

# The Relationship Between Emotional Regulation and Subjective Well Being in Adolescents Living in Islamic Boarding Schools

## [Hubungan Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren]

Rita Wahyu Widiastuti<sup>1)</sup>, Widyastuti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Ilmu Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email Penulis Korespondensi: [wiwid@umsida.ac.id](mailto:wiwid@umsida.ac.id)

**Abstract.** Adolescents with high subjective well being will experience life satisfaction and experience joy more often, and rarely experience unpleasant emotions, such as sadness and anger. Adolescents with high subjective well being will tend to have emotions that are always positive which in the end all life problems and developmental tasks can be resolved properly. This study aims to determine the effect of the relationship between emotion regulation and subjective well being in adolescents who live in boarding schools. The variables of this study are emotion regulation as the independent variable (X) and subjective well being as the dependent variable (Y). This research design uses a correlational approach with a sample of 108 students, using probability sampling technique with simple random sampling type. This research instrument is the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and Scale of Positive An Negative Experience (SPANE) with Cronbach's Alpha reliability of 0.877 to measure subjective well being. The Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) with Cronbach's Alpha reliability of 0.730 to measure emotion regulation. Data analysis in this study used Pearson product moment correlation. The results of data analysis show that there is no significant relationship between emotion regulation and subjective well being in adolescents at boarding schools with a sig value. 0,383 ( $p < 0,05$ ).

**Abstrak.** Remaja dengan *Subjective well being* yang tinggi akan mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan yang lebih sering, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Remaja dengan *subjective well being* yang tinggi akan cenderung mempunyai emosi yang selalu positif yang pada akhirnya segala permasalahan hidup dan tugas perkembangannya dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hubungan regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja yang tinggal di pondok pesantren. Variabel penelitian ini adalah regulasi emosi sebagai variabel bebas (X) dan *subjective well being* sebagai variabel terikat (Y). Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan sampel sebanyak 108 santri, dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Instrument penelitian ini adalah *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* dan *Scale of Positive An Negative Experience (SPANE)* dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877 untuk mengukur *subjective well being*. Adapun *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)* dengan reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,730 untuk mengukur regulasi emosi. Analisa data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment pearson*. Hasil Analisa data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja pondok pesantren dengan nilai sig. 0,383 ( $p < 0,05$ ).

**Kata Kunci** - Pondok Pesantren, Regulasi Emosi, Remaja, Subjective Well Being.

## I. PENDAHULUAN

Setiap orang akan mengalami berbagai peristiwa selama perjalanan hidup. Menyenangkan atau tidaknya peristiwa yang dialami tergantung pada penilaian individu. Begitu juga dengan bagaimana menyikapi setiap peristiwa yang terjadi. Sebagian orang dapat mengatasi peristiwa yang tidak menyenangkan, sementara yang lain tidak mampu melupakan hal tersebut. Jika seseorang tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, maka emosi yang tidak menyenangkan dapat timbul. Kondisi ini bahkan dapat menyebabkan ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan dalam hidup bagi individu yang bersangkutan [1].

Individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan merasa puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit afeksi dan kegembiraan, serta lebih jarang mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. Sebaliknya, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang rendah akan merasa tidak puas dengan hidupnya dan

lebih sering mengalami kegembiraan dan kepuasan [2]. Diener, Suh, dan Oishi menggunakan istilah *subjective well being* (SWB) untuk menggambarkan pengalaman internal seseorang [3]. *Subjective well-being* adalah penilaian kognitif dan afektif seseorang terhadap hidupnya, yang melibatkan penilaian emosional terhadap berbagai peristiwa yang dialami yang dikombinasikan dengan penilaian kognitif tentang kepuasan dan pemenuhan hidup. Individu memiliki *subjective well-being* yang tinggi jika merasa puas dengan keadaan hidupnya, sering mengalami emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif [4]. *Subjective well being* adalah untuk evaluasi tentang kehidupan individu adalah melalui dua cara, yaitu penilaian kognitif seperti kepuasan hidup dan tanggapan emosional terhadap peristiwa, seperti merasakan emosi positif [5].

