

PERANAN REGULASI EMOSI TERHADAP SUBJECTIVE WELL BEING PADA SANTRI DI SIDOARJO

Lely Ika Mariyati ¹, Ramon Ananda Partontari ², Mahestining Kaluni Indah Kusuma ³

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, JL. Mojopahit No. 666 B Sidoarjo, Indonesia

e-mail: ikaley.umsida@ac.id, ramon.ananda@umsida.ac.id, kalunimahestining@gmail.com

ABSTRACT

Based on the phenomena that occur in Islamic boarding schools in Sidoarjo, there are several students who have problems with subjective well being, especially in the affective aspect, namely negative emotions. It is related to the adaptability of students for changing demands in their own home environment with Islamic boarding schools. It causes of feelings depression and sadness with the situation their experiences while in the boarding school. Other problems also occur conflicts with fellow students which lead to feelings of sadness and/or anger. It means that the purpose of this study is to determine the effect of emotional regulation as a variable "X" on subjective well being as a variable "Y" in Islamic boarding school students in Sidoarjo. This research is a quantitative research with proportional stratified random sampling technique. The subjects of this study are 123 students in 13-15 years old or as same level as junior high school students from a total population of 190 students. Data retrieval uses a Likert scale model on the emotional regulation variable that has a validity moves from 0.301 to 0.571 with a reliability value of Alpha (a) 0.799 and the subjective well being variable has a validity value moving from 0.307 to 0.644 with a reliability value of Alpha (a) 0.856. The analytical method uses the product moment correlation with the correlation value $r_{xy} = 0.471$ with sig. $0.000 < 0.05$. It means that there is a positive relationship between the variables of emotional regulation and subjective well being of the students of Islamic boarding schools in Sidoarjo. Meanwhile, the results of regression test is R-Square = 0.963 that means of the influence for emotion regulation on subjective well being is 96%.

Keywords: Emotion Regulation, Subjective Well Being, Santri

ABSTRAK

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada pondok pesantren yang ada di Sidoarjo terdapat beberapa santri yang memiliki permasalahan dengan subjective well being khususnya pada aspek afeksi yaitu emosi negatif. Hal ini terkait dengan kemampuan adaptasi santri terhadap perubahan tuntutan di lingkungan rumah sendiri dengan pondok pesantren. sehingga menimbulkan perasaan tertekan serta sedih dengan keadaan yang dialaminya saat di pondok pesantren. Permasalahan lainya juga terjadi konflik dengan sesama santri yang memunculkan perasaan sedih dan atau marah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi sebagai variabel "X" terhadap subjective well being sebagai variabel "Y" pada santri pondok pesantren di Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan Teknik sampling proportional stratified random sampling. Subyek penelitian ini berjumlah 123 santri yang berusia 13 – 15 tahun atau setara dengan siswa Sekolah Menengah Pertama di semua jentang/tingkatan kelas dari jumlah populasi sebanyak 190 santri. Pengambilan data menggunakan model skala Likert pada variabel regulasi emosi memiliki validitas yang bergerak dari 0,301 hingga 0,571 dengan nilai reliabilitas Alpha (a) 0,799 dan variabel subjective well being memiliki nilai validitas bergerak dari 0,307 hingga 0,644 dengan nilai reliabilitas Alpha (a) 0,856. Metode analisis yang digunakan yaitu korelasi product moment dengan nilai kolerasi $r_{xy} = 0,471$ dengan sig. $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara variabel regulasi emosi dengan subjective well being santri

Pondok Pesantren di Sidoarjo. Sedangkan hasil uji regresi R-Square = 0,963 yang artinya pengaruh regulasi emosi terhadap subjective well being sebesar 96%.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Subjective well being, Santri

PENDAHULUAN

Sebagian permasalahan remaja dapat memicu memunculnya dampak emosi negatif dan mengganggu kebahagiaan yang dirasakan oleh remaja. Sedangkan kebahagiaan sendiri menjadi hal penting yang harus dimiliki untuk dirinya, karena Individu yang memiliki kebahagiaan dapat menjadikan kehidupannya lebih berharga dan terjauhkan dari perasaan/emosi yang negative (Asfia, 2017)

