BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Subjective Well Being*

1. Pengertian *Subjective Well Being*

Menurut Diener (2009), *subjective well being* adalah istilah untuk menjelaskan apa yang membuat kehidupan seseorang merasakan hidup yang lebih baik. Diener (2000) mengatakan bahwa secara istilah *subjective well being* biasa disebut dengan kebahagiaan *(happiness).* Carr (2004) memberikan definisi yang sama bagi *subjective well being* dan *happiness*, yakni sebuah keadaan psikologis yang positif yang dikarakteristikkan dengan tingginya afek positif (emosi positif), tingginya tingkat kepuasan hidup, dan rendahnya afek negatif (emosi negatif). Banyak peneliti yang mendefinisikan kebahagiaan dan *subjective well being* sebagai satu konstruk, namun sebenarnya tidak ada pendapat yang bisa mencakup keseluruhan *subjective well being*(Diener & Ryan, 2009).

Subjective well being didefinisikan sebagai evaluasi terhadap kehidupan, yang menjelaskan keterkaitan antara pengalaman pribadi dengan kualitas hidup individu sehingga dapat menjelaskan mengenai mengapa dan bagaimana individu mengalami kehidupan dalam cara yang positif (Diener dalam Wijayanti, 2015). Evaluasi mengenai kehidupan ini akan berlaku untuk kehidupan yang sedang berlangsung saat ini maupun masa lampau (Diener, Oishi, dan Lucas, 2003). Evaluasi ini meliputi pengalaman emosi individu terhadap suatu peristiwa, *mood,* dan bentuk penilaian mereka mengenai kepuasan hidup, pemenuhan kebutuhan, dan kepuasan dalam ranah tertentu.

Menurut Robbins (dalam Wijayanti, 2015) s*ubjective well being* berfokus terhadap penilaian seseorang mengenai kepuasan hidup dan frekuensi munculnya emosi positif dan negatif yang dialami individu semasa hidupnya. Menurut Diener dan Chan (dalam Wijayanti, 2015) *subjective well being* juga diartikan sebagai evaluasi individu mengenai kepuasan hidupnya yang didasarkan pada perasaan (termasuk *mood* dan emosi). Menurut Linley dan Joseph (2004), *subjective well being* adalah gabungan antara kepuasan hidup dengan afek positif yang dikurangi afek negatif. Kepuasan hidup itu sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk

menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kegembiraan (Alston & Dudley dalam Wijayanti, 2015). Selain itu, tingkat keberhasilan individu ketika memecahkan masalah penting dalam kehidupannya juga mempengaruhi kebahagiaan dan menentukan kepuasan hidup individu tersebut(Hurlock, 1980).

Para peneliti berpendapat bahwa karena *subjective well being* merupakan sebuah fenomena yang *subjective* sehingga dalam pengukurannya harus dilakukan dengan *subjective reports.* Pengukuran *subjective well being* masih terdapat banyak kritik, namun pengukuran yang masih diterima adalah dengan report langsung dari individu tersebut terkait dengan kebahagiaan dan kepuasaan dalam kehidupan (Comptom, 2005).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah kebahagiaan secara keseluruhan yang dialami individu, di mana individu memiliki perasaan yang positif maupun negatif atas hidupnya sebagai hasil evaluasi afektif dan memiliki kepuasan hidup atas apa yang dicapai baik secara global maupun dalam ranah-ranah tertentu sebagai hasil evaluasi kognitif.

2. Teori - teori *Subjective Well Being*

Ada banyak pandangan teoritis mengenai bagaimana well beig di uji. Berikut adalah gambaran mengenai beberapa teori *Subjective well being* yang telah dijelaskan oleh Diener dan Ryan (2008):

a.Teori Telic. Teori ini menyatakan bahwa individu mencapai kebahagiaan ketika titik akhir, seperti tujuan (*goals*) atau kebutuhan (*need*) yang dicapai. Inti dari teori ini adalah apa saja titik akhirnya, sebagai contoh filsuf dahulu sering mempertanyakan “apakah pemenuhan akan kebutuhan” atau “keinginan” membawa pada *well-being* atau apakah keinginan – keinginan tersebut malah merusak atau mengganggu *well-being*, selain itu apakah lebih baik memenuhi keinginan jangka pendek dan mengorbankan konsekuensi – konsekuensi jangka panjang, jika terjadi konflik antara keinginan individu yang satu dengan yang lain, pertanyaan lain memberikan pemenuhan daripada mencapai objek keinginan itu sendiri atau tidak. Teori kebutuhan (*need theory*) seperti konsep psikologi *well-being* dari Ryff dan Singer (dalam Diener dan Ryan, 2008) dan teori determinasi diri (*self determination*) dari Ryan dan Deei (dalam Diene dan Ryan, 2008) menemukan bahwa ada kebutuhan tertentu yang bada sejak lahir yang dicari individu untuk dipenuhi dalam rangka mencapai *well-being*. Teori tujuan menunjukkan bahwa individu yang secara sadar mencari tertentu, akan menghasilkan *well-being* yang tinggi ketika tujuan itu terpenuhi. Tujuan – tujuan dalam teori tujuan dapat muncul dari sumber – sumber tambahan selain kebutuhan yang didapatkan sejak lahir.

b.Teori *Top Down* dan *Buttom Up.* Teori Buttom up menyatakan bahwa saat – saat atau peristiwa – peristiwa dalam hidup seseorang ditambahkan dalam rangka menghasilkan perasaan *subjective well being* individu. Pandangan ini juga menyatakan bahwasanya saat atau peristiwa bahagia atau yang positif akan membuat individu mengalami *well-being* dan semakin positif saat yang dialami individu maka semakin meningkat level *well-being*. Sebaliknya teori *top down* menyatakan bahwa kecenderungan yang melekat pada individu dalam merasakan dan mengalami peristiwa dunia dalam cara tertentu akan mempengaruhi interaksi individu dengan dunia. Menurut teori *top down*, individu dengan keadaan pikiran positif yang mengalami atau menginterpretasi peristiwa tertentu sebagai sesuatu wujud "lebih bahagia" daripada individu dengan perspekti negatif, hal ini membuat faktor positif sebagai salah satu faktor penentu *subjective well being*. Dalam pendekatan *top down*, fitur-fitur global dari kepribadian diperkirakan memberi pengaruh pada cara seseorang dalam merespon suatu kejadian. Dalam pendekatan *buttom up* seseorang harus mengembangkan disposisi yang jelas dan penampilan *sanguinis* sebagai pengalaman positif yang diakumulasikan dalam kehidupan seseorang. Terdapat dua teori yang memiliki pandangan berbeda ini, yang pertama memperhatikan apakah *well-being* didefinisikan sebagai sifat (*trait*) dan yang melihat *well-being* sebagai keadaan atau peristiwa. Teori yang memperhatikan *well-being* sebagai siat menunjukkan bahwa *well-being* yang tinggi merupakan kecenderungan untuk bereaksi secara positif daripada sekedar perasaan bahagia, yang lainnya berpendapat bahwa *well-being* merupakan keadaan yang disebabkan oleh sejumlah saat – saat bahagia (*happy moment*). Perdebatan kedua memberikan perhatian pada peran "peristiwa – peristiwa yang menyenangkan" dalam menciptakan *well-being.* Argumen dasar bagi pendekatan *buttom up* adalah bahwa pemenuhan kebutuhan tertentu akan meningkatkan kepuasan pada domain tertentu dan memberikan dampak pada kepuasan hidup merupakan jumlah keseluruhan dari kepuasan akan perasaan positif dalam domain-domain tertentu (Meyvard, 2012). Merasa puas dan bahagia dengan hubungan sosial, hubungan, rumah tangga, kesehatan, atau keluarga, bisa menjadi penentu kepuasan hidup secara keseluruhan (Voicu dan Pop, 2011). Selain itu, ditambahkan pula bahwa penilaian tersebut dilakukan berdasarkan standar kriteria individu yang bersangkutan. Pendekatan *top down* juga memandang bahwa kepuasan hidup semata-mata disebabkan oleh kestabilan faktor kepribadian, namun demikian menurut Diener (2008) kedua struktur teori ini yang membentuk *subjective well being* sebagai satu variabel yang utuh.

