasakan emosi-emosi negatif dan cenderung tidak puas dengan kehidupannya. Kedua subjek masih sering merasa takut dan cemas dengan kehidupannya di sekolah, serta belum merasa puas dengan apa yang telah dijalani. Subjek masih banyak merasakan afek negatif dalam kehidupannya.

Hasil wawancara tersebut juga didukung dengan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terkait kesejahteraan subjektif remaja yang masih belum memuaskan. Peneliti menemukan bahwa dari 131 remaja, sebanyak 40,5% remaja terkadang mengalami perasaan tertekan dan 63,4 % remaja mengalami perasaan bingung. Remaja yang sering merasa gembira bahkan hanya 16%, sedangkan yang selalu merasa memiliki inspirasi atau ide hanya 4,6%. Sebanyak 35,9% remaja bahkan mengaku bahwa dirinya mengalami perasaan gelisah dan sebanyak 38,2% remaja terkadang masih mengalami perasaan takut. Terkait dengan indikator kepuasan hidup, ternyata hanya 4,6% remaja yang selalu menganggap

bahwa kehidupannya mendekati ideal dan hanya 9,2% yang selalu menilai bahwa kehidupannya sangat baik. Selain itu, remaja yang selalu merasa puas dengan kehidupannya ternyata hanya 14,5% dan remaja yang sering merasa mendapatkan hal-hal penting dalam kehidupannya hanya 16,8%.

Kesejahteraan subjektif yang rendah tentu akan berdampak pada berbagai area kehidupan remaja. Remaja dengan kesejahteraan subjektif rendah mengalami lebih banyak afek negatif dan cenderung tidak bahagia. Diener dan Seligman (2002) menyebutkan bahwa individu yang tidak bahagia memiliki hubungan sosial yang lebih buruk dari pada individu lainnya, tidak puas dengan teman, keluarga maupun dirinya sendiri. Apabila tidak ditingkatkan, remaja dengan kesejahteraan subjektif yang rendah tidak dapat berfungsi optimal dalam menjalani kehidupan di masa sekarang maupun masa mendatang. Remaja hendaknya memiliki kesejahteraan subjektif tinggi untuk mencegah dampak negatif tersebut.

Remaja dengan kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki peluang kesuksesan yang lebih besar di masa depan. Joshi (2010) mengungkapkan bahwa kesejahteraan subjektif dapat meningkatkan sistem imun, hidup lebih lama, menjadi lebih kreatif, bekerja dengan baik, lebih sukses, memiliki hubungan sosial yang baik, mampu mengatasi situasi sulit, menyukai dan disukai orang lain, lebih cepat dan lebih baik dalam membuat penilaian ataupun keputusan.

Menurut Safarina, Mawarpury dan Sari (2014), kesejahteraan subjektif dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Rottenberg, Gross dan Gotlib (Hu, dkk., 2014) mengungkapkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi



kesejahteraan individu secara keseluruhan yaitu kesuksesan individu dalam meregulasi emosi. Regulasi emosi dinilai memiliki efek penting pada kesehatan mental (Gresham & Gullone dalam Hu, dkk., 2014). Gross (Rakhmawaty, Afiatin & Rini, 2011) mengartikan regulasi emosi sebagai kemampuan individu dalam ketepatan menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi untuk mencapai keseimbangan emosional.

Penelitian yang dilakukan Freire dan Tavaréz (2011) menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan variabel kesejahteraan. Regulasi emosi bahkan berhubungan dengan semua aspek dalam kesejahteraan subjektif. Gross dan John (Castella, dkk., 2013) secara khusus mengungkapkan bahwa regulasi emosi dengan strategi penilaian kembali berkaitan dengan peningkatan afek positif, penurunan afek negatif dan gejala depresi, fungsi interpersonal, harga diri, dan kepuasan hidup. Regulasi emosi berhubungan dengan tiga komponen kesejahteraan subjektif yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup.

Rini (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan positif yang sangat signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi regulasi emosi semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa sumbangan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif yaitu sebesar 12,3%.

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan adalah apakah ada hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

## **METODE PENELITIAN**

### **A. Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15 - 18 tahun, duduk di bangku Sekolah Menengah Atas atau sederajat, dan tinggal di Yogyakarta.

