

Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being* pada Remaja di PPSA Woro Wiloso Salatiga

Ekaristi Gratia Maleke^{1*}, Christiana Hari Soetjningsih¹

[1] Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

Abstract

Physical, cognitive, socio-emotional changes and the emergence of various problems that commonly occur during adolescence can have an effect on decreasing subjective well-being. This condition may also occur in teenagers living in orphanages. The aim of this research is to determine the relationship between emotion regulation and subjective well-being among adolescent who live in orphanage. This research uses a quantitative approach with a correlation design. Participant in this research were 102 adolescent using saturated sampling techniques. The emotion regulation research measurement using The Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) and the research subjective well-being measurement for life satisfaction is the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and for positive and negative affect components using Scale of Positive And Negative Experience (SPANE). The research data analysis method uses the product moment correlation test from Karl Pearson's. The research results show that there is a significant positive relationship between emotion regulation and subjective well-being ($r = 0.489$, sig. = 0.001). This shows that emotion regulation is one of the factors related to increasing subjective well-being among teenagers who live in an orphanage.

Keywords: Emotion Regulation; Subjective Well-Being; Adolescent; Orphanage

Article Info

Artikel History: Submitted: 2024-09-25 | Published: 2025-03-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i1.11180>

Vol 15, No 1 (2025) Page: 215 - 224

(*) Corresponding Author: Ekaristi Gratia Maleke, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia, Email: malekeeka@gmail.com



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](#), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Setiap manusia berupaya untuk menciptakan kehidupan yang sejahtera tak terkecuali bagi remaja. Dalam pemenuhan kesejahteraan itupun remaja akan dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan. Ada berbagai tugas perkembangan yang harus dipenuhi bagi remaja, apabila tugas perkembangan ini dilakukan dengan baik, remaja tidak akan mengalami kesulitan dalam kehidupan sosialnya dan dapat membawa kebahagiaan

maupun kesuksesan dalam menyelesaikan tugas perkembangan selanjutnya. Sebaliknya jika remaja gagal dalam memenuhi tugas perkembangannya dapat mengakibatkan dampak negatif untuk fase selanjutnya, menyebabkan ketidakbahagiaan pada remaja, adanya penolakan dalam masyarakat, dan mengalami kesulitan untuk menuntaskan tugas perkembangan di fase selanjutnya (Putro, 2018). Menurut William Kay (Jahja, 2011) tugas-tugas perkembangan remaja meliputi menerima keadaan fisiknya, mencapai kemandirian emosional, mengembangkan komunikasi interpersonal, menemukan identitas dirinya, menerima dan percaya dengan kemampuan dirinya, memperkuat *self-control* atas dasar skala nilai, prinsip, atau falsafah hidup, dan mampu menyesuaikan dirinya dalam sikap/perilaku.

Masa remaja merupakan masa yang sangat bermakna, karena pada masa ini remaja akan mengalami masa transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa dengan perubahan pada fisisk, kognitif, dan sosio emosional (Santrock, 2013). Pada tahapan perkembangannya remaja sangat rentan untuk memiliki permasalahan dalam *subjective well-being* (SWB) karena ketika remaja masuk dalam masa pubertas, SWB yang dimiliki cenderung mengalami titik balik (Rahmania dkk., 2019). Hal tersebut berhubungan dengan berbagai perubahan identitas dan peran yang dialami oleh remaja pada masa transisi itu. Bukhari dan Khanam (2015) menyebutkan kebahagiaan merupakan bagian dari SWB dan menjadi salah satu pandangan subjektif dalam kehidupan seseorang. Menurut Diener (2009) SWB didefinisikan sebagai penilaian dari individu terhadap diri individu sendiri, mencakup dua aspek yaitu kognitif dan afektif. Bagi seorang remaja SWB merupakan hal yang penting karena berefek positif, SWB yang tinggi dapat berdampak bagi kepuasan hidup, tidak adanya emosi negatif yang dirasakan, menjadi orang yang optimis dan memiliki emosi positif yang berpengaruh bagi kelangsungan hidup (Diener & Chan, 2011).