c. Teori kognitif. Teori kognitif dari *well-being* focus pada kekuatan proses kognitif dalam menentukan *well-being* individu. Model AIM dari *well-being* yakni *Attention, Interpretation, Memory* (atensi, interpretasi, dan memori) menunjukkan

bahwa individu dengan *subjective well being* yang tinggi cenderung memffokuskan perhatian pada stimulus positif, menginterpretasikan peristiwa secara positif. Sesuai dalam terminology atensi, partisipan yang mampu untuk bertaruh dengan lebih baik dalam semua level *well-being*. lebih penting lagi, abilitas untuk mengarahkan atensi keluar dari diri sendiri merupakan prediktor yang signifikan bagi *well-being*. Studi menunjukkan bahwa walaupun kebanyakan orang yang sering merenung cenderung untuk lebih khawatir dan mengalami *subjective well being* yang lebih rendah pada umumnya, namun mengarahkan atensi pada diri sendiri bisa menyebabkan orang yang secara normal mengalami *well-being* yang tinggi juga kan mengalami *well-being* yang lebih rendah secara *signifikan*. Lebih jauh lagi, orang dengan *subjective well being* yang tinggi secara natural menginterpretasi peristiwa-peristiwa netral dan ambigu dalam cara yang positif, dengan demikian interpretasi positif bertindak sebagai penahan pelindung atau tenaga pelindung (*protective buffer*). Orang yang bahagia secara disposisi telah menunjukkan tidak ada perbedaan dalam jumlah peristiwa-peristiwa positif dan negatiff yang dialami, individu cenderung untuk mengingat peristiwa dengan lebih baik daripada yang sebenarnya, menggunakan interpretasi positif yang bias.

d. Teori Evolusioner. Teori ini belakangan muncul dan berpendapat bahwa perasaan senang dan *well-being* dihasilka oleh hal yang membantu manusia untuk bertahan. Evolusioner menilai bahwa emosi-emosi negatif (misalnya takut, marah dan cemas) yang menolong leluhur terdahulu bereaksi dalam lingkungan yang mengancam. Teori "*broaden dan build*" dari Frederickson (dalam Diener dan Ryan, 2008) merupakan model teori evolusioner yang relative baru yang menyatakan bahwa perasanan positif megijinkan individu untuk memperluas daftar pemikiran – aksi dan terus menerus membangun sumber – sumber intelektual, psikologi, social, dan fisik. Frederickson (dalam Diener dan Ryan, 2008) berpendapat bahwa *subjective well being* yang tinggi dan pengaruh positif menghasilkan keadaan individu dengan percaya diri dapat mengeksplor lingkungannya, melakukan pendekatan terhadap tujuan baru, dan dengan demikian mendapatkan sumber daya pribadi yang penting dibandingkan dengan emosi yang negatif, emosi secara positif memiliki manfaat sendiri yang berkontribusi pada kesuksesan evolusioner spesies dan berlanjut untuk menolong manusia dalam mempertahankan hidup.

e. Teori *Relative Standards*. Teori ini berpendapat bahwa *well-being* berasal dari perbandingan antara beberapa standar, seperti masa lalu seseorang, masa lalu orang lain, tujuan-tujuan atau cita-cita dan kondisi aktual. Menurut teori perbandingan sosial, seseorang menggunakan orang lain sebagai standar yang berarti bahwa individu akan mengalami *well-being* yang lebih tinggi jika individu lebih baik dari orang lain (Carp&Carp, Micholas dalam Diener, 2009). Easterlin (dalam

Diener, 2009) berpendapat bahwa jumlah pendapatan yang akan memuaskan orang tergantung pada pendapatan orang lain dalam masyarakatnya. Sebagai tambahan menurut Emmons, Larson, Levine dan Diener (dalam Diener, 2008) menemukan bahwa perbedaan sosial merupakan prediktor kepuasan yang paling kuat dalam banyak sektor.

Dalam teori yang lain, seperti teori adaptasi Brickman, Coates dan Janoff-Bulmann (dalam Diener, 2009) masa lalu individu merupakan standar untuk perbandingan, misalnya jika kehidupan seseorang saat ini melebihi standar masa lalunya maka dia akan merasa puas, akan tetapi teori adaptasi juga menyatakan bahwa kekuatan dari peristiwa – peristiwa untuk menimbulkan emosi, berkurang seiring berjalannya waktu. Seseorang yang mengalami peristiwa positif seperti peningkatan standar dari sebelumnya, teori adaptasi berpendapat bahwa orang ini akan mengalami *well-being* yang tinggi karena adanya peningkatan dalam hidupnya menjadi diatas standar sebelumnya. Seiring berjalannya waktu, teori adaptasi mendalilkan bahwa peningkatan hidup ini menjadi standar baru, dengan demikian kehilangan kekuatannya untuk menimbulkan perasaan *well-being* bagi individu. Individu didesak oleh apa yang disebut dengan "*hedonic treadmill*", yang menggambarkan proses di mana perubahan baru yang terjadi dalam kehidupan meningkatkan *subjective well being* individu serta sementara sebelum individu akhirnya menyesuaikan diri pada standar kondisi yang baru. Menurut teori adaptasi, peristiwa dan keadaan hanya menjadi penting dalam jangka waktu yang pendek, sedangkan temperamen menjadi pengaruh jangka panjang utama pada *well-being*.

