

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA REMAJA YANG TINGGAL DI PONDOK PESANTREN.

Oleh:

Rita Wahyu Widiastuti

Widyastuti

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2023

Pendahuluan

- *Subjective well being* adalah konsep yang mencakup emosi pengalaman yang menyenangkan, tingkat emosi negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi (Rakhmawaty, Afiatin, Indahria, et al., 2011). *Subjective well being* diukur dari perspektif individu melalui tiga komponen yang saling terkait, kepuasan hidup, yang kemudian dipecah menjadi dua subdivisi, kepuasan hidup secara keseluruhan dan bidang kehidupan yang penting (seperti cinta, kepuasan dalam pernikahan, persahabatan), dll. Komponen selanjutnya adalah afek positif, dan afek negatif yang dirasakan lebih rendah (Rosyadi & Laksmiwati, 2018). *Subjective well being* memprediksi kualitas hidup seseorang karena mempengaruhi keberhasilan individu dalam banyak bidang kehidupan penting seperti kesehatan, pekerjaan dan hubungan di mana terdapat emosi seperti kegembiraan dan partisipasi serta pengalaman emosi negatif. seperti marah, sedih, dan takut (Septarianda et al., 2020).
- Menurut Compton, ada lima hal yang dapat mempengaruhi *Subjective well being*, yaitu harga diri, pentingnya kontrol kesadaran, ekstrovert, makna dan tujuan hidup, hubungan positif (Sari & Maryatmi, 2019). *Subjective well-being* adalah penilaian individu terhadap kesejahteraan psikologisnya atau tingkat kebahagiaannya. Subjective well-being terdiri dari dua elemen, yaitu afektif dan kognitif. Secara afektif, kita dapat merujuk pada perasaan bahagia, dan secara kognitif, pada perasaan puas. Tingkat Subjective well-being dipengaruhi oleh adaptasi individu terhadap masalah kehidupan. Faktor-faktor yang mempengaruhi Subjective well-being termasuk harga diri yang positif, optimisme, memiliki tujuan, ekstroversion, hubungan sosial yang positif, dan regulasi emosi (Pritaningrum & Wiwin, 2013). Pada saat yang sama, ada banyak hal yang dapat memengaruhi *Subjective well being* dengan mendefinisikan 10 sumber: pendapatan, jumlah teman, keyakinan agama, kecerdasan, dan pendidikan, yang semuanya hanya berdampak 15% pada variasi kebahagiaan (Nisfiannor et al., 2004).

Pendahuluan

- Santri mengalami berbagai perubahan terutama pada kemampuan bersosial. Mereka merupakan pelajar yang tinggal di pesantren dan sebagai bagian dari masyarakat, mereka tidak terlepas dari interaksi dan komunikasi dengan masyarakat. Selain mendapatkan pendidikan keagamaan, santri juga diajarkan perilaku tolong-menolong, rukun, damai, dan tanggung jawab untuk kebaikan, baik di internal pesantren maupun di lingkungan masyarakat sekitar pesantren, terutama dengan teman-teman di pesantren (Memperoleh et al., 2019).
- Menurut Thompson, Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang melibatkan pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian reaksi emosi agar sesuai dengan tujuan individu (Aesijah et al., 2016). Menurut Gross & John, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses mental yang melibatkan pemahaman dan pengaruh terhadap emosi seseorang serta bagaimana emosi tersebut memengaruhi mereka (Watianan, 2018). Ketika seseorang mengalami emosi negatif, seringkali mereka tidak mampu berpikir secara logis dan bertindak secara refleks tanpa disadari. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola pikiran dan perilaku mereka, termasuk emosi positif dan negatif. Dengan regulasi emosi yang baik, seseorang dapat mengendalikan dorongan untuk bertindak impulsif atau merespons secara negatif. Reivich & Shatte menggambarkan regulasi emosi sebagai kemampuan untuk tetap tenang saat menghadapi tekanan, sehingga orang yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik dapat menjaga kendali diri saat emosi negatif muncul (Irwansyah, 2017).

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah adanya hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja yang tinggal dipondok pesantren ?