Keluarga sangat berperan bagi remaja dalam mencapai SWB karena keluarga memberikan sumbangsih yang cukup besar terhadap SWB remaja (Khasanah & Aisyah, 2021). Namun pada kenyataannya ada sebagian remaja yang tidak tinggal di lingkungan keluarganya karena berbagai sebab dan tinggal di panti asuhan. Remaja yang tinggal bersama keluarga dapat mencapai pemenuhan SWB yang baik sedangkan remaja yang tinggal jauh dari orang tua bahkan kehilangan salah satu atau kedua orang tuanya dan memilih untuk tinggal di panti asuhan (PA) (Lubis & Agustin, 2018). PA merupakan sebuah lembaga pelayanan yang memiliki fungsi untuk mengganti fungsi keluarga yang mempunyai tanggung jawab untuk membina, memenuhi kebutuhan fisik, mental, sosial dan spiritual dari anak (Prahastuti & Santhoso, 2021). Meski demikian, menurut Wahyuningrum dan Tobing (2013) pengasuhan yang ada di PA kurang menitikberatkan pada aspek emosional, karena hampir semua difokuskan pada pemenuhan kebutuhan kolektif seperti kebutuhan materi sehari-hari, sementara itu dalam kebutuhan akan emosional anak kurang diberikan. Dengan kondisi demikian, remaja yang tinggal di PA cenderung memiliki SWB yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak tinggal di PA (Khan & Jahan, 2015).

Menurut data yang didapatkan dari Kementerian Sosial Indonesia menunjukkan melalui aplikasi SIKS NG per Mei 2021 dari 3.914 LKSA (Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak) terdapat 191.696 anak yang berada dalam LKS Anak yang terbagi di berbagai lembaga baik di panti asuhan, yayasan maupun balai. Dari jumlah yang di dapatkan ada sebanyak 33.085 anak yatim, ada 7.160 anak piatu dan anak yatim piatu sebanyak 3.936 (Kristantyo, 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021 terdapat 607 panti asuhan dengan jumlah anak yang diasuh di panti asuhan pada tahun 2021 sebanyak 32.783 (BPS Jateng, 2021). Di Kota Salatiga sendiri

terkhususnya di PPSA Woro Wiloso Salatiga terdapat anak asuh yang masih dalam kategori remaja yang bersekolah di tempat yang berbeda-beda. Anak yang tinggal di panti asuhan ini mempunyai latar belakang yang berbeda-beda ada yang berasal dari keluarga yang tidak mampu, ada yang ditinggal oleh Ayah atau Ibunya sehingga dititipkan di panti.