Berdasarkan teori – teori yang telah dijelaskan diatas maka peneliti menggunakan landasan teori *Top down* dan *Buttom up*. Teori ini mendukung subjective well being dari dua komponen yang membentuk subjective well being itu sendiri. Teori *top down* mendukung komponen afeksi sedangkan *buttom up* mendukung komponen kognitif, seseorang akan mempunyai *subjective well being* yang baik jika dapat memberikan respon positif pada pemikirannya terhadap segala peristiwa yang dialami sehingga menghasilkan kepuasan hidup yang akan menentukan kebahagiaan.

3. Komponen *Subjective Well Being*

Suasana hati dan emosi yang dirasakan individu merupakan respon terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi pada diri individu tersebut. Tiap individu juga membuat penilaian yang luas mengenai kehidupannya secara keseluruhan maupun terhadap domain tertentu, seperti pernikahan dan pekerjaan (Puspasari, 2004 dalam Choirunnisa, 2014). *Subjective well being* didefinisikan sebagai cara individu mengevaluasi kehidupannya dan terdiri dari beberapa variabel, seperti kepuasan

hidup dan kepuasan pernikahan, rendahnya tingkat depresi dan kecemasan, serta adanya emosi-emosi dan suasana hati yang positif. Menurut Diener (2003) *subjective well being* mempunyai dua komponen. Hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:

a.Komponen Afektif (Kebahagiaan) menurut Diener (2003) *pleasant affect* (emosi menyenangkan) dan *unpleasant affect* (emosi tidak menyenangkan) merupakan evaluasi individu terhadap pengalaman atau peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. *Subjective well being* individu dapat diprediksi dengan melakukan perbandingan antara pengalaman emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari (Diener dalam Eid dan Larsen, 2008), berikut penjelasannya: a) Evaluasi terhadap *pleasant affect,* Keyes dan Magyar-Moe menyebutkan bahwa *pleasant affect* merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan sebuah pengalaman emosi yang memberikan reaksi kesenangan, antusias, dan kebahagiaan dalam hidup seseorang. Diener, dkk. (1999) menyebutkan bahwa *pleasant affect* individu yang mempengaruhi *subjective well being* adalah kesenangan (*joy),* harga diri *(pride),* rasa kasih sayang *(affection),* kebahagiaan *(happiness),* dan kegembiraan sesaat *(ecstasy),* b) Evaluasi terhadap *Unpleasant Affect* Diener (2009) menjelaskan bahwa *unpleasant affect* merepresentasikan emosi dan *mood* yang tidak menyenangkan. *Unpleasant affect* juga merupakan refleksi dari respon negatif yang dialami seseorang atas reaksinya terhadap kehidupan, keadaan, kesehatan, dan peristiwa yang dialami. Diener (1999) menjelaskan bahwa *unpleasant affect* individu yang mempengaruhi *subjective well being* seseorang adalah rasa bersalah dan malu *(guilt and shame),* kesedihan *(sadness),* kecemasan dan kekhawatiran *(anxiety and worry),* tekanan *(stress),* kedengkian *(envy),* depresi *(depression),* dan kemarahan *(anger).*

b. Komponen kognitif (Kepuasan hidup) menurut Diener dkk (2003), afek kognitif dalam *subjective well being* adalah evaluasi atau penilaian individu mengenai kualitas hidupnya. Penilaian ini mengacu kepada kepuasan hidup *(life satisfaction)* seseorang (Diener, dkk. 2003). Kepuasan hidup ini penting adanya karena individu mampu menilai kondisi dalam kehidupannya positif dan sudah memuaskan (Pavot, dalam Eid dan Larsen, 2008). *Life satisfaction* yakni penilaian kognitif seseorang mengenai kehidupannya secara keseluruhan, kehidupan yang dijalaninya berjalan dengan baik. *Life satisfaction* ini dapat diukur dengan melihat derajat kepuasan seseorang terhadap hidupnya. Campbell, Converse, dan Rodgers (dalam Diener, 1994) mengatakan bahwa komponen kognitif ini merupakan kesenjangan yang dipersepsikan antara keinginan dan pencapaiannya apakah terpenuhi atau tidak. Evaluasi kognitif dilakukan saat seseorang memberikan evaluasi secara sadar dan menilai kepuasan mereka terhadap kehidupan, yang dapat

diukur secara keseluruhan (*global life satisfaction*) atau dilihat dari area-area tertentu dalam kehidupannya (*domain satisfaction*). Evaluasi kognitif (Kepuasan hidup) dibagi menjadi dua, yakni kepuasan hidup secara keseluruhan *(life satisfaction/LS)* dan kepuasan atas ranah-ranah atau domain tertentu *(domain satisfaction/DS)*. Hal ini akan dijelaskan sebagai berikut:a) Evaluasi Kepuasan Hidup Secara *(Life Satisfaction/LS)* adalah kepuasan hidup seseorang dalam merepresentasikan penilaian individu mengenai hidup yang dijalaninya melalui perbandingan standar yang dimiliki (Diener, 2009). Kepuasan hidup secara keseluruhan merupakan representasi penilaian individu secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Diener dan Biswas (2008) serta pembahasan lebih lanjut dalam jurnal yang berjudul *Subjective Well Being: Three Decades of Progress* (1999) mengatakan bahwa dalam komponen *life satisfaction* secara keseluruhan terdiri dari: a.Keinginan untuk mengubah kehidupan, b. Kepuasaan terhadap hidup saat ini, c.Kepuasan hidup di masa lalu, d. Kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, e.Penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Kelima aspek diatas terangkum dalam lima item pernyataan dalam *satisfaction with life scale* oleh Diener et al. (1985), antara lain: a. *In most ways my life is close to my ideal*, b. *The conditions of my life are excellent*, c.*I am satisfied with my life.* d.*So far I have gotten the important things I want inlife. e.If I could live my life over I would change almost nothing.* Sementara itu, dalam *domain satisfaction* terdapat beberapa area seperti *work, family, leisure, health, finances, self dan one's group* (Diener, 1999). *Global life satisfaction* dan *specific domain life satisfaction* memiliki keterkaitan satu sama lain. Dalam melakukan penilaian mengenai kepuasan hidup, secara umum individu menggunakan formasi mengenai kepuasan hidup pada salah satu aspek kognitif yang dianggap paling penting (Diener, Scollon, Oishi, Dzokoto, dan Suh, 2000). Menurut Diener (2000) kepuasan hidup dan banyaknya *pleasant affect* dapat saling berkaitan, hal ini disebabkan oleh penilaian seseorang terhadap kegiatan-kegiatan yang dilakukan, masalah, dan kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sekalipun kedua hal ini berkaitan, namun keduannya berbeda, kepuasan hidup merupakan penilaian mengenai hidup seseorang secara menyeluruh, sedangkan *pleasant affect* terdiri dari reaksi-reaksi berkelanjutan terhadap kejadian-kejadian yang dialami.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komponen yang mendukung terbentuknya *subjective well being* ada dua yaitu komponen afek (kebahagiaan) yang terdiri dari *pleasant affect* dan *unpleasant affect* kemudian komponen kognitif (kepuasan hidup) yang terdiri dari *life satisfaction* yaitu kepuasan hidup secara keseluruhan dan *domain satisfaction* yaitu kepuasan hidup pada ranah atau domain tertentu. Indikator yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *pleasant affect* yang terdiri dari kesenangan (*joy),* harga diri *(pride),* rasa