*Subjective well being* adalah konsep yang mencakup emosi pengalaman yang menyenangkan, tingkat emosi negatif yang rendah, dan kepuasan hidup yang tinggi [6]. *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 [7]. *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 [8].

Menurut Compton, ada lima hal yang dapat mempengaruhi *Subjective well being*, yaitu harga diri, pentingnya kontrol kesadaran, ekstrovert, makna dan tujuan hidup, hubungan positif [9]. *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 [10]. 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 [11].

Remaja membutuhkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi karena masa remaja merupakan usia yang rawan masalah. Hal ini disebabkan oleh perubahan hormonal pada remaja dan perkembangan seks sekunder. Masa remaja adalah periode transisi yang menyebabkan perubahan fisik, kognitif, dan sosial [12]. Pada saat yang sama, Gunnarsa percaya bahwa masa muda adalah masa ketika perasaan baru tentang identitas muncul [12]. Santri adalah individu yang terdaftar di Pesantren dan akan mengikuti kegiatan yang diselenggarakan oleh Pesantren. Mereka berasal tidak hanya dari daerah di mana pesantren berada, tetapi juga dari luar kota, bahkan ada yang dari luar provinsi. Sebagai akibatnya, setiap santri yang berasal dari daerah yang berbeda akan tinggal di tempat tinggal baru di pesantren tersebut. Tempat tinggal baru ini tentunya berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya dan santri akan tinggal bersama dengan santri lain yang berasal dari latar belakang budaya dan tempat tinggal yang berbeda pula [13].

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 [14].

Remaja yang mampu hidup sesuai aturan dan menjauhi larangan pesantren memiliki tingkat religiusitas yang tinggi yang mempengaruhi mereka dan membawa kebahagiaan bagi dunia dan masa depan, kata Veenhoven. Kebahagiaan sebagai penilaian hidup secara umum, termasuk semua kriteria yang dikandungnya bagi pemikiran individu, seperti: bagaimana rasanya memiliki hidup yang baik, berapa lama hidup telah memenuhi harapan, seberapa nyaman hidup itu, dll [15].

Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja, khususnya di Indonesia, untuk memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Remaja dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung memiliki emosi positif, yang pada akhirnya membantu mereka menyelesaikan masalah kehidupan dan tugas perkembangan. Permasalahan yang dihadapi remaja yang tinggal di pesantren sangat berbeda-beda, sehingga hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Pondok Pesantren adalah lembaga pendidikan agama Islam dengan sistem penerimaan yang kompleks, di mana santri mendapatkan pendidikan yang berbeda dari latar belakang budaya dan lingkungan sebelumnya [12]. Sistem asrama dengan tata tertib dan sikap tawadhu' diyakini memberikan ilmu yang berkah, terutama ketika berada di pesantren salaf yang masih sangat percaya terhadap doa dan berkah dari para pengasuh. Hal ini menjadikan pesantren memiliki kesan tersendiri sebagai tempat pendidikan yang terbaik.

Kewajiban hidup di pondok pesantren menuntut santri untuk menyesuaikan diri dengan segala aktivitas, budaya, dan adat istiadat yang berlaku di sana. Pengurus pondok pesantren mewajibkan para santri untuk melaksanakan segala kegiatan dan peraturan yang berlaku di pondok guna menciptakan lingkungan yang harmonis dan kondusif. Masalah yang muncul biasanya sangat kompleks dan beragam, mulai dari masalah akademik, pelanggaran aturan pondok pesantren, kehilangan barang, pertengkaran dengan teman sekamar, hingga masalah dengan berbagai pihak di

lingkungan, termasuk teman sebaya, pengurus pondok, bahkan pengasuh atau ustadzah. Selain itu, masalah yang dialami santri juga meliputi kebosanan dengan segala aktivitas dan rutinitas, serta keinginan untuk pulang ke rumah dan bertemu orang tua dan teman bermain. Masalah ini umumnya dialami oleh sebagian besar santri yang tinggal di pondok pesantren [12]. Tingkat *subjective well being* remaja di pondok pesantren rendah.