Metode

- Studi ini akan menyelidiki bagaimana hubungan antara regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) dan *subjective well being* sebagai variabel terikat (Y) pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Pengambilan data dilakukan secara offline di pondok pesantren Al Multazam Mojokerto, dengan pemberian kuesioner yang membutuhkan waktu kurang lebih 15 menit untuk mengisi skala penelitian. Tiap partisipan mendapatkan tiga bagian yang terdiri dari beberapa pertanyaan mengenai kondisi santri yang dirasakan/alami dalam 4 minggu terakhir, mengenai kehidupan emosional santri, dan terakhir yaitu *subjective well being* pada santri yang tinggal di pondok pesantren Al Multazam Mojokerto. Sebelumnya, partisipan akan diberikan instruksi cara pengisian skala penelitian.
- Populasi pada penelitian ini adalah santri SMP yang tinggal di pondok pesantren Al Multazam di Mojokerto yang berjumlah 158 santri dengan sampel populasi 108 santri yang diambil dari tabel *krejcie and morgan*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probabilty sampling* dengan metode pengambilan sampel menggunakan jenis *simple random sampling* dimana semua santri yang tinggal di pondok pesantren diambil secara acak sebagai sampel.

Metode

- Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi yang terbagi menjadi dua skala, yaitu skala Regulasi Emosi dan *Subjective well being*. Skala Regulasi Emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* (Diener, Ed; Emmons, Robert A.; Larsen, Randy J.; Griffin, 2012) digunakan untuk mengukur kecenderungan responden untuk mengatur emosi mereka dalam dua cara *reappraisal kognitif* dan penekanan ekspresif (*expressive suppression*) yang telah diadaptasi oleh Oktaviana (Oktaviana & Wimbarti, 2014). Hasil uji coba menunjukkan dari 10 aitem terdapat 2 aitem yang gugur dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,730. Skala Regulasi Emosi diperoleh dari rating-scale dengan rentang skor dimulai dari satu yang menunjukkan sangat tidak setuju sampai pada skor tujuh yang menunjukkan sangat setuju pada pernyataan yang diberikan. Sedangkan *Subjective well-being* diukur menggunakan dua skala (Diener, Ed; Emmons, Robert A.; Larsen, Randy J.; Griffin, 2012) yaitu skala *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* digunakan untuk mengukur aspek kognitif. *Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)* untuk mengukur penilaian aspek afektif yaitu afek positif dan afek negatif mengenai mood dan emosi yang dirasakan oleh individu telah diadaptasi oleh Frita (Maria, 2019), uji coba menunjukkan dari 17 aitem terdapat 5 aitem yang gugur dengan uji reliabilitas menunjukkan skor *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877.
- Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 25 for windows untuk mengukur tingkat validitas antar aitem.

Hasil

Tabel 1 Hasil Uji Korelasi

		Subjective Well Being	Regulasi Emosi
Subjective Well Being	Pearson Correlation	1	0.085
	Sig. (2-tailed)		0.383
	N	108	108
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	0.085	1
	Sig. (2-tailed)	0.383	
	N	108	108

- Berdasarkan dari tabel 1 hasil uji korelasi yang dilakukan menggunakan SPSS 25, dapat diketahui tidak ada nilai yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being*. hal ini memiliki nilai signifikansi 0.383 ($p > 0.05$). Artinya, tidak ada korelasi antara regulasi emosi dan *subjective well being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.

Tabel 2 Kategorisasi

TINGKAT	SUBJECTIVE WELL BEING	REGULASI EMOSI
Rendah	0,9%	0,9%
Sedang	43,5%	46,3%
Tinggi	55,6%	52,8%
Total	100%	100%

- Pada tabel diatas menunjukkan bahwa terbagi tiga kategori diantara rendah, sedang, dan tinggi. Pada tabel diatas yaitu menunjukkan bahwa *subjective well being* terdapat 1 atau 0,9% santri yang memiliki tingkat rendah, selanjutnya terdapat 47 atau 43,5% memiliki tingkat sedang dan yang terakhir 60 atau 55,6% santri memiliki tingkat *subjective well being* yang tinggi. Sedangkan pada regulasi emosi terdapat tiga kategori juga yaitu 1 atau 0,9% santri memiliki tingkat rendah, selanjutnya 50 atau 46,3% santri memiliki tingkat sedang dan yang terakhir 57 atau 52,8% santri yang memiliki tingkat tinggi. Artinya semakin tinggi yang dimiliki regulasi emosi santri maka semakin tinggi pula *subjective well being* yang dimiliki oleh para santri.