kasih sayang *(affection),* kebahagiaan *(happiness),* dan kegembiraan sesaat *(ecstasy). Unpleasant afffect* yang terdiri dari rasa bersalah dan malu *(guilt and shame),* kesedihan *(sadness),* kecemasan dan kekhawatiran *(anxiety and worry),* tekanan *(stress),* kedengkian *(envy),* depresi *(depression),* dan kemarahan *(anger). domain satisfaction* yang terdiri dari *work, family, leisure, health, finances, self dan one's group*. *Life satisfaction* yang terdiri dari keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasaan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Kedua komponen tersebut saling berhubungan dan saling mempengaruhi dalam mencapai kesejahteraan subjektif yang baik.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Diener (2009) menjelaskan mengenai beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well being,* yakni sebagai berikut:**a. Faktor Genetik**, penelitian yang dilakukan oleh Tellegen, dkk (2008) menghasilkan penemuan bahwa level afek negatif maupun positif, kembar identik dan hidup terpisah lebih mirip satu sama lain daripada kembar *fraternal* yang dibesarkan bersama. Hasil yang diperoleh memang belum dapat dipastikan apakah ini murni dari dampak gen yang diwariskan atau lebih kepada pengaruh lingkungan keluarga, namun walaupun dipengaruhi oleh lingkungan, gen mampu mengarahkan individu untuk memilih lingkungan dan perilaku yang tepat baginya (Lucas dalam Eid dan Larsen, 2008). **b.Faktor kepribadian** menurut Lykken dan Tellegen (dalam Wijayanti, 2015) menyatakan bahwa kecenderungan tempramen memberikan sumbangan sebanyak 50% pada kebahagiaan. Sifat kepribadian tertentu (misalnya ekstrovet) juga lebih banyak mengalami afek positif dibandingkan sifat kepribadian yang lain (misalnya *neuroticsm).* **c.Faktor Demografis** yaitu terdiri dari; a) pendapatan, menurut Larson (dalam Wijayanti, 2015) mengatakan bahwa terdapat banyak bukti yang menyatakan hubungan positif antara pendapatan dan *subjective well being* dalam suatu negara, namun pendapatan hanya mempengaruhi pada tingkat yang lebih rendah ketika kebutuhan dasar belum terpenuhi. b) Status pernikahan dan keluarga, menurut Andrews dan Withey (dalam Wijayanti, 2015) mengatakan bahwa individu yang menikah memiliki *subjective well being* lebih besar dibandingkan individu yang tidak menikah. Perempuan yang menikah memang memiliki tingkat stres yang lebih besar dibandingkan yang belum menikah, namun mereka cenderung lebih puas dengan kehidupan yang dijalani (Glen, 2009 dalam Wijayanti, 2015). Kehadiran anak juga merupakan penentu tingkat kebahagiaan keluarga (Herbst, 2012 dalam Wijayanti, 2015). Keluarga yang mempunyai anak akan lebih bahagia dibandingkan dengan keluarga yang tidak memiliki anak. Keluarga yang dikaruniai anak normal

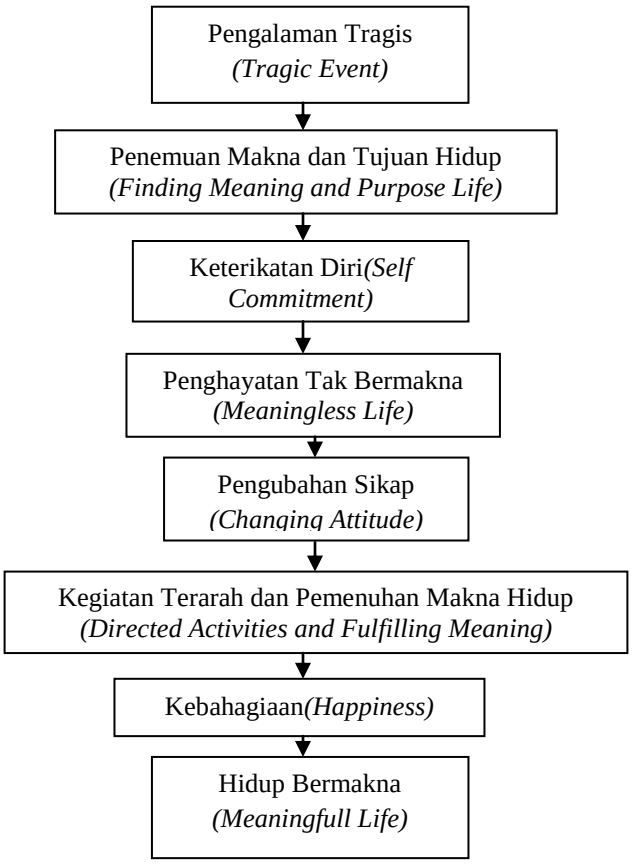
juga memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan anak cacat (Fatimah, 2009 dalam Wijayanti, 2015). c) Usia dan jenis kelamin, tidak ada hubungan yang konsisten antara usia dengan *subjective well being,* namun terdapat kecenderungan bahwa kepuasan hidup akan semakin menurun seiring bertambahnya usia (Diener dan Ryan, 2009). Perbedaan jenis kelamin tidak pernah memiliki korelasi yang kuat. Perempuan memang lebih banyak menunjukkan afek negatif, namun juga terlihat lebih banyak mengalami kesenangan (Diener, 2009). Selain itu, hanya ditemukan sedikit perbedaan pada kebahagiaan secara umum antara laki-laki dan perempuan (Diener, 2009 dalam Wijayanti, 2015). d)Ras menurut Andrews dan Withey (dalam Wijayanti, 2015) menyatakan bahwa di negara Amerika, kulit hitam biasanya ditemukan memiliki *subjective well being* yang lebih rendah dibandingkan kulit putih meskipun hal itu tidak berlaku secara universal. Penelitian ini tidak bersifat universal karena tidak mengontrol beberapa faktor lain seperti pendidikan, pendapatan, status pernikahan, dan urbanisasi. e) Pendidikan menurut Palmore (dalam Wijayanti, 2015) faktor pendidikan tidak memiliki pengaruh yang kuat. Toseland dan Rasch (dalam Wijayanti, 2015) menambahkan bahwa beberapa studi menemukan bahwa meskipun faktor-faktor lain telah dikontrol, tetapi tetap saja tidak ada pengaruh mengenai pendidikan dengan *subjective well being.* f)Pekerjaan individu yang tidak memiliki pekerjaan merupakan individu yang masuk dalam kategorisasi tidak bahagia (Campbell, dkk. dalam Diener, 2009). g) Agama secara luas yaitu iman, tradisionalisme, dan pentingnya agama berhubungan dengan *subjective well being* (Cameron, dkk. dalam Diener, 2009). Diener dan Ryan (2009) menambahkan bahwa hubungan positif ini dikarenakan arti dan tujuan hidup, serta berasal dari pendukung organisasi keagamaan. h. Perilaku dan Hasil a)Kontak sosial menurut Rhodes (dalam Wijayanti, 2015) menyatakan bahwa banyak penelitian yang menemukan hubungan antara kepuasan dengan teman dan pengukuran subyektif lainnya seperti kesendirian terhadap *subjective well being.* Mancini dan Orthner (dalam Wijayanti. 2015) menambahkan bahwa kontak sosial yang dimaksud adalah kontak sosial dengan saudara dan bukan sanak saudara, namun bagaimana mekanisme kontak sosial tersebut saat ini masih menjadi bahan penelitian. b)Aktivitas dan kejadian hidup, aktivitas yang dimaksud mengacu kepada perilaku dan kejadian hidup mengacu kepada hasil. Diener (2009) menjelaskan bahwa kejadian hidup mempunyai hubungan yang konsisten dengan *subjective well being.* Kejadian hidup yang baik maupun buruk adalah dua hal yang berbeda dan berdiri sendiri-sendiri dalam kehidupan individu, dan kejadian hidup positif berhubungan dengan afek positif sedangkan kejadian hidup negatif berhubungan dengan afek negatif (Reich, Zautra dan Diener, 2009; dalam Wijayanti, 2015). Tidak semua aktivitas merupakan faktor yang baik bagi *subjective well being* (Kozma,Stones dan