Kekhawatiran tentang gagal dalam ujian catur wulan dan tidak dapat memenuhi kewajiban pondok pesantren menyebabkan tingkat *subjective well-being* remaja pondok pesantren menjadi rendah. Selain itu, tingkat *subjective well-being* remaja di pondok pesantren juga rendah karena mereka selalu diawasi oleh pengurus dan pengasuh. Santri juga merasa khawatir karena ketika mereka masih remaja, orang tua mereka akan menikahkan mereka. Mereka merasa tidak siap untuk menghadapi pernikahan, terutama setelah melihat beberapa alumni yang dijodohkan mengalami kegagalan dalam pernikahan. Selain itu, hal ini juga dapat menyebabkan konflik dengan teman sekamar atau sesama santri [12].

Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup individu [16], yaitu: 1) *Self esteem* (Harga Diri), merupakan faktor yang paling penting dalam *Subjective Well Being*. Hal ini disebabkan oleh *Self esteem* yang tinggi, yang dapat memberikan sejumlah keuntungan bagi individu, sehingga individu akan merasa bermakna dan berharga dalam hidupnya. Seseorang dengan *Self esteem* yang rendah cenderung merasa tidak puas dengan hidupnya dan kurang bahagia. (2) Selain itu, *Sense of perceived control* (Rasa tentang pengendalian yang dapat diterima) adalah keyakinan bahwa individu memiliki kemampuan untuk bertindak dengan cara memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk. Dengan keyakinan ini, seseorang merasa dapat mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihannya, dan memahami serta menginterpretasikan hasil dari pilihannya.

Beberapa komponen berkorelasi dengan kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang [16], yaitu: 1) *Self-esteem* (harga diri) merupakan faktor paling penting dalam *subjective well-being* karena individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan merasa penting dan berharga dalam hidupnya, sementara individu dengan *self-esteem* rendah cenderung merasa tidak puas dengan hidupnya. 2) *Sense of perceived control* (Rasa tentang pengendalian yang dapat diterima) merujuk pada rasa pengendalian pribadi. Ini adalah keyakinan bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk bertindak dengan cara yang dapat memaksimalkan hasil yang baik atau meminimalkan hasil yang buruk. Dengan keyakinan ini, individu merasa mampu mempengaruhi apa yang terjadi dalam hidupnya, memilih hasil yang diinginkan, menghadapi konsekuensi dari pilihan tersebut, dan memahaminya. 3) *Extroversion* (Keterbukaan) merujuk pada ketertarikan individu pada hal-hal di luar dirinya. Orang dengan kepribadian ekstrovert cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, yang memungkinkan mereka mendapatkan timbal balik yang positif dari orang lain, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada kondisi kesehatan yang lebih baik.

Selanjutnya 4) *Optimism* (Optimisme): Individu yang memiliki sikap optimis tentang masa depan dan hidupnya cenderung merasa lebih bahagia dan puas. Saat seseorang mengevaluasi dirinya dengan cara yang positif, mereka akan memiliki kendali yang lebih baik atas hidupnya, memungkinkan mereka memiliki impian dan harapan positif untuk masa depan. Hal ini dapat menghasilkan kesejahteraan bagi seseorang. 5) *Positive relationships* (Hubungan positif): Terbentuk ketika ada ikatan emosional dan interaksi sosial. Keintiman emosional dapat mempengaruhi kebahagiaan dan kepuasan hidup seseorang, seperti hubungan yang baik dengan sahabat dan keluarga. Ini dapat membantu mengembangkan harga diri, mengurangi masalah psikologis, dan meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah, yang pada gilirannya dapat menyebabkan seseorang menjadi lebih sehat secara fisik. 6) *A sense of meaning and purpose in life* (Pemahaman arti dan tujuan hidup): Variabel ini diukur sebagai tingkat religiusitas dalam *subjective well-being*. Agama tidak hanya memberikan dukungan sosial, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri. Keberadaan makna dan arah dalam hidup seseorang akan menghasilkan kebahagiaan dan kepuasan. 7) *Resolution of Inner Conflicts or Low Neuroticism* (Penyelesaian Konflik Batin atau Neurotisme Rendah): Ketika *subjective well-being* seseorang lebih tinggi daripada konflik psikologis seseorang. Memiliki integritas memungkinkan seseorang memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi, optimisme, dan hubungan sosial yang lebih baik. [16].