Terhindar dari perasaan/emosi negatif merupakan salah satu afek positif dari *subjective well being*. Individu yang memiliki *subjective well being* tinggi dapat melahirkan berbagai macam emosi positif dan akan merasa memiliki kehidupan yang sangat bermakna (Stone & Mackie, 2013). Lebih lanjut penelitian Siddik et al., (2017) kebermaknaan hidup dapat menghadirkan perasaan ikhlas sehingga individu dapat memotivasi diri dalam beribadah kepada Allah. Individu yang ikhlas senantiasa memiliki pemikiran positif untuk selalu memperbaiki segala sesuatu yang telah diperbuatnya ke arah yang lebih positif.

Subjective well being menurut Dinner didefinisikan sebagai penilaian kognitif sadar hidup di mana individu membandingkan keadaan hidup mereka yang berhubungan dengan komponen kognitif serta komponen afektif yang terdiri dari afek negatif dan positif (Ortuna Sierra et al., 2019). Dalam penelitian Varela et al., (2019) *subjective well being* dijadikan sebagai aspek vital dalam perkembangan kehidupan Individu.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Sardi & Ayriza, (2020) menjelaskan bahwa sebagian besar siswa di pondok memiliki *subjective well being* yang sedang. Lebih lanjut menurut Diener *subjective well being* pada tingkat sedang akan berdampak pada tidak optimalnya *subjective well being* yang dimiliki individu.

Disisi lain remaja yang diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren, namun pada kenyataannya masih sering terjadi ketidak sesuaian seperti yang diharapkan, seperti: remaja merasa kehidupannya dibatasi dengan aturan-aturan yang ada di pesantren, tidak bisa melakukan hal-hal yang disukai, merasa tidak betah, sakit, serta tidak mengikuti kegiatan. krisis permasalahan remaja yang tinggal di pondok pesantren, terjadi karena proses adaptasi remaja terhadap tuntutan lingkungan pesantren yang tidak sama dengan latar belakang kehidupan remaja sebelumnya. Santri yang merasa tidak tahan dengan peraturan maupun kehidupan dipondok pesantren sering memilih untuk kabur dari pondok pesantren tersebut (Nabila, 2002).

Santri merupakan sebutan bagi sekelompok orang yang sedang menuntut dan memperdalam pengetahuan mengenai ilmu agama islam. Kebanyakan santri akan tinggal di pondok pesantren (Susanto & Muzakki, 2017). namun dalam perkembangannya pelabelan santri diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu,

selain ilmu agama juga ilmu umum di pondok pesantren.

Peneliti melakukan survei awal dengan metode penyebarannya skala psikologi dan wawancara terhadap santri di salah satu Pondok Pesantren di Sidoarjo. Hasil dari penyebaran skala *subjective well being* menunjukkan bahwa terdapat 9 dari 10 santri memiliki tingkat *subjective well being* rendah dan 1 santri memiliki tingkat *subjective well being* sedang. Sedangkan hasil wawancara dari menunjukkan bahwa 2 dari 3 santri mengalami masalah terkait *subjective well being* dalam bentuk merasakan sedih, marah, dan tertekan dengan kegiatan dan kondisi yang ada di pondok pesantren, yang merupakan bagian dari emosi negatif.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well being* antara lain faktor kepribadian, demografi dan lingkungan, serta regulasi emosi (Oktarina, 2015). Hal yang sama dijelaskan oleh Rahayu (2020) yang menyatakan bahwa *subjective well being* seseorang dapat dipengaruhi oleh kemampuan dalam meregulasi emosi.