Diener, 2009; dalam Wijayanti, 2015). Hubungan antar keduanya tergantung kepada kepribadian individu. Selain itu, konsep aktivitas ini juga biasanya dicampur dengan kontak sosial, hobi, partisipasi dalam organisasi, dan aktivitas fisik (Diener, 2009).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well being* adalah faktor genetik meliputi lingkungan keluarga, faktor kepribadian diantaranya yaitu kecenderungan tempramen dan faktor demografis meliputi hasil pendapatan, status pernikahan, usia, dan lain-lain serta faktor hasil dan perilaku diantaranya yaitu kontak sosial, aktivitas, kejadian hidup yang baik maupun buruk.

5. Proses Pencapaian *Subjective Well Being*

Terdapat enam komponen yang menentukan berhasil atau tidaknya seseorang dalam mencapai kehidupan yang bermakna dan bahagia (Bastaman, 1996). Keenam komponen tersebut adalah: 1) Pemahaman diri *(self insight)*, yakni meningkatnya kesadaran seseorang atas buruknya kondisi pada saat ini dan keinginan kuat untuk melakukan perubahan ke arah kondisi yang lebih baik.
2) Makna hidup *(the meaning of life)* merupakan nilai-nilai penting dan sangat berarti bagi kehidupan pribadi seseorang. Nilai ini berfungsi sebagai tujuan hidup yang harus dipenuhi dan sebagai pengarah kegiatan-kegiatannya. 3) Pengubahan sikap *(changing attitude)*, yakni pengubahan seseorang dari yang semula bersikap negatif dan tidak tepat menjadi mampu bersikap positif dan lebih tepat dalam menghadapi masalah, kondisi hidup, dan perubahan yang tidak terelakkan. 4) Keterikatan diri *(self commitment)*, merupakan komitmen seseorang terhadap makna hidup yang ditemukan dan tujuan hidup yang ditetapkan. 5) Kegiatan terarah *(directed activities)*, merupakan upaya-upaya yang dilakukan secara sadar dan sengaja berupa pengembangan potensi-potensi-potensi pribadi yang positif serta pemanfaatan relasi antar pribadi untuk menunjang tercapainya makna dan tujuan hidup. 6) Dukungan sosial *(social support)*, yakni kehadiran seseorang atau sejumlah orang yang akrab, dapat dipercaya, dan selalu bersedia memberikan
bantuan pada saat-saat dibutuhkan. Proses pencapaian tersebut dapat digambarkan pada bagan berikut ini:



Gambar 1
Proses Pencapaian *Subjective Well Being* atau Kebahagiaan
(sumber: Bastaman, 1996)

Pengalaman tragis yang dialami *(the tragic event)* akan menimbulkan kesadaran diri *(self insight)* seseorang untuk mengubah kondisi hidup yang tidak bermakna *(the meaningless life)* menjadi kondisi diri yang lebih baik. Biasanya kesadaran ini muncul karena berbagai sebab, misalnya karena perenungan diri, konsultasi dengan para ahli, mendapat pandangan dari seseorang, hasil doa dan ibadah, belajar dari pengalaman orang lain, atau mengalami peristiwa-peristiwa tertentu yang mampu mengubah sikapnya selama ini. Bersamaan dengan itu disadari pula adanya nilai-nilai yang berharga atau hal-hal yang sangat penting dalam hidup *(the meaning of life)* yang kemudian ditetapkan sebagai tujuan hidup *(the purpose of life)*. Hal-hal yang dianggap berharga dan penting itu mungkin saja berupa nilai-nilai kreatif *(creative values)* misalnya bekerja dan berkarya, nilai-nilai penghayatan

(experiental values) seperti menghayati keindahan, keimanan, keyakinan, kebenaran, dan cinta kasih, nilai-nilai bersikap *(attitudinal values)* yakni menentukan sikap yang tepat dalam menghadapi penderitaan dan pengalaman tragis yang tak dapat dielakkan lagi.