Menurut Thompson, Regulasi emosi adalah proses intrinsik dan ekstrinsik yang melibatkan pemantauan, pengevaluasian, dan pemodifikasian reaksi emosi agar sesuai dengan tujuan individu [3]. Menurut Gross & John, regulasi emosi didefinisikan sebagai proses mental yang melibatkan pemahaman dan pengaruh terhadap emosi seseorang serta bagaimana emosi tersebut memengaruhi mereka [1]. Ketika seseorang mengalami emosi negatif, seringkali mereka tidak mampu berpikir secara logis dan bertindak secara refleksi 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 [12].

Kemampuan untuk mengatur intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, menenangkan diri dari dampak emosi yang kuat, mengalihkan perhatian kembali, dan mengatur diri untuk bertindak sesuai tujuan, serta mencegah perilaku yang tidak tepat karena emosi tersebut [17]. Adaptasi manusia bergantung pada kemampuan untuk

mengontrol emosi. Studi pencitraan fungsional pada manusia telah memungkinkan penyelidikan langsung strategi kontrol yang memanfaatkan proses kognitif yang lebih tinggi, yang sulit dipelajari pada nonmanusia. Akibatnya, pertanyaan tentang basis saraf regulasi emosi baru-baru ini menjadi penting. Studi ini telah menyelidiki pengendalian perhatian dan perubahan makna secara kognitif, yang masing-masing menimbulkan perasaan. Sistem generatif emosi kortikal dan subkortikal, serta sistem kontrol prefrontal dan cingulate, bertanggung jawab atas kedua jenis regulasi emosi ini. Secara keseluruhan, temuan menunjukkan arsitektur fungsional untuk kontrol kognitif emosi. Temuan ini sejalan dengan temuan lain tentang emosi manusia dan nonmanusia [18].

Kemampuan individu dalam mengelola emosi akan berakibat bahwa individu akan mampu menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Menurut Gross, perspektif evolusioner menyatakan bahwa regulasi emosi sangat penting karena beberapa bagian otak manusia cenderung mendorong untuk bertindak dalam kondisi tertentu, sementara bagian lain menganggap bahwa rangsangan emosional tersebut tidak sesuai dengan kondisi tersebut, yang menyebabkan orang untuk bertindak berbeda atau bahkan tidak melakukan apa pun. Berdasarkan pandangan beberapa tokoh, dapat disimpulkan bahwa subjective well-being adalah bagian penting dari kehidupan yang baik. Hal ini dapat dicapai dengan mengevaluasi diri sendiri berdasarkan tingginya dampak positif dari lingkungan kita serta kepuasan dengan kehidupan yang telah kita jalani [4].

Penelitian sebelumnya, yaitu penelitian M Ken Ardiansyah berjudul "Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif Remaja Pondok Pesantren," menyoroti pentingnya subjective well-being yang tinggi bagi remaja karena usia remaja rentan terhadap masalah. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa remaja akhir di PP Salafiyah Kalimalang memiliki tingkat subjective well-being yang tinggi [12]. Seperti yang dikatakan oleh Batubara, masa remaja adalah masa peralihan yang memicu perubahan yang mencakup perubahan fisik, sosial, dan kognitif. [19].