### **B. Metode Pengumpulan Data**

Kesejahteraan subjektif dalam penelitian ini merupakan skor yang diperoleh subjek pada 2 skala yang digunakan. Skala pertama yaitu *Satisfaction With Life Scale* yang merupakan adaptasi dari Saputra (2015) berdasarkan teori Diener (2000), bertujuan untuk mengukur aspek kepuasan hidup. Skala kedua yaitu PANAS (*The Positive and Negative Affect Schedule*) yang disusun oleh Watson, Clark dan Tellegen (1988), bertujuan untuk mengukur aspek afek positif dan afek negatif. Selanjutnya untuk mengukur variabel regulasi emosi yaitu berdasarkan skor yang diperoleh subjek pada skala regulasi emosi yang diadaptasi dari Muhlisah (2015) berdasarkan teori yang dikemukakan Gross (2002).

### **C. Metode Analisis Data**

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *product moment* dari *Pearson*, yang diproses dengan bantuan program SPSS *for*

*windows* versi 17.0. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas dilakukan sebagai prasyarat yang harus dipenuhi sebelum pengambilan keputusan atau uji hipotesis. Hal ini dimaksudkan agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya.

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian telah terdistribusi secara normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas menggunakan bantuan *Statistical Product Service Solution* (SPSS) versi 17.0 *for windows* dengan teknik *one sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Kaidah yang digunakan yaitu apabila  $p > 0,05$ , maka sebaran data normal, sedangkan apabila  $p < 0,05$ , maka sebaran data tidak normal.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data pada skala kesejahteraan subjektif adalah normal dengan koefisien KS-Z sebesar 0,939 dan  $p = 0,341$  ( $p > 0,05$ ). Skala regulasi emosi pada aspek *reappraisal* juga memiliki sebaran data normal dengan koefisien KS-Z sebesar 1,245 dan  $p = 0,090$  ( $p > 0,05$ ), sedangkan pada aspek *suppression* memiliki

sebaran data tidak normal dengan koefisien KS-Z sebesar 2,078 dan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel regulasi emosi dengan variabel kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang linear. Hubungan kedua variabel dapat dikatakan linear apabila nilai  $p<0,05$ , begitu pula sebaliknya hubungan kedua variabel tidak linear apabila nilai  $p>0,05$ . Hasil uji linearitas diperoleh menggunakan bantuan *Statistical Product Service Solution* (SPSS) versi 17.0 for windows dengan teknik *Compare Means*.

Hasil uji linearitas antara regulasi emosi *reappraisal* dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan koefisien  $F=4,891$  dan  $p=0,029$ , sedangkan uji linearitas antara regulasi emosi *suppression* dengan kesejahteraan subjektif menunjukkan koefisien  $F=1,381$  dan  $p=0,242$ . Berdasarkan hasil analisis di atas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi *reappraisal* dan kesejahteraan subjektif adalah linear ( $p<0,05$ ), sedangkan hubungan antara regulasi emosi *suppression* dan kesejahteraan subjektif tidak linear ( $p>0,05$ ).

## 2. Uji Hipotesis

Setelah didapatkan hasil uji normalitas dan uji linearitas, peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif. Uji hipotesis dilakukan menggunakan bantuan *Statistical Product Service Solution* (SPSS) versi 17.0 for windows dengan 2

teknik yang berbeda. Teknik pertama yaitu analisis korelasi *product moment Pearson* untuk variabel regulasi emosi *reappraisal* dengan kesejahteraan subjektif dan teknik kedua yaitu teknik korelasi Spearman untuk variabel regulasi emosi *suppression* dengan kesejahteraan subjektif.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa koefisien korelasi untuk variabel regulasi emosi *reappraisal* dengan kesejahteraan subjektif sebesar 0,191 dan  $p=0,014$  ( $p<0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dengan kesejahteraan subjektif. Semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal* maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi *reappraisal* maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif, sehingga hipotesis pertama yang diajukan **diterima**.