Regulasi emosi menurut Gottman dan Katz merupakan cara individu untuk mengevaluasi masalah yang sedang dialami, dan mengekspresikan emosi yang dapat membuat Individu menempatkan emosinya (Rahayu, 2020). Individu dengan strategi regulasi emosi yang tepat dapat berpengaruh pada seimbang emosinya, baik emosi positif maupun negatif yang dirasakan sehingga Individu akan merasa puas dengan berbagai peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Sedangkan individu dengan strategi regulasi emosi yang tidak

tepat akan meningkatkan kecemasan maupun depresi (Pratisti, 2013).

Untuk dapat memiliki strategi regulasi emosi yang tepat Rini (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kebiasaan yang dilakukan remaja untuk memahami dan menguasai emosi dapat dilakukan dengan cara yaitu melalui memodifikasi emosi, menyeimbangkan emosi dan memonitor emosi.

Memodifikasi emosi menurut Diner merupakan kemampuan individu untuk mengubah emosi. Langkah pertama memotivasi individu, terutama ketika mereka putus asa, takut, atau marah. Kedua Mengevaluasi emosi, merupakan kemampuan Individu dalam menyeimbangkan emosi. Selanjutnya ketiga Memonitor emosi, kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali, menyadari dan memahami berbagai proses yang terjadi dalam dirinya (Ainun, 2020). Penelitian Faruqi (2017) menjelaskan bahwa memotivasi diri dalam kecerdasan emosi mengandung unsur optimis, selanjutnya untuk mengelola emosi Individu dapat menggunakan konsep syukur dan mengenali dan menyadari emosi diri adalah bersikap sabar atas segala cobaan dan musibah yang telah Allah dan mengembalikan segalanya kepada Allah.

Dari kajian permasalahan *Subjective Well Being* remaja di pondok pesantren Sidoarjo dengan kajian teori terkait dengan Regulasi emosi dan *subjective well being* mendorong penulis melakukan penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan pengaruh Regulasi emosi terhadap *subjective well*

being santri pondok pesantren di Sidoarjo

METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif korelasional yang digunakan dalam penelitian ini sesuai dengan tujuan untuk membuktikan hipotesa dengan melibatkan data dalam bentuk angka dan dapat dihitung secara statistik (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini merupakan santri pondok pesantren "X" di Sidoarjo yang berjumlah 190 santri dari berbagai tingkatan kelas serta berusia 13 – 15 tahun. Sampel penelitian ini ditentukan dengan mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga total sampel yang di dapat yaitu sebanyak 123 santri. Teknik sampling yang digunakan yaitu *proportionate stratified random sampling*.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologi model skala likert yakni pada variabel regulasi emosi (X) dan variabel *subjective well being* (Y). Skala regulasi emosi diadopsi dari penelitian yang disusun (Ainun, 2020) dengan mempertimbangkan aspek regulasi dari Thompson, yaitu kemampuan memodifikasi emosi, kemampuan mengevaluasi emosi, dan kemampuan memonitor emosi. Validitas skala regulasi emosi bergerak dari 0,301 hingga 0,571 dengan aitem sebanyak 20 butir soal dan uji reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,799.

Sedangkan skala *subjective well being* diadopsi dari penelitian Asfia (2017) yang disusun menurut aspek *subjective well being* dari Diner, yaitu aspek kognitif dan aspek afeksi. Bentuk dari afek positif adalah bahagia, bersemangat, serta

fokus dengan apa yang dilakukan. Sedangkan bentuk afek negatif adalah gelisah, khawatir, sedih, susah, serta mudah tersinggung). Validitas skala *subjective well being* bergerak dari 0,307 hingga 0,644 yang terdiri dari 19 aitem butir soal dan uji reliabilitas sebesar 0,856.

Selanjutnya untuk mengelola data untuk membuktikan hipotesa dan tujuan dalam penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 25.0 *for Windows*. Dilakukan dua uji yaitu korelasi antara variabel regulasi emosi (X) dengan *subjective well being* (Y) di uji menggunakan analisis korelasi product moment dan uji regresi untuk mengetahui peranan variabel regulasi emosi (X) terhadap *subjective well being* (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas dengan bantuan SPSS 24 *for Windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas *kolomogrov-smirnov* diketahui bahwa nilai uji normalitas dari variabel regulasi emosi dengan signifikansi nilai $0,84 > 0,05$ yang artinya bahwa data tersebut berdistribusi normal. Nilai uji normalitas dari variabel *subjective well being* menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ yang berarti bahwa data tersebut berdistribusi normal. Sedangkan uji linearitas yang dilakukan pada variabel regulasi emosi dan *subjective well being* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi emosi dan variabel *subjective well being* dapat dikatakan linear.