Penelitian sebelumnya telah didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurhassanah, yang menemukan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well being* karena remaja dapat melihat dan mempelajari cara melacak dan mengontrol emosi mereka, yang merupakan komponen penting dari *subjective well being* [20]. Untuk mengukur dinamika, penelitian lebih lanjut akan dilakukan pada individu yang tinggal bersama di pondok pesantren. *Subjective well being* yang baik terjadi ketika remaja dapat mengendalikan emosi mereka dengan baik. Untuk remaja merasa puas dan memiliki tujuan dalam hidup. Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi teoretis tentang hasil penelitian kajian ilmu tentang hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well being* pada remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana regulasi emosi berkorelasi dengan *subjective well being* pada remaja yang tinggal dipondok pesantren.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional sebagai metode penelitian. Menurut Arikunto, penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menggunakan angka-angka secara luas dalam seluruh prosesnya, termasuk pengumpulan, penafsiran, dan penyajian data hasil penelitian [21]. 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 probability sampling dengan metode pengambilan sampel menggunakan jenis simple random sampling dimana semua santri yang tinggal di pondok pesantren diambil secara acak sebagai sampel.

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) [22] digunakan untuk mengukur kecenderungan responden untuk mengatur emosi mereka dalam dua cara reappraisal kognitif dan penekanan ekspresif (*expressive suppression*) yang telah diadaptasi oleh Oktaviana [23]. Hasil uji coba menunjukkan dari 10 item terdapat 2 item 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 [22] 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 di adaptasi oleh Frita [24], 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.

### III. Hasil dan Pembahasan

#### A. Hasil penelitian

*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 table 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.

#### B. 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 ( $p < 0,05$ ).

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 [20].

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 [21]. 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 [25].

Bentuk-bentuk emosi yang sering muncul pada masa remaja awal antara lain marah, malu, takut, cemas, cemburu, iri hati, sedih, gembira, kasih sayang, dan rasa ingin tahu yang besar. Emosi ini pada dasarnya cenderung negatif, dan umumnya remaja belum dapat mengontrolnya dengan baik. Namun, kebiasaan remaja menguasai emosi-emosi yang negatif dapat membuat mereka lebih mampu mengontrol emosi dalam berbagai situasi [26].

Santri yang memiliki kemampuan untuk meregulasi emosi dengan lebih baik akan lebih mampu mengatasi ketegangan emosi. Kemampuan ini akan mendukung individu dalam menghadapi dan menyelesaikan konflik interpersonal dan masalah kehidupan secara efektif. Mereka juga dapat menyeimbangkan perasaan marah, kecewa, frustrasi, dan putus asa saat menghadapi berbagai hal dan peristiwa. Selain itu, santri yang memiliki kemampuan untuk menganalisis permasalahan secara objektif dan realistis akan dapat menyelesaikan masalah dengan lebih baik. Hal ini juga akan mendorongnya untuk berperilaku disiplin dan mentaati peraturan di pondok pesantren [27].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini terbatas pada sekolah tertentu, sehingga subyek tidak dapat mewakili populasi secara luas. Hal ini dapat mempengaruhi generalisasi hasil penelitian ke populasi lebih luas. Kedua, subyek yang dipilih mungkin tidak sepenuhnya sesuai dengan gambaran awal yang diharapkan oleh peneliti, sehingga hasil uji korelasi dapat terpengaruh. Selain itu, dalam proses pengumpulan data melalui kuesioner, informasi yang diberikan oleh responden mungkin tidak selalu mencerminkan pendapat atau pandangan sebenarnya. Perbedaan pemikiran, anggapan, dan pemahaman responden dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Selain itu, faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner juga dapat mempengaruhi validitas data yang diperoleh.

