HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MANTAN PENDERITA KUSTA DI DUSUN SUMBERGLAGAH, MOJOKERTO

Puspa Sari Watianan
511204631

Fakutas Psikologi 17 Agustus 1945 Surabaya

2018

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being*. Subyek penelitian adalah mantan penderita kusta dengan jumlah subyek sebanyak 76 mantan penderita kusta. Hipotesis dalam penelitian ini adalah "ada hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being*". Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala *subjective well being* dan skala regulasi emosi. Data penelitian dianalisis dengan statistik korelasi *product momen-pearson* menggunakan program *Statistical Package for Social Science* (SPSS) versi 21. Hasil analisis menyatakan bahwa hipotesis diterima, (r = 0,344) dan p = 0,002 (p < 0,01). Nilai r^2 sebesar 0,118, menandakan bahwa 11,8% regulasi emosi menjadi faktor penunjang tinginya *subjective well being* sedangkan sisanya 88,2% dipengaruhi oleh faktor lain. Variabel regulasi emosi diketahui rerata empirik (RE) sebesar 204,41 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 170 yang berarti regulasi emosi mantan penderita kusta tergolong tinggi. Variabel *subjective well being* diketahui rerata empirik (RE) sebesar 287,93 dan rerata hipotetik (RH) sebesar 227,5 yang berarti *subjective well being* tergolong tinggi.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Subjective Well Being*, Mantan Penderita Kusta

RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION WITH SUBJECTIVE WELL BEING EKS LEPRAE IN SUMBERGLAGAH, MOJOKERTO

Puspa Sari Watianan
511204631

Faculty of Psychology, University of 17 Agustus 1945 Surabaya

2018

ABSTRACT

The aim of this research is to examine correlation between emotion regulation with subjective well being. The subject of this research is former leprosy in Sumberglagah, Mojokerto with the quantity of subject as 76 former leprosy. Hypothesis in this research is "there is correlation between emotion regulation with subjective well being". The data research were collected with using subjective well being scale and emotion regulation scale. The data research of the analyzed by statistical correlation product momen-pearson using programme Statistical Package for Social Science (SPSS) version 21. The result of analysis state that the hypothesis is accepted (r=0,344) and p=0,002 (p<0,01). The result r^2 by 0,118, indicates that 11,8% emotion regulation be supporting factor the increasing subjective well being while the rest is caused by other factors. The emotion regulation variable known to the emperical mean (EM) by 204,41 and the hypothetical mean (HM) by 170 which mean emotion regulation of employees classified on the highest. The subjective well being variable known the emperical mean (EM) by 287,93 and hypothetical mean (HM) by 227,5 which means subjective well being employees highest.

Keywords: *Emotion Regulation, Subjective Well Being,Eks Leprae*

PENDAHULUAN

Sistem imun merupakan sistem pertahanan manusia yang digunakan sebagai perlindungan terhadap infeksi dari virus, bakteri, protozoa, dan parasit. Tinggi rendahnya sistem imun setiap orang berbeda-beda. Sistem imun yang rendah menjadikan virus, bakteri, protozoa, dan parasit dengan mudah masuk ke dalam tubuh manusia. Sebaliknya sistem imun tinggi akan membantu tubuh untuk melawan virus, bakteri, protozoa dan parasit (A. Solichah, 2016).

Salah satu penyakit yang terjadi akibat rendahnya sistem imun yaitu penyakit kusta. Kusta adalah penyakit yang menyerang kulit, sistem saraf perifer, selaput lendir pada saluran pernafasan atas, serta mata karena masuknya bakteri mycrobacterium leprae kedalam tubuh. Kusta dibagi menjadi dua macam yaitu kusta basah dan kusta kering. Ciri-ciri dan gejala pada kusta basah yaitu adanya kelainan pada kulit berupa bercak (makula) yang tampak terlihat halus mengkilat, ukuran yang sangat kecil-kecil dan jumlah yang banyak, kemampuan berkeringat pada area bercak masih baik dan tidak terjadi adanya kerontokan bulu pada tubuh serta jika berada pada stadium lanjut muncul penebalan kulit disertai dengan bintik – bintik kemerahan yang disebut infiltrat (Depkes RI 2006).