Atas dasar pemahaman diri dan penemuan makna hidup ini timbul perubahan sikap *(changing attitude)* dalam menghadapi masalah, yakni dari kecenderungan berontak *(fighting),* melarikan diri *(flighting)* atau serba bingung dan tak berdaya *(freezing)* berubah menjadi kesediaan untuk lebih berani dan realistis menghadapinya *(facing).* Semangat hidup dan gairah kerja akan meningkat, kemudian secara sadar melakukan keikatan diri *(self commitment)* untuk melakukan berbagai kegiatan nyata yang lebih terarah *(directed activities)* guna memenuhi makna hidup yang ditemukan dan tujuan yang telah ditetapkan *(fulfilling meaning and purpose of life).* Kegiatan-kegiatan ini biasanya berupa pengembangan bakat, kemampuan, ketrampilan, dan berbagai potensi positif lainnya yang sebelumnya terabaikan.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa apabila individu pada akhirnya mampu melewati tahapan peristiwa yang cukup berat dalam hidupnya maka dapat dipastikan individu tersebut akan mengalami perubahan kondisi hidup yang lebih baik dalam mengembangkan penghayatan hidup yang bermakna *(the meaningful life)* dengan kebahagiaan *(happiness)* sebagai hasil sampingannya. Hal tersebut dapat terjadi, salah satunya dipengaruhi oleh regulasi emosi. Penggunaan regulasi emosi yang tepat dan sesuai mampu untuk mengendalikan emosi positif maupun negatif.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Gross dan Thompson (2003) regulasi emosi adalah strategi yang dilakukan individu untuk memelihara, menaikkan atau menurunkan perasaan, perilaku, dan respon fisiologis secara sadar maupun tidak sadar. Regulasi emosi ini dilakukan untuk mencapai keinginan sosial dan respon fisik serta psikologis yang tepat terhadap permintaan instrinsik dan ekstrinsik. Kemampuan merespon proses–proses *ekstrinsik* dan *intrinsik* untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi yang intensif dan menetap untuk mencapai suatu tujuan, jika seseorang telah mampu mengelola emosi secara efektif dan baik dalam menghadapi sebuah masalah yang sedang dialami, maka akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi setiap masalah. Proses regulasi emosi itu bisa digunakan untuk

membuat sesuatu menjadi lebih baik ataupun lebih buruk, bergantung pada konteksnya.

Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi atau perasaan yang timbul, bahkan menjaga emosi agar tidak terluapkan secara berlebihan di depan orang lain yang melihat, misalnya setelah atau sedang mengalami stres yang membuat kehidupan yang sebelumnya mereka anggap normal namun sekarang berubah 180 derajat.

Menurut Gross (2003) ada lima proses dalam regulasi emosi diantaranya a) *Situation selection* (pemilihan situasi) yaitu suatu tindakan untuk memungkinkan kita berada dalam situasi yang kita harapkan dan menimbulkan emosi yang kita inginkan. Strategi ini dapat berupa mendekati atau menghindar dari seseorang, tempat, atau objek berdasarkan dampak emosi yang muncul dari stimulus yang timbul. b) *Situation modification* (modifikasi keadaan) adalah usaha untuk memodifikasi satu keadaan secara langsung untuk mendatangkansuatu keadaan baru. Modifikasi situasi yang dimaksud di sini dapat dilakukan dengan memodifikasi lingkungan fisik eksternal maupun internal. Gross (2007) menganggap bahwa upaya memodifikasi "internal" lingkungan yaitu pada bagian perubahan kognitif, misalkan jika salah satu pasangan tampak sedih maka dapat menghentikan interaksi marah kemudian mengungkapkan dengan keprihatinan, meminta maaf, atau memberikankan dukungan. c) *Attentional deployment* (penyebaran perhatian) dapat dianggap sebagai versi intenal dari seleksi situasi. Dua strategi penyebaran perhatian yang utama adalah *distraksi* dan konsentrasi. Distraksi memfokuskan perhatian pada aspek-aspek yang berbeda dari situasi yang dihadapi, atau memindahkan perhatian dari satu situasi ke situasi lain, misalnya ketika seorang bayi mengalihkan pandangannya dari stimulus yang membangkitkan emosi untuk mengurangi stimulasi. Penyebaran peratian bisa memiliki banyak bentuk, termasuk pengalihan perhatian secara fisik (misalnya menutup mata atau telinga), pengubahan arah perhatian secara internal (misalnya melalui distraksi atau konsentrasi), dan merespon pengalihan. d)*Cognitive Change* (Perubahan Kognitif) Perubahan penilaian yang dibuat yang termasuk di sini adalah pertahanan psikologis dan pembuatan pembandingan sosial dengan yang ada di bawahnya (keadaan seseorang yang lebih buruk). Hal ini umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi. Perubahan kognitif mengacu pada mengubah cara kita menilai situasi di mana kita terlibat di dalamnya dan untuk mengubah signifikansi emosionalnya dengan mengubah bagaimana kita memikirkan tentang situasinya atau tentang kapasitas kita untuk menangani tuntutannya. e) *Response Modulation* yaitu perubahan respon yang mengacu pada pengaruh respon fisiologis,

pengalaman, atau perilaku. Olahraga, alkohol, rokok, obat dan relaksasi juga dapat digunakan untuk mengurangi pengalaman emosi negatif , bahkan makanan juga dapat dipakai untuk memodifikasi pengalaman emosi.

Gross (2003) menyatakan ada tiga ciri dari pengertian regulasi emosi yang perlu mendapatkan perhatian khusus, yaitu: a. Kemungkinan bahwa seseorang bisa meregulasi emosi baik emosi positif ataupun negatif dengan cara menaikkan atau menurunkan emosi tersebut. Hanya sedikit yang diketahui dari emosi seseorang agar bisa berubah sesuai dengan tahap perkembangan emosi mereka. b. Regulasi emosi dilakukan dengan kesadaran, seperti memutuskan untuk mengubah topik yang menjengkelkan atau menggigit bibir sendiri saat marah. Regulasi emosi bisa terjadi tanpa adanya kesadaran penuh, seperti saat seseorang membesar-besarkan kesenangannya setelah menerima hadiah yang tidak menarik (Cole, 1986) atau saat seseorang berpindah perhatian secara cepat dari sesuatu yang menjengkelkan ke sesuatu yang menyenangkan (Boden & Baumeister, 1997), c. Regulasi emosi bukanlah suatu sifat yang baik ataupun buruk. Hal ini penting untuk dipahami, untuk menghindari kebingungan pada literatur-literatur mengenai stres dan cara mengatasinya (*coping*), dimana mekanisme pertahanan standar dianggap sebagai sesuatu yang berlawanan dengan strategi mengatasi stres yang ditetapkan sebagai sesuatu yang adaptif (Parker & Endler , 1996).