Penelitian ini memiliki hipotesis yaitu regulasi emosi berpengaruh terhadap

subjective well being pada santri di sidoarjo. Untuk menjawab hipotesis tersebut penelitian ini dilakukan uji korelasi dan uji regresi. Uji kolerasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi emosi dan *subjective well being* dengan metode korelasi *product moment*. Metode ini dipilih karena data variabel penelitian berdistribusi secara normal.

Uji korelasi yang dilakukan dengan SPSS 25.0 for Windows, hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien kolerasi sebesar $r_{xy}=0,471$ dengan nilai signifikan dimana ($p = 0.000 < 0.05$) yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada santri di Sidoarjo. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh santri maka semakin tinggi juga *subjective well being* yang dimiliki begitu juga sebaliknya.

Tabel1 Uji Korelasi

		Regulasi Emosi	Subjective well being
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	,471**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	123	123
Subjective well being	Pearson Correlation	,471**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	123	123

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well being* , hubungan positif dalam penelitian tersebut menggambarkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi

maka semakin tinggi juga *subjective well being* namun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga *subjective well being* pada mantan penderita kusta di Mojokerto dan remaja dengan orang tua bercerai (Watianan, (2018); Rahayu, (2020)).

Uji regresi dilakukan dengan SPSS 25.0 for Windows, hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai R-Square = 0,963 yang artinya peran regulasi emosi terhadap *subjective well being* sebesar 96%. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu regulasi emosi berperan terhadap *subjective well being* pada santri di sidoarjo.

Tabel 2 Uji Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.981 ^a	.963	.963	1.463

Penelitian ini diperkuat dengan penelitian Alfinuha (2017) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi mempengaruhi *subjective well being* sebesar 3.53%. Regulasi emosi berpengaruh terhadap *subjective well being* karena regulasi emosi dapat mengurangi serta menekan afek negatif seperti stres, sedih, dan lain sebagainya. Individu dengan strategi regulasi yang tepat dapat mengatur dan mengekspresikan emosi maupun perasaan dalam kehidupan sehari – hari.

Untuk dapat memiliki strategi regulasi emosi yang tepat Rini (2016) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa kebiasaan yang dilakukan remaja untuk memahami dan menguasai emosi dapat

dilakukan dengan cara yaitu melalui memodifikasi emosi, menyeimbangkan emosi dan memonitor emosi.

Memodifikasi emosi menurut Diner merupakan kemampuan individu untuk mengubah emosi, hal tersebut bertujuan untuk memotivasi individu, terutama ketika mereka putus asa, takut, atau marah (Ainun, 2020). penelitian Faruqi (2017) menjelaskan bahwa memotivasi diri dalam kecerdasan emosi mengandung unsur optimis yang dipuatkan kepada Hablum Minallah yaitu perilaku akhlak seorang hamba yang memohon ampun dari segala macam kekhilafan, dosa, perilaku tercela kepada Allah serta kedzaliman yang dilakukan kepada sesama manusia. Dengan motivasi ini mengajarkan kepada Individu untuk terus memperbaiki diri dalam mengatasi dan menemukan solusi masalah yang mereka hadapi membuat individu mampu menikmati kehidupan sesuai dengan apa yang diinginkan. Menurut Diner, Sandvik, & Seidltizt individu yang memiliki *subjective well being* tinggi cenderung menggambarkan kehidupan sesuai dengan apa yang diinginkan, mampu menikmati hidup, merasa puas dengan kehidupan sekarang maupun masalah serta keinginan merubah kehidupan agar lebih dari sekarang (Rahayu, 2020).