Hasil pra penelitian yang dilakukan dengan mewawancarai beberapa remaja yang tinggal di PPSA Woro Wiloso Salatiga menunjukkan remaja di PA tersebut mengalami SWB yang rendah. Remaja mengatakan selama tinggal di panti ada peraturan dan kegiatan yang di rasa membebani remaja seperti masalah aturan, rasa kangen terhadap orang tua, pengregulasian, dan sikap pengasuh. Sebagian remaja mengatakan masih kurang puas dengan pelayanan ataupun perhatian yang diberikan oleh pengasuh untuk pemenuhan kebutuhan emosional mereka. Selain itu wawancara lebih lanjut peneliti menemukan bahwa selama tinggal dipanti remaja terkadang merasakan sedih karena mereka jauh dari orang tua maupun keluarga, mereka cenderung menyimpan masalah mereka sendiri, merasa malas untuk ikut kegiatan yang mereka anggap tidak menyenangkan, mereka juga merasa tidak nyaman dengan perilaku temannya sehingga dapat memicu pertengkaran, mereka juga mengakui terkadang kurang mampu menyelesaikan masalah, kurang percaya pada dirinya sendiri. Berdasarkan hal yang disebutkan sebelumnya, remaja yang tinggal di PA menunjukkan adanya emosi negatif yang dirasakan sehingga mempengaruhi SWB remaja selama berada di PA.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi SWB yaitu harga diri, kepribadian, religiusitas dan salah satu faktor penting adalah kemampuan meregulasi emosi (Mariyanti dkk, 2023). Untuk mencapai SWB yang tinggi dibutuhkan regulasi emosi yang baik pula dari remaja. Regulasi emosi mengacu pada kemampuan seseorang untuk menilai, memanipulasi, memanipulasi, dan mengartikulasikan pengalaman emosionalnya untuk memperoleh keseimbangan emosional (Pati, dkk. 2022). Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk dapat mengurangi, meningkatkan maupun mempertahankan emosi yang bergantung pada tujuan individu yang artinya individu dapat menyesuaikan emosi yang muncul, mempertahankan maupun meningkatkan emosi yang sesuai dengan keadaan yang dialami individu contohnya seperti mengurangi emosi negatif (kemarahan, kesedihan dan kecemasan) atau emosi positif (cinta, minat, dan kegembiraan) yang dialami individu. Ada dua strategi yang pertama ada strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive suppression*.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nuria (2022) mengenai hubungan regulasi emosi dan SWB didapatkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan. Regulasi emosi yang lebih baik berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan subjektif (SWB), dan sebaliknya, regulasi emosi yang tidak memadai berkorelasi dengan penurunan SWB. Rahayu (2018) mendukung persepsi ini, menunjukkan "hubungan yang sangat erat antara regulasi emosi dan SWB, yang menunjukkan bahwa rentang regulasi emosi yang lebih baik berhubungan dengan tingkat SWB yang lebih baik atau sebaliknya". Hasil yang sama juga ditunjukkan oleh Pratisti dan Rini (2016) bahwa terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan SWB, hal itu berarti semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka akan semakin meningkat SWB begitupun sebaliknya. Penelitian dari luar oleh Mandal dkk. (2022) menyebutkan individu yang memiliki regulasi emosi yang tinggi berhubungan positif dengan SWB, ketika regulasi emosi yang dimiliki tinggi maka akan mempengaruhi SWB untuk ikut tinggi juga. Sebaliknya, jika regulasi emosi rendah maka SWB akan ikut rendah juga. Penelitian lain yang menunjukkan hasil yang tidak berhubungan adalah Widiastuti dan Widyastuti (2023) penelitiannya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan SWB, dimana semakin tinggi

regulasi emosi akan semakin rendah SWB dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi akan semakin tinggi SWB.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, bahwa regulasi emosi dan SWB memiliki peran penting bagi remaja yang tinggal di PA, remaja harus memiliki kesejahteraan dan mampu untuk mengevaluasi dirinya khususnya emosi negatif yang dirasakan sehingga remaja tidak terpengaruh lebih dalam dengan emosi negatif yang dirasakan dan pada akhirnya remaja dapat mensejahterakan SWBnya selama tinggal di PA. Dengan urgensi tersebut, maka penelitian ini akan mengaitkan SWB dengan regulasi emosi. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada partisipan penelitiannya dan juga masih hasil riset sebelumnya masih kontradktif. Penelitian ini dilakukan dengan partisipan remaja yang tinggal di PA khususnya di PPSA Woro Wiloso Salatiga. Oleh karena itu judul penelitian ini adalah hubungan antara regulasi emosi dan SWB pada remaja yang tinggal di PPSA Woro Wiloso Salatiga.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan desain korelasional yang bertujuan untuk menentukan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada remaja yang tinggal di PPSA (Panti Pelayanan Sosial Anak) Woro Wiloso Salatiga.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di PPSA (Panti Pelayanan Sosial Anak) Woro Wiloso Salatiga. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan *sampling jenuh* yang dimana semua anggota populasi dipakai sebagai sampel. Data yang terkumpul menghasilkan 102 orang partisipan yang sesuai dengan kriteria.

Instrumen Penelitian

Regulasi emosi diukur dengan menggunakan *emotion regulation questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2003) dengan koefisien reliabilitas asli sebesar 0.79 untuk aspek *cognitive reappraisal*, dan 0.73 untuk aspek *expressive suppression*. Alat ukur ini diadaptasi dari penelitian Radde dkk. (2021) dengan hasil koefisien reliabilitas sebanyak 0.95 untuk aspek *cognitive reappraisal*, dan 0.79 untuk aspek *expressive suppression*. Skala ini terdiri dari 10 aitem dan menggunakan skala dengan bentuk susunan model skala likert yang dimodifikasi dari tujuh alternatif jawaban menjadi empat alternatif jawaban yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan penelitian. Skala ini juga terdiri dari aitem *favourable* dengan skor SS (sangat sesuai) = 4, S (sesuai) = 3, TS (tidak sesuai) = 2, dan STS (sangat tidak sesuai) = 1.