#### IV. Simpulan

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.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, peneliti memberikan beberapa saran, secara praktis diantaranya sebagai berikut: Bagi guru, sebaiknya dapat membantu siswa untuk mengontrol respon emosinya sehingga dapat memberikan suasana tenang pada siswa saat proses pembelajaran. Bagi orang tua, dapat menciptakan hubungan yang baik kepada anak sehingga anak dapat merasakan dan mengelola emosi positif dan emosi negatifnya dengan baik sehingga dapat menasehati anak supaya tersampaikan dengan baik. Secara teoritis diantaranya sebagai berikut : Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan dalam pengambilan data peneliti bisa memilih subjek dan tempat yang luas jangkauannya sehingga dapat mendapatkan hasil yang signifikan.

### Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak pondok pesantren Al Multazam Mojokerto karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di tempat tersebut dan Kepala sekolah SMPS. Al Multazam Mojokerto. Selain itu peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada responden santri Al Multazam karena telah bersedia memberi data sesuai kuesioner yang peneliti buat.

### REFERENSI

- [1] P. S. Watianan, "Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well being pada mantan penderita kusta didusun sumberglagah, mojokerto," vol. 7, no. 2, pp. 44–68, 2018.
- [2] O. K. R. W. D. Pratisti, "Hubungan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada remaja," *J. Geotech. Geoenvironmental Eng. ASCE*, vol. 120, no. 11, pp. 2–14, 2015.
- [3] S. Aesijah, N. Prihartanti, and W. D. Pratisti, "Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu," *Indig. J. Ilm. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 39–47, 2016, doi: 10.23917/indigenous.v1i1.1792.
- [4] A. Rakhmawaty, T. Afiatin, and R. I. S. Rini, "Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus," *J. Interv. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 187–209, 2011, doi: 10.20885/intervensipsikologi.vol3.iss2.art3.
- [5] Jati Ariati, "Subjective well-being (kesejahteraan subjektif) dan kepuasan kerja pada staf pengajar (dosen) di lingkungan fakultas psikologi universitas diponegoro," *J. Psikol. Undip*, vol. 8, no. 2, pp. 117–123, 2010.
- [6] A. Rakhmawaty, T. Afiatin, R. Indahria, and S. Rini, "Peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus effect of emotion regulation training on subjective well being of diabetes mellitus patients," *J. Interv. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 187–209, 2011.
- [7] A. K. Rosyadi and H. Laksmiwati, "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 J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 1–6, 2018.
- [8] E. Septarianda, M. N. Malay, and K. Ulfah, "Hubungan forgiveness dengan subjective well-being pada remaja di panti asuhan," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 2, no. 1, pp. 83–91, 2020, doi: 10.33024/jpm.v2i1.2488.
- [9] F. I. P. Sari and A. S. Maryatmi, "Hubungan antara konsep diri (dimensi internal) dan optimisme dengan subjective well-being siswa sma marsudirini bekasi," *Ikraith-Humaniora*, vol. 3, no. 1, pp. 23–29, 2019.
- [10] M. Pritaningrum and H. Wiwin, "Penyesuaian diri remaja yang tinggal di pondok pesantren modern nurul izzah gresik pada tahun pertama," *J. Psikol. Kepribadian dan Sos.*, vol. 2, no. 3, pp. 134–142, 2013, [Online]. Available: <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>
- [11] M. Nisfiannor, Rostiana, and T. Puspasari, "Hubungan antara komitmen beragama dan subjective well-being pada remaja akhir di universitas tarumanagara," *J. Psikologi*, vol. 2, no. 1, p. 93, 2004.
- [12] M. K. A. Irwansyah, "Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kesejahteraan subjektif remaja pondok pesantren," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2017.
- [13] S. N. Azizah, "Penyesuaian diri santri baru di pondok pesantren," *Skripsi*, pp. 1–9, 2021.
- [14] U. Memperoleh, G. Sarjana, and V. Z. Ningrum, "Perilaku sosial santri di pondok pesantren