Pembahasan

- Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linieritas dengan menggunakan Teknik one sample Kolmogorov-Smirnov Tes (K-S) dengan bantuan SPSS 25 for Windows. Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai uji normalitas dari variabel regulasi emosi adalah 0.172 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.172 ($p > 0.05$), menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
- Uji linieritas yang dilakukan pada variabel regulasi emosi dan subjective well-being menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.668 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan variabel subjective well-being dapat dianggap linier. Selain itu, hasil uji korelasi menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi dan subjective well-being memiliki nilai signifikansi sebesar 0.383 ($p > 0.05$). Artinya, tidak terdapat korelasi antara regulasi emosi dan subjective well-being pada remaja yang tinggal di pondok pesantren.
- Hasil analisis data korelasi menggunakan korelasi *product moment pearson* menunjukkan bahwa antara variabel regulasi emosi dan subjective well-being tidak ada hubungan yang signifikan, hal ini dibuktikan nilai sig. 0,383 ($p < 0,05$).

Pembahasan

- Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hesti Sri Rahayu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan subjective well being. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka semakin tinggi pula subjective well being yang dimiliki seseorang. Regulasi emosi merupakan strategi untuk mengatur respon emosi agar emosi dapat memberikan manfaat dalam mencapai tujuan. Regulasi emosi ini dapat mengurangi emosi negatif dan menghasilkan respon yang positif. Dalam regulasi emosi, terdapat dua bagian penting yaitu ketenangan (calming) dan fokus (focusing). Jika individu mampu mengatasi kedua hal ini, maka mereka dapat mengatasi masalah pikiran dan stres, sehingga subjective well-being akan meningkat (Sulastri, 2020).
- Karena remaja berada pada masa peralihan antara masa anak-anak dan masa dewasa, status mereka agak kabur, baik bagi diri mereka sendiri maupun bagi lingkungan sekitar. Mereka diibaratkan sebagai "terlalu besar untuk serbet, terlalu kecil untuk taplak meja" karena sudah bukan anak-anak lagi, tetapi juga belum dewasa (H. S. Rahayu, 2020). Masa remaja biasanya memiliki energi yang besar, emosi berkobar-kobar, sedangkan pengendalian diri belum sempurna, remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, dan khawatir kesepian (Sary, 2017).

Temuan Penting Penelitian

- Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara regulasi emosi dan *subjective well being*, terlihat dari hasil koefisien korelasi 0.383 dengan signifikan ($p < 0.05$), hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian ditolak. kategorisasi yang ada pada remaja yang tinggal dipondok pesantren dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi yang dimiliki remaja berada pada kategori tinggi dengan prosentase 52,8% dan *subjective well being* yang dimiliki pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 55,6%.
- Hubungan regulasi emosi dengan *subjective well being* ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya penelitian terbatas pada sekolah tertentu, sehingga subjek tidak dapat dijangkau secara luas, atau subjek tidak sesuai dengan gambaran awal peneliti, sehingga penelitian tidak menghasilkan hasil uji korelasi yang diinginkan. Selain itu, karena keterbatasan ini, informasi yang diberikan kepada responden melalui kuesioner terkadang tidak benar-benar mencerminkan pendapat atau hasil yang sebenarnya dari subjek.