Pada skala *subjective well-being* dibagi menjadi dua, yaitu *Subjective With Life Scale* (SWLS) dan *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE). SWLS terdiri dari 5 buti aitem yang dikembangkan oleh Diener dkk., (1985) untuk mengukur komponen kognitif kepuasan hidup dengan koefisien reliabilitas asli 0.82. Alat ukur ini diadaptasi dari Natanael dan Novanto (2020) dengan hasil koefisien reliabilitas yang didapat sebesar 0.85. Semua aitem yang ada pada skala ini bersifat favorabel. Skala ini menggunakan metode penskalaan likert yang dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban yaitu 1 = STS (sangat tidak setuju), 2 = TS (tidak setuju) 3 = S (setuju), 4 = SS (sangat setuju). Dari hasil uji daya

diskriminasi aitem, diperoleh semua aitem memenuhi standar koefisien dengan nilai aitem total korelasi berkisar antara 0.349-0.619 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.716.

SPANE terbagi menjadi 2 pengukuran yang disajikan secara bersamaan. Skala ini terdiri dari 12 butir aitem yang terbagi menjadi 6 aitem afek positif (SPANE-P) dan 6 aitem afek negatif (SPANE-N). Skala ini dikembangkan oleh Diener dkk. (2009) dengan koefisien reliabilitas 0.89 alat ukur ini dimodifikasi oleh Farouq (2022) dengan koefisien reliabilitas SPANE-P sebesar 0.750 dan SPANE-N 0.697. Skala ini bersifat favourabel dengan menggunakan skala likert, yang dimana setiap pernyataan disediakan empat alternatif jawaban yaitu 1 = sangat jarang, 2 = jarang, 3 = sering, 4 = sangat sering. Dari hasil uji daya diskriminasi aitem pada SPANE-P, diperoleh semua aitem memenuhi standar koefisien dengan kisaran nilai korelasi aitem antara 0.444-0.693 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.795. Pada hasil uji daya dikriminasi aitem pada SPANE-N, diperoleh semua aitem memenuhi standar koefisien dengan kisaran nilai korelasi aitem antara 0.376-0.598 dan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.757.

Untuk dapat melihat hasil dari SWB, skor SWB diolah dari skor mentah menjadi skor baku atau yang sering digunakan dalam penilaian adalah *z-score* dan *t-score*. Diubahnya ke *t-score* untuk menghilangkan tanda minus pada hasil perhitungan *z-score* sehingga lebih mudah untuk dipahami. Rumus *t-score* yang digunakan dalam perhitungan ini adalah sebagai berikut: $t\text{-score} = 50 + 10Z$. sedangkan rumus untuk mencari skor total dari SWB adalah skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) ditambah dengan jumlah dari SPANE-B. SPANE-B didapatkan dari hasil emosi positif (SPANE-P) dikurangi hasil emosi negatif (SPANE-N) (Farouq, 2022). Rumus tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

$$\text{SWB} = \text{SWLS} + \text{SPANE-B}$$

$$(\text{SPANE-B} = \text{SPANE-P} - \text{SPANE-N})$$

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji korelasi product moment dari Karl Pearson. Pengujian data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 29 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari data statistik deskriptif pada tabel 1 dengan jumlah 102 partisipan menunjukkan variabel regulasi emosi memiliki skor minimum 23, skor maksimum 40, rata-rata 32.99, dan standar deviasi 3.603. Kemudian pada variabel SWB memiliki skor minimum 4, skor maksimum 83, rata-rata 50.53, dan standar deviasi 18.282.