Sedangkan ciri – ciri dan gejala pada kusta tipe kering yaitu muncul bercak (makula) yang terlihat kering dan kasar berukuran kecil sampai besar, hilangnya sensasi terhadap kemampuan berkeringat, pada area bercak serta terjadi kerontokan bulu pada area bercak, penebalan saraf tepi dan kecacatan terjadi biasanya pada stadium awal(Depkes RI, 2006).

Berdasarkan data regional WHO (2015) jumlah penderita kusta di 38 negara yaitu sebanyak 176.176 kasus. Indonesia menempati urutan ketiga di dunia dengan jumlah kasus sebesar 16.826 (Kemenkes, 2016). Wilayah yang belum mencapai eliminasi kusta di Indonesia yaitu Jawa Timur, Sulawesi Utara, Gorontalo, Sulawesi Tengah, Sulawesi Barat, Sulawesi Tenggara, Sulawesi Selatan, Maluku, Maluku Utara, Papua, Papua Barat.

Jawa Timur dengan kasus kusta baru sebanyak 3.911. Wilayah Jawa Timur yang menempati urutan pertama pada penemuan kasus baru kusta kecacatan tingkat II yaitu di Kabupaten Sampang dengan jumlah 470 penderita (Kemenkes, 2015).

Rumah sakit kusta yang disediakan oleh pemerintah tersebar di berbagai wilayah. Di Jawa Timur sendiri rumah sakit kusta salah satunya berada di wilayah Mojokerto tepatnya di Dusun Sumberglagah. Penderita kusta yang berobat di rumah sakit tersebut berasal dari

berbagai wilayah. Pemerintah juga menyediakan tempat penampungan untuk penderita kusta di Dusun tersebut. Penderita kusta yang dinyatakan sudah sembuh tidak ingin kembali ke wilayah asalnya sehingga mantan penderita kusta membentuk suatu perkampungan sendiri di wilayah tersebut pemerintah setempat. Hal ini sesuai dengan keputusan dari Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur maka terbentuklah Dusun Sumberglagah, Mojokerto pada tahun 1981.

Jumlah penderita dan mantan penderita kusta berdasarkan jenis kelamin di Dusun Sumberglagah sebanyak 165 orang diantaranya laki-laki dengan jumlah 98 orang dan perempuan dengan jumlah 67 orang (Data Dusun Sumberglagah).

Dusun Sumberglagah sendiri terkenal dengan sebutan kampung pengemis karena sebagian besar mata pencahariannya adalah mengemis. Mantan penderita kusta di wilayah tersebut juga dikenal masyarakat memiliki sifat yang arogan, anarkis dan kasar sehingga masyarakat cenderung mengucilkan mantan penderita kusta. Masyarakat sekitar beranggapan bahwa mantan penderita kusta dapat menularkan penyakit kusta melalui kontak langsung, sehingga masyarakat sekitar cenderung menjaga jarak ketika bertemu dengan mantan pederita kusta. Dalam keseharian mantan penderita kusta sering mendapatkan perlakuan buruk dari masyarakat seperti pada penggunaan transportasi umum mantan penderita kusta tidak diperbolehkan naik kemudian ketika membeli makanan yang di jual masyrakat umum mantan penderita kusta tidak dilayani dengan baik karena merasa jijik,

Tidak jarang mantan penderita kusta juga harus menjelaskan bahwa sudah sembuh dari penyakit kusta agar masyarakat merasa percaya namun hal tersebut tidak menjadikan masyarakat mau berinteraksi dengan mantan penderita kusta dan masih banyak lagi kejadian yang dialami oleh mantan penderita kusta berkenaan dengan diskriminasi yang sering dialami.