Pada variabel regulasi emosi *suppression* dengan kesejahteraan subjektif, hasil uji hipotesis menunjukkan koefisien korelasinya sebesar 0,114 dan  $p=0,098$  ( $p>0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan tidak adanya korelasi antara regulasi emosi *suppression* dengan kesejahteraan subjektif, sehingga hipotesis kedua yang diajukan **ditolak**.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo. Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa regulasi emosi *reappraisal* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kesejahteraan subjektif pada siswa. Hal ini berarti bahwa

semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi *reappraisal* yang dimiliki, maka semakin rendah pula kesejahteraan subjektif pada siswa. Hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ )=0,191 dan  $p=0,014$  ( $p<0,05$ ). Oleh sebab itu, hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis juga diketahui bahwa tidak ada hubungan antara regulasi emosi *suppression* dan kesejahteraan subjektif pada siswa. Tidak adanya hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ )=0,114 dan  $p=0,098$  ( $p>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak.

Hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dan kesejahteraan subjektif didukung juga dengan hasil penelitian terdahulu. Özbay, dkk. (2012) menemukan bahwa regulasi emosi *reappraisal* menjadi variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Yiğit, Özpölat dan Kandemir (2014) menemukan bahwa individu dengan strategi regulasi emosi *reappraisal* lebih puas dengan kehidupannya. Strategi regulasi emosi yang digunakan individu ternyata mencerminkan struktur kepribadiannya. Hosseinkhanzadeh & Taher (Özbay, dkk., 2012) menyebutkan bahwa memang terdapat hubungan antara struktur kepribadian tersebut dengan kepuasan hidup individu.

Verzeletti, dkk. (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang dilakukan

pada 633 remaja ini menggunakan alat ukur regulasi emosi yang sama dengan penelitian ini yaitu ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *cognitive reappraisal* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kepuasan hidup dan afek positif. Semakin tinggi tingkat *cognitive reappraisal*, maka semakin tinggi pula tingkat kepuasan hidup dan afek positif pada remaja.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa regulasi emosi *reappraisal* berhubungan dengan kesejahteraan subjektif. Hu, dkk. (2014) menemukan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dengan kepuasan hidup dan afek positif. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin tinggi pula kepuasan hidup dan afek positif yang dimiliki individu. Mitrofan dan Ciuluvica (2012) ternyata juga menemukan bahwa regulasi emosi *reappraisal* memiliki hubungan negatif dengan rasa marah dan rasa bermusuhan pada remaja. Remaja dengan regulasi emosi *reappraisal* yang tinggi akan semakin jarang mengalami rasa marah dan bermusuhan. Hal tersebut menunjukkan bahwa dengan tingginya tingkat regulasi emosi *reappraisal*, maka kecenderungan untuk memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi pada remaja juga semakin besar.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa MAN Maguwoharjo ini, kesejahteraan subjektif siswa berada dalam kategori sedang dengan prosentase sebesar 43,5%. Regulasi emosi *reappraisal* dan *suppression* siswa berada pada kategori rendah dengan masing-masing prosentase yang sama besar yaitu 34,4%. Regulasi emosi *reappraisal* yang terbukti berhubungan secara

positif dengan kesejahteraan subjektif memberikan sumbangan sebesar 3,7% terhadap variabel tersebut.

Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa terdapat kemungkinan faktor-faktor lain yang mempengaruhi perubahan kesejahteraan subjektif siswa sebesar 96,3%. Akan tetapi dalam penelitian ini regulasi emosi *suppression* bukanlah salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan kesejahteraan subjektif tersebut. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif antara lain kepribadian, kemampuan adaptasi, harga diri, dan kesadaran lingkungan. Menurut Here dan Priyanto (2014), kesadaran lingkungan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif dan memberikan sumbangan sebesar 25,6% terhadap variabel tersebut. Khairat dan Adiyanti (2015) dalam penelitiannya menemukan bahwa harga diri memberikan sumbangan sebesar 53,4% terhadap kesejahteraan subjektif remaja. Freire dan Tavaréz (2011) bahkan mengungkapkan bahwa apabila dibandingkan dengan regulasi emosi, variabel harga diri menunjukkan hubungan yang lebih kuat dengan kepuasan hidup dan kesejahteraan remaja.