Menurut Garnefski, et al. (2001) regulasi emosi secara kognisi berhubungan dengan kehidupan manusia dan membantu individu mengelola, mengatur emosi atau perasaan, dan mengendalikan emosi agar tidak berlebihan. Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik dengan cara otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Gross dan Thompson (2007) mengemukakan bahwa regulasi emosi yang dilakukan individu merupakan usaha individu untuk memberikan pengaruh terhadap emosi yang muncul dengan cara mengatur bagaimana individu merasakan dan mengekspresikan emosi agar tetap dapat bersikap tenang dan berpikir jernih. Gratz dan Roemer menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan strategi dalam mengatur respon emosi ketika dibutuhkan yang meliputi kesadaran, pemahaman, dan penerimaan dari emosi, serta kemampuan untuk mengontrol perilaku dalam konteks tekanan emosional.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatasi dan mengontrol serta menyesuaikan emosi yang timbul secara tepat untuk mencapai suatu tujuan seperti mengatur perasaan emosi pada individu dan juga sebagai ketenangan seseorang atau usaha untuk mempengaruhi emosi yang ada pada diri seseorang ketika mereka memilikinya dan

bagaimana ekspresi tersebut diekspresikan secara tepat pada lingkungannya. Hal ini digunakan untuk membuat sesuatu menjadi lebih baik ataupun lebih buruk, bergantung pada konteksnya.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross (2003) aspek-aspek regulasi emosi adalah sebagai berikut : a. Mampu mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif b.Mampu mengendalikan emosi secara sadar dan otomatis, c. Mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi.

Sedangkan menurut Gratz and Roemer (2004) ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu: a. *Strategies to emotion regulation* (*strategies*) adalah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan, misalnya seseorang yang mampu mengendalikan emosi dengan rajin beribadah. b. *Enganging in goal directed behavior* (tujuan regulasi emosi) adalah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berfikir dan melakukan sesuatu dengan baik, misalnya seseorang yang tetap berusaha untuk menjadi lebih baik meskipun dihina. c. *Control emotional responses* (kontrol diri) adalah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis dan tingkah laku serta nada suara) sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat, misalnya seseorang yang mampu mengendalikan amarahnya dengan cara menurunkan suaranya agar tidak meninggi. d. *Acceptance of emotional response* (penerimaan diri terhadap respon emosi) adalah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut, misalnya, seseorang yang tidak merasa malu menunjukkan ekspresi kesedihannya di depan orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek regulasi yang digunakan oleh Gratz and Roemer (2004) meliputi strategi regulasi emosi, tujuan regulasi emosi, kendali diri dalam regulasi emosi dan penerimaan diri terhadap respon emosi positif maupun negatif. Aspek – aspek tersebut yang dijelaskan diatas akan dijadikan sebagai indikator dalam penelitian ini.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi

Emosi setiap individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mengatur kondisi emosi. Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi tersebut, meliputi:

a.Faktor lingkungan adalah lingkungan tempat individu berada termasuk lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat yang akan mempengaruhi perkembangan emosi. b.Faktor pengalaman adalah pengalaman yang diperoleh individu selama hidup akan mempengaruhi perkembangan emosinya,. Pengalaman selama hidup dalam berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan akan menjadi referensi bagi individu dalam menampilkan emosinya. c. Faktor pola asuh orang tua adalah pola asuh ada yang otoriter, memanjakan, acuh tak acuh, dan ada juga yang penuh kasih sayang. Bentuk pola asuh itu akan mempengaruhi pola emosi yang di kembangkan individu**.** d. Pengalaman traumatik adalah kejadian masa lalu akan memberikan kesan traumatis sehingga mempengaruhi perkembangan emosi seseorang. Rasa takut dan juga sikap terlalu waspada yang berlebihan merupakan akibat yang akan mempengaruhi kondisi emosional seseorang. e. Jenis kelamin adalah keadaan hormonal dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Wanita harus mengontrol perilaku agresif dan asertifnya. Hal ini menyebabkan timbulnya kecemasan-kecemasan dalam dirinya. Sehingga secara otomatis perbedaan emosional antara pria dan wanita berbeda**.** f. Usia adalah kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis seseorang. Semakin bertambah usia, kadar hormonal seseorang menurun sehingga mengakibatkan penurunan pengaruh emosional seseorang. g. Perubahan jasmani adalah perubahan hormon-hormon yang mulai berfungsi sesuai dengan jenis kelaminnya masing-masing. h.Perubahan pandangan luar adalah perubahan pandangan yang dapat menimbulkan konflik dalam emosi seseorang. i. Religiusitas adalah setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah (Krause, 2005).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah faktor lingkungan, faktor pengalaman, faktor pola asuh orang tua, faktor pengalaman traumatik, jenis kelamin, usia, perubahan jasmani, perubahan pandangan luar dan religiusitas.

4. Strategi Regulasi Emosi

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam melakukan regulasi emosi. Gross (2003) ada 8 strategi dalam regulasi emosi, yaitu: a. *Self blame* adalah mengacu kepada pola pikir menyalahkan diri sendiri *Blamming others* adalah mengacu pada pola pikir menyalahkan orang lain atas kejadian yang menimpa dirinya. b.*Acceptance* adalah mengacu pada pola pikir menerima dan pasrah atas

kejadian yang menimpa dirinya. c. *Refocus on planning* adalah pemikiran terhadap langkah apa yang harus diambil dalam menghadapi perisitiwa negatif yang dialami. d. *Positive refocusing* adalah kecenderungan individu untuk lebih memikirkan hal-hal yang lebih menyenangkan dan menggembirakan daripada memikirkan situasi yang sedang terjadi. e. *Rumination or focus on thought* adalah apabila individu cenderung memikirkan perasaan yang berhubungan dengan situasi yang sedang terjadi. f. *Positive reappraisal* adalah kecenderungan individu untuk mengambil makna positif dari situasi yang sedang terjadi. g. *Putting into perspective* adalah individu cenderung untuk bertingkah acuh (tidak peduli) atau meremehkan suatu keadaan. h. *Catastrophizing* adalah kecenderungan individu untuk menganggap bahwa diri sendiri yang lebih tidak beruntung dari situasi yang sudah terjadi.

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson (2007) dibagi menjadi dua. Strategi pertama berupa *Cognitive Reappraisal (Antecedent Focused)* regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal yang individu atau orang lain lakukan sebelum emosi tersebut diekspresikan. Strategi ini adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara mengubah akibat dari emosional. Strategi regulasi emosi bertujuan mengubah persepsi untuk melakukan tindakan yang akan dilakukan sehingga muncul respon emosi yang bersifat positif.

Strategi kedua berupa *Expressive Suppression (response focused) expression suppresion* merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresif emosi yang terus menerus. *Suppression* adalah strategi yang berfokus pada respon, munculnya relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif pada seseorang.

Dari hasil penelitian Gross dan John (2003) bahwa kemampuan regulasi emosi dengan strategi *cognitive reappraisal* dapat lebih puas dengan kehidupan individu, lebih optimis, dan memiliki harga diri yang baik dan sedikit memiliki gejala depresi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Individu yang menggunakan strategi regulasi emosi *expressive suppression* merasa tidak menjadi diri sendiri karena dalam menghadapi situasi yang menekan akibat stress lebih menutupi perasaan batin. Individu tersebut kurang berhasil dalam memperbaiki suasana hati dalam berbagai masalah dengan orang lain sehingga mempunyai kesejahteraan psikologis yang rendah, harga diri yang rendah, kurang puas dengan kehidupan yang dijalani dan memiliki gejala depresi.