Mengevaluasi emosi merupakan kemampuan Individu dalam menyeimbangkan emosi (Ainun, 2020). Dalam penelitian Faruqi (2017) untuk mengelola emosi Individu dapat menggunakan konsep syukur yaitu mensyukuri maupun menerima segala sesuatu yang dimiliki dapat berupa ilmu, rezeki, harta dunia, pengetahuan,

jasmani mapupun rohani. Semua yang dimiliki merupakan titipan dari Allah, jika dalam keseharian selalu bersyukur maka hasilnya individu akan mampu mengelola emosi positif dan negatif. Menurut Tudge & Fredrickson emosi positif dapat digunakan sebagai alat berharga dalam membangun kesejahteraan yang lebih baik (Maharani, 2022). Emosi positif atau Afek positif menurut Zhao, J. J., Kong & Wangn (2013) memiliki peran yang krusial dalam mengatur hubungan adaptif antara regulasi emosi dan *subjective well being*.

Memonitor emosi menurut merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam mengenali, menyadari dan memahami berbagai proses yang terjadi dalam dirinya (Ainun, 2020). Dalam penelitian Faruqi (2017) menjelaskan bahwa aspek islam dalam mengenali dan menyadari emosi diri adalah bersikap sabar atas segala cobaan dan musibah yang telah Allah dan mengembalikan segalanya kepada Allah. Melalui kesabaran individu akan selalu mendapatkan hikmah dalam setiap cobaan, musibah, kenyataan hidup serta mampu menanam setiap masalah emosi yang muncul seperti menahan emosi negatif agar tidak dikeluarkan dalam bentuk negatif juga. Menurut Kalpan remaja yang mampu meregulasi emosi secara baik akan dapat menangani masalah emosi, somatisasi, serta konsep diri yang salah, maka remaja tersebut memiliki tingkat *subjective well being* tinggi (Rahayu, 2020).

Individu yang memiliki regulasi emosi tinggi akan mengalami peningkatan *subjective well being*. (Mandal et al., 2022). Individu yang memiliki tingkat *subjective well being* tinggi dapat

beradaptasi dan mengatasi situasi yang menekan atau membuat stress. Keadaan tersebut individu merasakan kehidupan yang lebih baik, sedangkan individu dengan *subjective well being* yang rendah akan memandang rendah juga hidupnya dan menganggap kehidupannya sebagai peristiwa yang terjadi tidak menyenangkan cemas, marah dan depresi (Rubiatin, 2018).

Peneliti melakukan perbandingan mengenai regulasi emosi dan *subjective well being* berdasarkan faktor jenis kelamin.

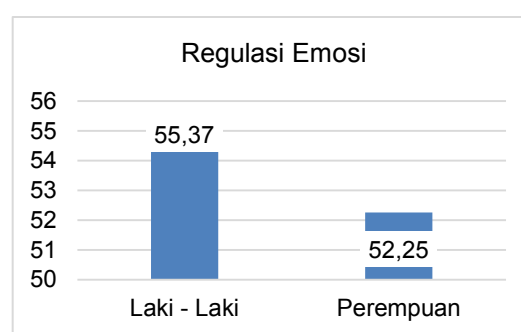
Tabel 3
Regulasi Emosi dan *Subjective well being*
Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	F	Sig.(2-tailed)
Regulasi Emosi	0,137	0,018 < 0,05
<i>Subjective well being</i>	0,21	0,023 < 0,05

Setelah dilakukan analisis statistika menggunakan uji *independent samples test* bantuan *SPSS 25 for Windows* pada variabel regulasi emosi santri berdasarkan faktor jenis kelamin menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0,018 < 0,05$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara regulasi emosi santri laki – laki dan santri perempuan.