Regulasi emosi *suppression* yang tidak berhubungan dengan kesejahteraan subjektif ternyata dijelaskan dalam penelitian Soto, dkk. (2011). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi *suppression* berhubungan dengan penurunan fungsi psikologis individu pada etnis Eropa-Amerika, namun tidak pada etnis China. Selama ini penelitian mengenai regulasi emosi *suppression* yang dinilai dapat menurunkan kesejahteraan subjektif dan menurunkan kualitas hidup lebih didominasi penelitian dari Eropa-Amerika. Penelitian pada etnis-etnis yang



menganggap bahwa strategi regulasi emosi *suppression* sebagai suatu hal yang normatif masih jarang ditemukan. Padahal, perbedaan latar belakang budaya berkaitan dengan cara individu dalam merasakan dan mengekspresikan emosi. Oleh sebab itu, regulasi emosi *suppression* juga mungkin menjadi strategi yang wajar dilakukan siswa dalam subjek penelitian ini, sehingga tidak ditemukan adanya hubungan yang negatif dengan kesejahteraan subjektif.

Pada hasil uji beda diketahui bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif antara subjek laki-laki dan perempuan, namun tidak terdapat perbedaan berdasarkan usia. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Al-Attiyah dan Nasser (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan antara remaja laki-laki dan perempuan, namun tidak terdapat perbedaan kesejahteraan subjektif yang signifikan berdasarkan usia remaja. Hasil uji beda pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan regulasi emosi *reappraisal* dan *suppression* berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Verzeletti, dkk. (2016) bahwa tidak ditemukan perbedaan yang signifikan pada regulasi emosi *reappraisal* dan *suppression* berdasarkan jenis kelamin maupun usia remaja.

Secara keseluruhan, penelitian ini masih memiliki kelemahan. Pada penelitian ini, waktu untuk pengambilan data di kelas XII dilakukan setelah siswa melaksanakan *try out* ujian nasional. Siswa dapat mengalami kelelahan setelah belajar dan mengerjakan soal *try out*, sehingga siswa mengisi kuesioner dalam suasana yang kurang mendukung. Selain itu, aitem-aitem yang digunakan untuk

mengukur variabel regulasi emosi juga sangat sedikit, terutama untuk aspek *suppression*. Peneliti tidak menambahkan aitem pada aspek tersebut setelah pengguguran, sehingga hanya 3 aitem yang tersisa untuk mengukur regulasi emosi *suppression*.

Pada penelitian ini, aitem skala yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan subjektif kurang disesuaikan dengan subjek yaitu siswa SMA. Peneliti seharusnya melakukan modifikasi terhadap setiap aitem agar lebih mencerminkan perasaan yang dialami remaja atau siswa khususnya di Indonesia. Peneliti juga seharusnya lebih fokus pada satu strategi regulasi emosi yaitu *reappraisal*. Hal ini dikarenakan latar belakang budaya pada subjek seperti yang telah dikemukakan dalam penelitian Soto, dkk. (2011) memunculkan perbedaan pula dalam penggunaan strategi regulasi emosi *suppression*.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi emosi *reappraisal* dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin tinggi kesejahteraan subjektif. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi *reappraisal*, maka semakin rendah kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi emosi *suppression* dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi Subjek Penelitian

Terkait dengan regulasi emosi *reappraisal* siswa yang masih rendah, para siswa hendaknya meningkatkan strategi dalam meregulasi emosi atau mengontrol emosi dengan selalu berpikir sebelum bertindak dan berusaha untuk tenang dalam menghadapi setiap kesulitan. Saat siswa mendapat tugas atau hendak mengikuti ujian, siswa sebaiknya menjadikan kesempatan tersebut untuk lebih banyak belajar, tidak hanya memikirkan nilai akhir yang akan didapat. Hal ini dapat membuat siswa merasa lebih siap dan tidak merasa takut ketika mengerjakan tugas atau ujian.