- tarbiyatul muballighin desa reksosari kecamatan suruh kabupaten semarang,” *Solidar. J. Educ. Soc. Cult.*, vol. 8, no. 2, pp. 749–761, 2019.
- [15] E. P. A. Fadhillah, “Hubungan Antara Psychological Well-Being Dan Happiness Pada Remaja Di Pondok Pesantren,” *J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 1, p. 100726, 2016.
- [16] S. Maslihah, “Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subyektif anak didik lembaga pembinaan khusus anak,” *J. Psikol. Insight Dep. Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 82–94, 2017, [Online]. Available: [www.republika.co.id](http://www.republika.co.id).
- [17] sri hesti Rahayu, “Hubungan regulasi emosi terhadap subjective well being pada remaja dengan orang tua bercerai,” Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- [18] H. Xiaohang, P. Shuangxia, and B. Han, “A new image matching algorithm based on the relative position of intensity,” *Proc. 2007 10th IEEE Int. Conf. Comput. Aided Des. Comput. Graph. CAD/Graphics 2007*, pp. 197–201, 2007, doi: 10.1109/CADCG.2007.4407880.
- [19] M. Q. A’yun, F. Tentama, and N. Z. Situmorang, “Gambaran subjective well being pada remaja perempuan di pondok pesantren,” *Temu Ilm. Psikol. Positif I. Semin. dan Call Pap. “Posit. Psychol. Deal. with Multigeneration”*. Univ. Pertamina Jakarta, pp. 2–7, 2018.
- [20] Sulastrri, “Pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan subjective well Being pada remaja panti asuhan putri ringsewu,” *ANFUSINA J. Psychol.*, vol. 3, no. 2, pp. 157–166, 2020, doi: 10.24042/ajp.v3i2.9298.
- [21] H. S. Rahayu, “Hubungan regulasi emosi dengan subjective well being pada remaja dengan orangtua bercerai,” *Cognicia*, vol. 8, no. 2, pp. 178–190, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i2.11537.
- [22] S. Diener, Ed; Emmons, Robert A.; Larsen, Randy J.; Griffin, “The satisfaction with life scale,” *Meas. Eval. Couns. Dev.*, vol. 45, no. 1, pp. 18–31, 2012, doi: 10.1177/0748175611422898.
- [23] M. Oktaviana and S. Wimbarti, “Validasi klinik strenghts and difficulties questionnaire (SDQ) sebagai instrumen skrining gangguan tingkah laku,” *J. Psikol.*, vol. 41, no. 1, p. 101, 2014, doi: 10.22146/jpsi.6961.
- [24] F. Maria, “Pengaruh subjective well-being terhadap intensitas penggunaan media sosial instagram pada remaja di DKI Jakarta,” *Fak. Pendidik. Psikol. Progr. Stud. SI Psikol. Univ. Negeri Jakarta*, pp. 1–201, 2019, [Online]. Available: <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/3068>
- [25] Y. N. E. Sary, “Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal,” *J. Pengabd. Kpd. Masy.*, vol. 01, no. 01, pp. 6–12, 2017.
- [26] D. Nancy and U. Fajar T., “Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri madrasah aliyah pondok pesantren qodratullah Langkan,” *Psikis J. Psikol. Islam.*, vol. 2, no. 1, pp. 16–28, 2017.
- [27] N. I. Agustini, “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Stres Pada Remaja Pondok Pesantren,” vol. 14, pp. 1–27, 2021.
- [28] D. Haryanti, E. M. Pamela, and Y. Susanti, “Perkembangan Mental Emosional Remaja Di Panti Asuhan,” *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 4, no. 2, pp. 97–104, 2016.
- [29] M. Tarigan, “Hubungan dukungan sosial dengan subjective well being pada remaja yang memiliki orangtua tunggal,” *J. Divers.*, vol. 4, no. 1, p. 1, 2018, doi: 10.31289/diversita.v4i1.1565.
- [30] N. Ulfi, “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).,” 2016.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*