Perbedaan signifikan antara regulasi emosi santri laki – laki dan santri perempuan di Sidoarjo dilihat dari hasil rata – rata pada Gambar 1. menunjukkan bahwa santri laki – laki memiliki nilai rata – rata 55,37 yang berarti bahwa regulasi santri laki – laki lebih tinggi dari pada santri perempuan dengan nilai rata – rata 52,25. Dalam kategori ini perempuan memiliki regulasi emosi yang lebih rendah daripada laki-laki. Hasil tersebut diperkuat

oleh penelitian (Zonya & Sano, 2019) menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki regulasi emosi yang rendah di banding dengan laki – laki di SMP Negeri 4 Padang. Billings & Moos menjelaskan bahwa perempuan cenderung berorientasi terhadap emosi yang dirasakan, sedangkan laki – laki akan cenderung berorientasi pada tugas dalam menghadapi permasalahan yang sedang terjadi (Zonya & Sano, 2019).

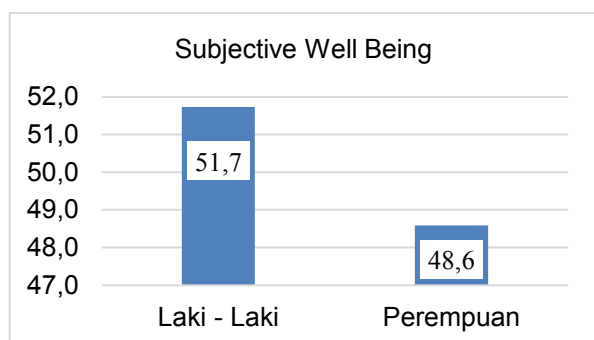


Gambar 1. Rata – Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Sedangkan perbandingan pada variabel *subjective well being* santri berdasarkan faktor jenis kelamin menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) yaitu $0,023 < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *subjective well being* santri laki – laki dan *subjective well being* santri perempuan. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian Ilda et al., (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat Sig. sebesar $0,025 < 0,05$ nilai tersebut menunjukkan terdapat perbedaan secara signifikan antara jenis kelamin dengan *subjective well being*, yang berarti remaja perempuan memiliki *subjective well being* lebih rendah daripada remaja laki-laki.

Pada rata – rata *subjective well being* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan

bahwa santri laki – laki memiliki nilai rata - rata 51,7 yang berarti bahwa *subjective well being* santri laki -laki lebih tinggi dari pada santri perempuan dengan nilai rata - rata 48.6. Dalam kategori ini perempuan memiliki *subjective well being* yang lebih rendah daripada laki-laki. Menurut Diner perempuan dan laki-laki tampaknya menghitung jumlah kesejahteraan yang beda, sebagian besar perempuan lebih banyak meningkatkan kesejahteraan mereka melewati harga diri yang positif, keseimbangan dan kedekatan lebih berpengaruh besar dalam cara perempuan menjalani hubungan merek dan beragama, sedangkan pada laki-laki mereka menggunakan harga diri yang lebih positif, biasanya laki – laki memiliki waktu luang yang aktif, dan dapat kontrol mental lebih besar daripada wanita (Khairat & Adiyanti, 2015).



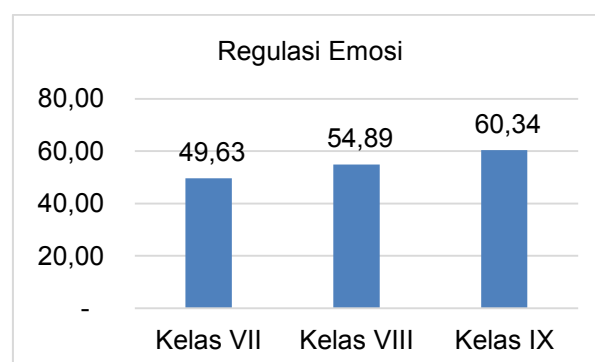
Gambar 2. Rata – Rata *Subjective well being* Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4
Regulasi Emosi dan *Subjective well being* Berdasarkan Usia

Variabel	F	Sig.
Regulasi Emosi	30,051	0,000 < 0,05
<i>Subjective well being</i>	36.017	0.000 < 0.05

Peneliti juga melakukan perbandingan pada regulasi emosi dan *subjective well being* berdasarkan faktor usia pada santri di sidoarjo. Setelah dilakukan analisis statistika menggunakan uji *Anova* dengan bantuan *SPSS 25 for Windows* pada variabel regulasi emosi santri berdasarkan faktor usia menunjukkan bahwa nilai nilai Sig. $0.000 < 0,05$ yang berarti rata – rata regulasi emosi berdasarkan usia berbeda secara signifikan.