### 2. Bagi Pihak Sekolah

Terkait dengan kesejahteraan subjektif siswa yang masih berada dalam kategori rendah hingga sedang, peneliti berharap agar pihak sekolah dapat semakin memperhatikan setiap siswa. Pihak sekolah dapat memberikan kegiatan-kegiatan yang terus mendorong siswa agar selalu merasa bahagia dan aktif di lingkungan sekolahnya, serta membimbing siswa untuk dapat menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi dengan tenang.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan agar dapat mengembangkan penelitian dengan tema kesejahteraan subjektif baik dari segi metode

maupun alat ukur. Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan alat ukur dengan indikator yang lebih sesuai untuk remaja atau siswa di Indonesia. Alat ukur yang telah ada dapat dimodifikasi sesuai dengan budaya pada masing-masing daerah agar lebih mencerminkan permasalahan yang akan diteliti. Peneliti selanjutnya juga dapat memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada siswa seperti optimisme, *body image*, kepribadian dan *positive expectations towards future*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Attayah, A., & Nasser, R. 2016. Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95.
- Wei, M., dkk. 2011. Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Castella, K. D., dkk. 2013. Beliefs about emotion: Links to emotion regulation, well-being, and psychological distress. *Basic and Applied Psychology*, 35, 497-505.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. 2002. Very happy people. *American Psychological Society*, 13(1), 81-84.
- Ehrlich, B. S., & Isaacowitz, D. M. 2002. Does subjective well-beng increase with age?. *Perspective in Psychology, Spring*, 20-26.
- Eryilmaz, A. 2010. Turkish adolescents' subjective well-being with respect to age, gender and SES of parents. *International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering*, 4(7), 1573-1576.
- Eryilmaz, A. 2011. The relationship between adolescents' subjective well-being and positive expectations toward future. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 24, 209-215.
- Freire, T., & Tavarez, D. 2011. Influence of self-esteem and emotion regulation in subjective and psychological well-being of adolescents: Contributions to clinical psychology. *Revista de Psiquiatria Clinica*, 38(5), 184-188.
- Gataulinas,A., & Bancevica, M. 2014. Subjective health and subjective well-being (The case of EU countries). *Advances in Applied Sociology*, 4, 212-223.
- Here, S. V., & Priyanto, P. H. 2014. Subjective well-being pada remaja ditinjau dari kesadaran lingkungan. *Psikodimensia*, 13(1), 10-21.
- Hu, T., dkk. 2014. Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 114(2) 341-362.
- Joshi, U. 2010. Subjective well-being by gender. *Journal of Economics and Behavioral Studies*, 1(1), 20-26.

- Karaca, S., dkk. 2016. Comparison of subjective wellbeing and positive future expectations in between working and nonworking adolescents in Turkey. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(2), 1-6.
- Khairat, M., & Adiyanti, MG. 2015. Self-esteem dan prestasi akademik sebagai prediktor subjective well-being remaja awal. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 1(3), 180 – 191.
- Mitrofan, N., & Ciuluvica, C. 2012. Anger and hostility as indicators of emotion regulation and of the life satisfaction at the beginning and the ending period of the adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Science*, 33, 65 – 69.
- Muhlisah, L. 2015. Hubungan antara Kelekatan Orangtua dengan Regulasi Emosi pada Remaja Awal. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Özbay, Y., dkk. 2012. Prediction of subjective well-being of university students via self regulation, humour, social self-efficacy and stress-coping strategies. *The Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2), 341-345.
- Poletto, M., & Koller, S. H. 2011. Subjective well-being in socially vulnerable children and adolescents. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24(3), 476-484.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. 2011. Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 187-209.
- Rini, O. K. 2015. Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Subjektif Remaja. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Safarina, N. A., Mawarpury, M., & Sari, K. 2014. Kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes mellitus tipe II berdasarkan tingkat pendidikan. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 62-70.
- Santrock, J. W. 2012. *Perkembangan Masa-Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, M. R. 2015. Kelekatan Teman Sebaya dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Soto, J. A., dkk. 2016. Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *American Psychological Association*, 11(6), 1450–1455.

- Verzeletti, C., dkk. 2016. Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence. *Cogent Psychology*, 3, 1-15.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. 1988. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Wei, M., dkk. 2011. Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.
- Yiğit, A., Özpolat, A. R., & Kandemir, M. 2014. Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 5, 523-532.



**IDENTITAS PENULIS**

Nama Mahasiswa : Diah Fahrunita  
Alamat Rumah : Griya Purwa Asri, G.206, Purwamartani, Kalasan,  
Sleman, Yogyakarta  
Nomor *Handphone* : 087838470333