Manfaat Penelitian

Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja yang tinggal dipondok pesantren

Referensi

- A'yun, M. Q., Tentama, F., & Situmorang, N. Z. (2018). Gambaran subjective well being pada remaja perempuan di pondok pesantren. *Temu Ilmiah Psikologi Positif I. Seminar Dan Call for Paper " Positive Psychology in Dealing with Multigeneration "*. Universitas Pertamina Jakarta, 2–7.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Agustini, N. I. (2021). *Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Pondok Pesantren*. 14, 1–27.
- Azizah, S. N. (2021). Penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren. *Skripsi*, 1–9.
- Diener, Ed; Emmons, Robert A.; Larsen, Randy J.; Griffin, S. (2012). The satisfaction with life scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(1), 18–31. <https://doi.org/10.1177/0748175611422898>
- Fadhillah, E. P. A. (2016). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 100726.
- Haryanti, D., Pamela, E. M., & Susanti, Y. (2016). Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 4(2), 97–104.
- Irwansyah, M. K. A. (2017). *Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Jati Ariati. (2010). Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 8(2), 117–123.
- Maria, F. (2019). Pengaruh subjective well-being terhadap intensitas penggunaan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta. *Fakultas Pendidikan Psikologi Program Studi S1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta*, 1–201. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3068>
- Maslihah, S. (2017). Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subyektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak. *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, 1(1), 82–94. www.republika.co.id.
- Memperoleh, U., Sarjana, G., & Ningrum, V. Z. (2019). Perilaku sosial santri di pondok pesantren tarbiyatul muballighin desa reksosari kecamatan suruh kabupaten semarang. *Solidarity: Journal of Education, Society and Culture*, 8(2), 749–761.
- Nancy, D., & Fajar T., U. (2017). Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah Langkan. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1), 16–28.
- Nisfiannor, M., Rostiana, & Puspasari, T. (2004). Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di universitas tarumanagara. *Jurnal Psikologi*, 2(1), 93.
- Oktaviana, M., & Wimbarti, S. (2014). Validasi klinik strenghts and difficulties questionnaire (SDQ) sebagai instrumen skrining gangguan tingkah laku. *Jurnal Psikologi*, 41(1), 101. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6961>
- Pratisti, O. K. R. W. D. (2015). Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja. *Journal of Geotechnical and Geoenvironmental Engineering ASCE*, 120(11), 2–14.
- Pritaningrum, M., & Wiwin, H. (2013). Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah gresik pada tahun pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(3), 134–142. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679&from=PT%0Ahttp://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:52012PC0011:pt:NOT>
- Rahayu, sri hesti. (2018). Hubungan regulasi emosi terhadap subjective well being pada remaja dengan orang tua bercerai. In *مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية* (Vol. 7). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11537>
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., Indahria, R., & Rini, S. (2011). Peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus effect of emotion regulation training on subjective well being of diabetes mellitus patients. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 3(2), 187–209.
- 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 (JIP)*, 3(2), 187–209. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art3>
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2018). Hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi univesitas negeri surabaya angkatan 2017 hubungan antara grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi universitas negeri surabaya angkatan 2017 ahmad kholil rosyadi. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), 1–6.
- Sari, F. I. P., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi. *Ikraith-Humaniora*, 3(1), 23–29.
- Sary, Y. N. E. (2017). Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 01(01), 6–12.
- Septarianda, E., Malay, M. N., & Ulfah, K. (2020). Hubungan forgiveness dengan subjective well-being pada remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.33024/jpm.v2i1.2488>
- Sulastri. (2020). Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan subjective well Being pada remaja panti asuhan putri ringsewu. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 3(2), 157–166. <https://doi.org/10.24042/ajp.v3i2.9298>
- Tarigan, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan subjective well being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal. *Jurnal Diversita*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i1.1565>
- Ulf, N. (2016). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan subjective well-being pada remaja awal (studi korelasi terhadap peserta didik kelas ix smp negeri 1 lembang tahun ajaran 2020/2021)*.
- Watianan, P. S. (2018). *Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well being pada mantan penderita kusta didusun sumberglagah, mojokerto*. 7(2), 44–68.
- Xiaohang, H., Shuangxia, P., & Han, B. (2007). A new image matching algorithm based on the relative position of intensity. *Proceedings of 2007 10th IEEE International Conference on Computer Aided Design and Computer Graphics, CAD/Graphics 2007*, 197–201. <https://doi.org/10.1109/CADCG.2007.4407880>