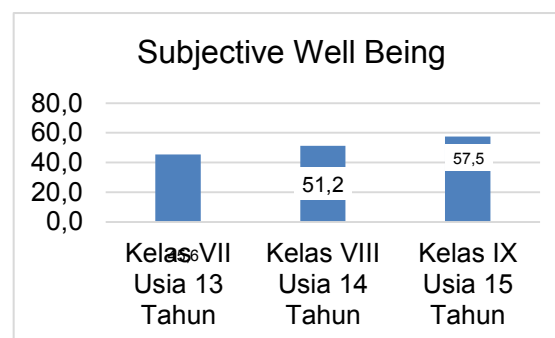
Perbedaan signifikan antara regulasi emosi santri berdasarkan usia di sidoarjo dilihat dari hasil rata – rata pada Gambar 3. menunjukkan bahwa santri kelas VII berusia 13 tahun memiliki skor rata – rata 49,63, santri kelas VIII berusia 14 tahun memiliki skor rata – rata 54,8 dan santri kelas XI berusia 15 tahun memiliki skor rata -rata 60,3. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi santri yang ada di Sidoarjo mengalami peningkatan dari usia 13 hingga 15 tahun.



Gambar 3. Rata – Rata Regulasi Emosi Berdasarkan Usia

Sedangkan perbandingan pada variabel *subjective well being* santri berdasarkan faktor usia menunjukkan nilai Sig. $0.000 < 0.05$ yang berarti rata – rata *subjective well being* berdasarkan usia berbeda secara signifikan.

Peredaan signifikan antara regulasi emosi santri berdasarkan usia di Sidoarjo dilihat dari hasil rata – rata pada Gambar 4. menunjukkan bahwa santri kelas VII berusia 13 tahun memiliki skor rata – rata 45,6, santri kelas VIII berusia 14 tahun memiliki skor rata – rata 51,2, dan santri kelas XI berusia 15 tahun memiliki skor rata -rata 57,5. Dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* santri yang ada di Sidoarjo mengalami peningkatan dari usia 13 hingga 15 tahun. Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian terdahulu oleh (Khairat & Adiyanti, 2015) yaitu skor rata – rata *subjective well being* semakin meningkat dari usia 12 - 15 tahun, usia tersebut tergolong dalam usia remaja awal. Menurut (Santrock, 2012) perkembangan kognitif terjadi pada remaja awal, remaja akan memiliki pemikiran pada tahap oprasional formal yang bersifat egosentris, yaitu meningkatnya kepekaan diri. Perkembangan kognitif secara tidak langsung akan menjadi faktor yang menyebabkan meningkatnya *subjective well being* pada remaja (Khairat & Adiyanti, 2015) Tingkat *subjective well being* juga berpengaruh terhadap jenjang kelas dan lama santri berada di pondok pesantren, diketahui bahwa semakin lama santri berada di pondok pesantren maka semakin tinggi *subjective well being* santri. Terlihat pada santri di kelas VII memiliki skor rata – rata yang lebih rendah di dibandingkan dengan siswa kelas VIII dan kelas IX.