Tabel 1. Statistik deskriptif

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Regulasi Emosi	102	23	40	32.99	3.603
<i>Subjective Well-Being</i>	102	4	83	50.53	18.282

Setelah pemaparan statistik deskriptif, selanjutnya peneliti melakukan kategorisasi skor dari kedua variabel yang diteliti. Hasil kategorisasi dari tabel 2, menunjukkan tingkat regulasi emosi terbagi menjadi tinggi, sedang dan rendah. Pada kategori tinggi menunjukkan persentase 75.5% dengan frekuensi 77 partisipan. Kemudian, pada kategori sedang menunjukkan persentase 24.5% dengan frekuensi 25 partisipan. Selanjutnya,

pada kategori rendah menunjukkan persentase 0% dengan 0 partisipan. Berdasarkan data pada tabel 2 disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori yang tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$x \geq 30$	77	75.5%
Sedang	$20 \leq x < 30$	25	24.5%
Rendah	$x < 20$	0	0%
Jumlah		102	100%

Dari data pada tabel 3, menunjukkan tingkat SWB terbagi menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi menunjukkan persentase 49.0% dengan frekuensi 50 partisipan. Kemudian, pada kategori sedang menunjukkan persentase 34.3% dengan frekuensi 35 partisipan. Selanjutnya, pada kategori rendah menunjukkan persentase 16.7% dengan frekuensi 17 partisipan. Berdasarkan data pada tabel 3 disimpulkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian berada pada kategori tinggi.

Tabel 3. Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$x \geq 51$	50	49.0%
Sedang	$34 \leq x < 51$	35	34.3%
Rendah	$x < 34$	17	16.7%
Jumlah		102	100%

Analisis data menggunakan statistika parametrik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*, karena data dari kedua variabel penelitian bersifat interval. Sebelum dilakukannya uji analisis hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi sebagai syarat meliputi uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogrov-Smirnov test* dan uji linearitas menggunakan *ANOVA test*.

Hasil uji normalitas pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai K-S-Z sebesar 0.086 dan sig. 0.062 ($p > 0.05$). Kemudian pada variabel SWB diperoleh nilai K-S-Z sebesar 0.060 dan sig. 0.200 ($p > 0.05$). Nilai signifikan yang lebih besar dari 0.05 mengindikasikan kedua variabel berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas antara variabel regulasi emosi dan SWB, didapatkan nilai F beda sebesar 1.312 dengan sig = 0.217 ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan SWB adalah linear.

Berdasarkan hasil pengujian korelasi pada kedua variabel, didapatkan koefisien korelasi antara regulasi emosi dan SWB sebesar $r = 0.489$ dengan sig = 0.001 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan SWB. Regulasi emosi memberikan sumbangsih terhadap SWB sebesar 24%, artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi juga SWB pada remaja, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga SWB. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Tabel 4. Uji Korelasi antara Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being*

		Regulasi Emosi	<i>Subjective Well-Being</i>
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>		0.489**
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		0.001
	<i>N</i>	102	102
<i>Subjective Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	0.489**	
	<i>Sig. (1-tailed)</i>	0.001	
	<i>N</i>	102	102

** . *Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).*

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disampaikan diatas, dapat diketahui bahwa terdapat korelasi yang signifikan atau ditemukannya hubungan antara variabel regulasi emosi dan SWB pada remaja yang tinggal di PPSA Woro Wiloso Salatiga dengan koefisien korelasi yaitu sebesar $r=0.489$ dengan taraf signifikan sebesar 0.001 ($p<0.05$). Dengan kata lain semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi SWB dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah SWB. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Rahayu (2020) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan SWB, hubungan positif dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga SWB dan sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga SWB pada remaja dengan orang tua bercerai.

Tingkat regulasi emosi pada partisipan penelitian berada pada kategori yang tinggi dengan persentase 75.5%. Nilai rata-rata regulasi emosi 32.99, menunjukkan sebagian partisipan berada pada tingkat regulasi emosi yang tinggi. Menurut Gross (2007), regulasi emosi merujuk pada proses dimana seseorang terlibat dengan emosi yang dimilikinya, kapan dapat memiliki emosi tersebut dan bagaimana cara seseorang untuk dapat menunjukkan emosi tersebut saat mengalaminya. Dalam penelitian ini, tingkat regulasi emosi yang tinggi pada remaja mengindikasikan bahwa mereka mampu untuk mengendalikan emosi mereka atas berbagai peristiwa yang mereka alami.