Pratisti (2013) menjelaskan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Amone-P'Olak, Garnefski, Kraai & Kashdan (2007) Garneski, Koopman,Kraaij & ten Cote, (2008) bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan

kesejahteraan subjektif. Strategi regulasi emosi yang tepat membuat seseorang mampu menyeimbangkan emosi dan negatif serta merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Berbeda dari penelitian yang dikemukakan oleh Tortella-Felliu, Balle & Sese (2010) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi yang bersifat *Cognitive Reappraisal (Antecedent Focused*) yaitu mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. *Antecedent-focused strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan. Respon *focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan. Individu yang menggunakan respon *focused strategy* membuat seseorang menjadi tidak jujur dengan dirinya sendiri dan orang lain tentang apa yang mereka rasakan serta akan menimbulkan perasaan negatif, daripada individu yang menggunakan *antecedent focused strategy*. Penggunaan regulasi emosi yang tepat secara signifikan berpengaruh pada *subjective well being* seseorang.

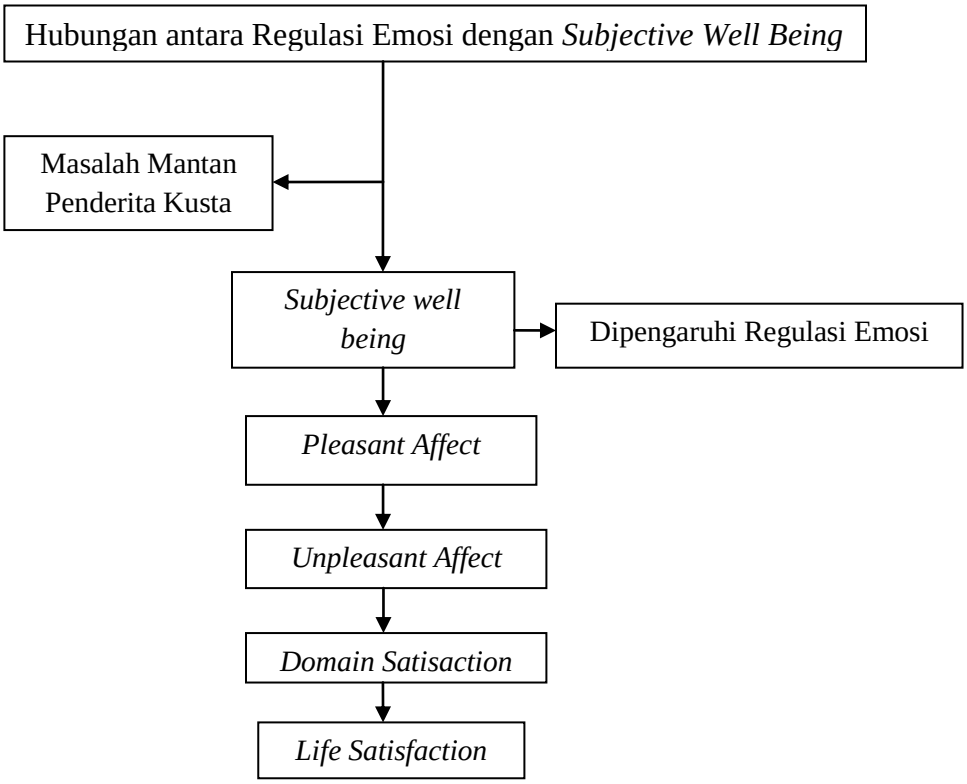
C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Mantan Penderita Kusta

Orang yang menderita penyakit kusta dan orang yang pernah mengalami kusta (OYPMK) mengalami isolasi sosial, dijauhkan, dikucilkan dalam masyarakat. Di pandang dari sisi kemanusiaan, potret diskriminasi yang dialami OYPMK merupakan hal yang serius. Entah berapa banyak OYPMK yang kehilangan harapan masa depannya akibat stigma yang terlanjur melekat dalam diri mereka. Ketidaktahuan menimbulkan ketakutan, hal yang menjadi ironi adalah ketakutan akan penularan kusta tidak hanya menyerang masyarakat yang mengenai penyakit ini tetapi juga pada para petugas medis yang dianggap paham akan bidang kesehatan.

Permasalahan mantan penderita kusta (mantan) merupakan masalah yang tidak dapat dipisahkan dari permasalahan kesejahteraan sosial. Mantan penderita kusta masuk dalam kategori PMKS (Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial). PMKS ialah seseorang, keluarga atau kelompok masyarakat yang mengalami suatu hambatan, kesulitan atau gangguan, tidak dapat melaksanakan fungsi sosialnya, sehingga tidak dapat terpenuhi kebutuhan hidupnya baik secara jasmani, rohani dan sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diperoleh sebuah kerangka pemahaman bahwa kesejahteraan merupakan kepuasan hidup, dimana individu merasa telah mampu melewati berbagai macam rintangan dalam hidupnya di masa lalu dengan baik. Hal ini erat kaitannya dengan *subjective well being*. *Subjective well being* merupakan evaluasi subyektif seseorang mengenai kehidupan termasuk konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, *fulfilment*, kepuasan terhadap area seperti pernikahan, pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003). Ryan dan Diener (2008) menyatakan bahwa *subjective well-being* merupakan payung istilah yang digunakan untuk menggambarkan tingkat *well being* yang dialami individu menurut evaluasi subjektif dari kehidupannya. Indikator yang dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah komponen afek terdiri dari *pleasant affect* dan *unpleasant affect*, komponen kognitif terdiri dari *domain satisfaction* dan *life satisfaction*.

Tingkat emosi yang tidak menyenangkan dipengaruhi oleh keberadaan regulasi emosi seseorang. Pengolahan emosi yang tepat pada diri mantan penderita kusta diharapkan dapat membantu mantan penderita kusta bertahan saat menghadapi masa-masa sulit mengenai masalah penyakit kusta dan pandangan negatif yang sering diterima dari masyarakat sehingga mantan penderita kusta mampu untuk mengontrol dan mengolah emosi dengan baik agar tidak mudah putus asa. Faktor yang mempengaruhi regulasi emosi diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, status perkawinan. Indikator yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini adalah *strategies to emotion regulation (strategies), enganging in goal directed behaviour (goals), control emotional responses (impulse), acceptance of emotional response (acceptance).*



Gambar 1. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah diatas, dapat diambil hipotesis yaitu terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada mantan penderita kusta di Dusun Sumberglagah, Mojokerto. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well being*nya, sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi seseorang, maka akan semakin rendah pula tingkat *subjective well being*nya.