Gambar 4. Rata – Rata *Subjective well being* Berdasarkan Usia

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well being* dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Hasil analisis data uji kolerasi menunjukkan nilai koefisien kolerasi sebesar $r_{xy}=0,471$ dengan nilai signifikan dimana ($p = 0.000 < 0.05$) yaitu terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada santri di Sidoarjo. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh santri maka semakin tinggi juga *subjective well being* yang dimiliki begitu juga sebaliknya.
2. Hasil analisis data uji regresi menunjukkan bahwa nilai R-Square = 0,963 yang artinya peran regulasi emosi terhadap *subjective well being* sebesar 96%. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu regulasi emosi berperan terhadap *subjective well being* pada santri di Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, Y. (2020). Hubungan antara kelekatan aman orang tua anak dengan regulasi emosi pada SMP Negeri 2 Ngoro. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Alfinuha, S. (2017). Pengaruh *Self Efficacy* dan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being Mahasiswa Baru Teknik Arsitektur UIN Maulana Malik Ibrahim. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Asfia, D. (2017). Hubungan antara religiusitas dan problem focused coping dengan subjective well-being pada santri di pondok pesantren putri sabilurrosyad gasek malang. *Skripsi*. Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Faruqi, A. (2017). Konsep kecerdasan emosi dalam Tafsir mahāsin al-taʿwīl. *Jurnal Qolamuna*, 3(1).
- Ibda, F., Azniza, N., & Nasir, M. (2021). Kesejahteraan Subjektif (Subjective Well- Being) Ditinjau Dari Sosio-Demografis Di Kalangan Remaja Yatim Yang Tinggal Di Panti Asuhan /Pesantren Yatim. 7(2), 195–212.
- Khairat, M., & Adiyanti, M. G. (2015). *Self-esteem* dan Prestasi Akademik sebagai Prediktor *Subjective Well-being* Remaja Awal. 1(3), 180–191.
- Maharani, A. D. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dan *Subjective Well Being* (SWB) pada Remaja di Jawa Barat. *Skripsi*. Universitas Santa Dharma.
- Mandal, S., Arya, Y., Pandey, R., & Singh, T. The mediating role of emotion regulation in the emotional complexity and subjective well-being relationship. *Current Issues in Personality Psychology*, 10(1).
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 6(3).
- Oktarina, S. (2015). Perbedaan tingkat subjective *well-being* berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja yang tinggal di panti asuhan amanah yayasan kesatuan wanita islam pekanbaru. *Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ortuna Sierra, J., Aritio Solana, R., & E, C. D. L. (2019). *Subjective well Being In Adolescence; New Psychometric Evidences On the Satisfaction With Life Scale. Journal of Developmental Psychology*, 16(2), 236–244
- Pratisti, W. D. (2013). Peran orangtua dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi anak: model teoritis. *Prosiding Seminar Nasional Parenting*, 322–333.
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja dengan orang tua bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178–190.
- Rini, K. O. (2015). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rubiatin, N. (2018). Subjective well being pada mentor anak juara. In *World Development. Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development; Perkembangan Masa Hidup* Jilid 1. Erlangga.
- Sardi, L. N., & Ayriza, Y. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Subjective Well-Being Pada Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Acta Psychologia*, 2(1), 41-48.
- Siddik, I. N., Oclaudya, K., Ramiza, K., & Fuad, N. (2017). Kebermaknaan Hidup ODHA Ditinjau Dari Keikhlasan dan Dukungan Sosial.

- Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2, 199–211.
- Stone, A. A., & Mackie, C. (2013). *Subjective well-being: measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience. Panel on Measuring subjective well-being in a policy-relevant framework*. The National Academies Press.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Susanto, H., & Muzakki, M. (2017). Perubahan Perilaku Santri (Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo). *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(1), 1.
- Varela, J. J., Sirlopú, D., Melipillán, R., Espelage, D., Green, J., & Guzmán, J. (2019). Exploring the influence school climate on the relationship between school violence and adolescent subjective well-being. *Child Indicators Research*, 12(6), 2095-2110.
- Watianan, P. S. (2018). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan *Subjective Well Being* Pada Mantan Penderita Kusta Di Dusun Sumberglagah. *Skripsi*. Mojokerto. Universitas 17 Agustus 1945.
- Zhao, J. J., Kong, F., & Wang, Y. H. (2013). The role of social support and self-esteem in the relationship between shyness and loneliness. *Personality & Individual Differences*, 54, 577–581.
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in the emotional regulation of male and female students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3).