Secara teoritis diasumsikan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan SWB, begitupun pada hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada konteks remaja yang tinggal di PA. Menurut Maryanti dkk (2023), SWB dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti, harga diri, kepribadian, religiusitas dan regulasi emosi. Dalam konteks remaja yang tinggal di PA, faktor seperti kebersyukuran, kualitas hubungan sosial dan spiritualitas mempunyai faktor yang signifikan dalam mempengaruhi tinggi rendahnya SWB mereka. Beberapa penelitian sebelumnya juga menemukan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dan SWB pada remaja (Rahayu, 2020) dan mahasiswa (Nuria, 2022).

Pada penelitian terdahulu (Juczynski dalam sukrawati dan Widiyastuti, 2023) yang menyebutkan bahwa ketika individu mengalami pengalaman atau masalah yang memunculkan emosi, maka individu penting untuk meregulasi emosi yang dirasakan agar kualitas hidup meningkat. Pada setiap pengalaman atau peristiwa yang dialami individu akan berbeda dalam cara mengontrol emosi yang dirasakan. Sehingga individu yang mampu meregulasi emosi akan mampu untuk beradaptasi dengan peristiwa yang dialami. Individu yang mampu untuk beradaptasi dengan baik akan mampu pula untuk menghadapi peristiwa dan permasalahan yang terjadi dalam hidupnya dengan baik sehingga SWB dapat meningkat dengan baik (Tarigan, 2018).

Temuan dalam penelitian ini diperkuat dengan penelitian Alfinuha (2017) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi SWB sebesar 3.53%. Regulasi emosi berpengaruh terhadap SWB karena regulasi emosi dapat mengurangi serta menekan afek

negatif seperti stress, sedih dan lain sebagainya. Individu dengan strategi emosi yang tepat dapat mengatur dan mengekspresikan emosi maupun perasaan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam keadaan individu dengan SWB yang tinggi dapat beradaptasi dan mengatasi situasi yang menekan atau membuat stress sehingga keadaan tersebut dapat membuat individu merasakan kehidupan yang lebih baik, sedangkan individu dengan SWB yang rendah akan memandang rendah hidupnya dan mengalami pengalaman tidak menyenangkan seperti cemas, marah dan depresi (Rubiati, 2018).

Tingkat SWB pada partisipan penelitian berada pada kategori yang tinggi dengan persentase 49.0%. Nilai rata-rata SWB 50.53, menunjukkan sebagian partisipan berada pada tingkat SWB yang tinggi. Menurut Diener (2009) SWB berfokus pada evaluasi seseorang terhadap kehidupan yang dijalannya secara kognitif dan afektif. Dalam konteks remaja yang tinggal di PA, tingkatan SWB yang tinggi telah menunjukkan bahwa mereka mampu untuk mengelola komponen kognitif dan afektif dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Penelitian ini memberikan makna yang menarik bagi para pembaca, yang mana analisis terhadap responden kuesioner menunjukkan tingkat regulasi emosi yang tinggi dan menunjukkan tingkat SWB yang tinggi. Meskipun remaja menghadapi masalah dan tantangan mereka yang mempengaruhi afek positif maupun negatif mereka, mereka dapat merasakan kepuasan hidup yang tinggi. Menurut Diener (2009) SWB akan tercapai ketika seseorang mencintai kehidupannya

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel regulasi emosi dan SWB. Hal ini mengindikasikan semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi SWB. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah SWB. Variabel regulasi emosi berada pada kategori tinggi dan variabel SWB berada pada kategori tinggi serta sumbangan efektif regulasi emosi terhadap SWB sebesar 24%.

REFERENSI

- Alfinuha, S. (2017). Pengaruh self efficacy dan regulasi emosi terhadap *subjective well being* mahasiswa baru Teknik Arsitektur UIN Maulana malik Ibrahim. Skripsi. Universitas Islam Negri Maulana Malik Ibrahim.
- Badan Pusat Statistik. (2021). Jumlah panti asuhan menurut pengelola dan kabupaten/kota di Provinsi Jawa Tengah 2019-2021. Retrieved from <https://jateng.bps.go.id/indicator/27/568/1/jumlah-panti-asuhan-menurut-pengelola-dan-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah.html>
- Bukhari, R., & Khanam, S. (2015). Happiness and life satisfaction among depressed and non depressed university student. *Pakistan Journal of Clinical Psychology: Karachi*. 14(2), 49-59. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/happiness-life-satisfaction-among-depressed-non/docview/1771723109/se-2>
- Departemen Sosial Republik Indonesia. (2004). Acuan umum pelayanan sosial anak di panti sosial asuhan anak. Departemen Sosial RI.
- Diener, Ed., & Chan, M. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 3(1), 1-43. <https://ssrn.com/abstract=2199189>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, Ed., Oishi, S., & Lucas, R. (2009). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology*. Oxford University.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.
- Farouq, C. (2022). Pengaruh *gratitude* dan resiliensi terhadap *subjective well-being* guru honorer. (Skripsi sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya).
- Gross, J. (2007). *Handbook of emotion regulation. Second Edition*. Guilford Press
- Gross, J., & Thompson, R. (2006). Emotion regulation: conceptual foundation. In J.J. Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press.
- Gross, J. & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implication for affect, relationship and well being. *Journal of personality and social psychology*. 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana
- Khan, T., & Jahan, M. (2015). Psychological well being and achievement motivation among orphan and non orphan adolescents in Kashmir. *Indian Journal of Health and Well-Being*, 6(8), 769-775.
- Khasanah, Z., & Aisyah, S. N. (2021). Hardiness dengan subjective well-being pada remaja panti asuhan. *Empathy*, 4(1), 1-19. <http://dx.doi.org/10.12928/empathy.v4i1.20123>
- Kristantyo, W. (2021). Pelukan negara bagi anak-anak yang ditinggalkan karena Covid-19. Retrieved from: <https://indonesia.go.id/kategori/editorial/3163/pelukan-negara-bagi-anak-anak-yang-ditinggalkan-karena-covid-19>
- Lubis, I. & Agustini, L. (2018). Efektivitas gratitude training untuk meningkatkan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikogenesis*, 6(2), 205-213. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i2.703>
- Mandal, S. P., Arya, Y. K., Pandey, R., & Singh, T. (2022). The mediating role of emotion regulation in the emotional complexity and subjective well-being relationship. *Current issues in personality psychology*, 10(4), 1-10 <http://dx.doi.org/10.5114/cipp.2022.114457>
- Mariyanti, L., Partontari, R., & Kusuma, M. (2023). Peran regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1), 100-110. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12349>
- Natanael, Y. & Novanto, Y. (2020). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *PSYMPHATIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285-598. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- Nuria, W. A (2022) Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well-being pada mahasiswa tingkat akhir prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi UIN Mataram. (Undergraduate thesis), UIN Mataram.
- Pati, W., Sirajuddin, M., & Aprial, J. (2022). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada remaja di kabupaten Konawe (SMAN 1 Anggaberu). *Jurnal mandala pengabdian masyarakat*, 3(1), 22-27. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v3i1.47>

- Putro, K. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *APLIKASIA: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32.
<https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>
- Prahastuti N., & Santhoso, F. (2021). Persepsi terhadap dukungan sosial ditinjau dari karakteristik remaja panti asuhan dengan remaja non-panti asuhan. *Jurnal Talenta Psikologi*, 16(1), 65-80.
<https://jurnal.usahidsolo.ac.id/index.php/JTL/article/view/696/538>
- Pratisti, A. D., & Rini, A. K. (2016). The relation of emotion regulation and subjective well-being in adolescent students. *International Conference on Health and well-being (ICHMS)*, 111-118.
- Radde, H. A., Nurrahma., Nurhikmah., & Saudi, A. N. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rahayu, H. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178190.
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Rahmania, F., Anisa, S., Hutami, P., Wibisono, M., & Rusdi, A. (2019). Hubungan syukur dan sabar terhadap kesejahteraan subjektif pada remaja. *Jurnal pemikiran dan penelitian psikologi*, 24(2), 155-166.
<http://dx.doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art6>
- Rubiatin, N. (2018). Subjective well being pada mentor anak juara. In *World Development*. Skripsi. Institut Agama Islam Negri (IAIN) Kediri.
- Santrock, J. (2013). *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Erlangga
- Sukmawati, Y & Widyastuti, W. (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.
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12164>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well-being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1.
<http://dx.doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Wahyuningrum, E., & Tobing, M. (2013). Pengasuhan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi*, 21-28.
- Widiastuti, R. W., & Widyastuti. (2023). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 292-302.
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12181>