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. Banyak OYPMK yang kehilangan harapan terhadap masa depannya akibat stigma dari masyarakat yang terlanjur melekat. Ketidaktahuan yang dialami oleh masyarakat menimbulkan ketakutan, hal ini menjadi ironi karena ketakutan akan penularan kusta tidak hanya menyerang masyarakat yang mengenai penyakit ini tetapi juga pada para petugas medis yang dianggap paham bidang kesehatan

(https://www.depkes.go.id diakses pada pada 10 Oktober 2017 pukul 12:15).

Undang-undang no.11 tahun 2009 pasal 5 ayat 2 menyatakan bahwa ciri–ciri Penyandang Masalah Kesejahteraan Sosial (PMKS) diantaranya adalah kemiskinan, keterlantaran,kecacatan,keterpencilan ketunaan sosial, keterbelakangan, keterasingan(alienasi),korban kekerasan,eksploitasi, diskriminasi.

Kesejahteraan merupakan kepuasan hidup yang dialami seseorang karena merasa telah mampu melewati berbagai macam rintangan dalam hidupnya di masa lalu dengan baik. Hal ini erat kaitannya dengan *subjective well being.*

Menurut Diener (2009), *subjective well being* adalah istilah untuk menjelaskan apa yang membuat kehidupan seseorang merasakan yang lebih baik. Diener (2000) mengatakan bahwa secara istilah *subjective well being* biasa disebut dengan kebahagiaan *(happiness).*

Salah satu hal yang mempengaruhi *subjective well being* seseorang adalah bagaimana seseorang memaknai hidup yang dijalani dalam lingkup sosialnya ((Pinquart & Sorenson, 2007). Adapun faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah faktor genetik seperti pengaruh lingkungan keluarga, faktor kepribadian seperti kecenderungan tempramen dan faktor demografis seperti usia, status pernikahan, pendapatan (Diener, 2009)

Penilaian negatif dari masyarakat tersebut menimbulkan kecenderungan tempramen pada mantan penderita kusta dan memberikan dampak yang cukup besar terhadap kebahagiaan atau kesejahteraan mantan penderita kusta untuk dapat diterima lagi oleh masyarakat. Keadaan tersebut merupakan suatu tantangan bagi mantan penderita kusta sehingga berpengaruh pada regulasi emosinya.

Regulasi emosi adalah sekumpulan proses pembentukan emosi dalam diri individu yang kemudian di pilih untuk dapat diungkapkkan dengan cara yang dianggap benar agar mencapai suatu tujuan yang diinginkan. Gross menyebutkan bahwa regulasi emosi dilakukan untuk mencapai keinginan sosial seperti dapat diterima oleh masyarakat melalui respon fisik serta respon psikologis yang tepat.

Semakin matang usia individu secara otomatis akan semakin banyak pula pengalaman yang telah diterima, seperti yang diungkapkan oleh salah satu mantan penderita kusta yang ada di Dusun Sumberglagah bahwasanya mantan penderita kusta telah memiliki banyak sekali pengalaman diskriminasi serta penolakan dari masyarakat yang berpengaruh pada

regulasi emosi sehingga mempengaruhi *subjective well being*.

Hal ini sesuai dengan penjelasan dari Pratitis (2013) yang menjelaskan penelitian dari Amone-P'Olak, Garnefski, Krajj & Kashdan (2007) dan Garnefski, Koopman, Krajj & ten Cote (2008) bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi emosi yang tepat mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif serta merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Sebaliknya dari penelitian Tortella—felliu, Balle & Sese (2010) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi.

KAJIAN PUSTAKA

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).

Komponen yang mendukung terbentuknya *subjective well being* ada empat yang terdiri dari *unpleasant afek, pleasant afek, domain satisfaction dan life satisfaction* (Diener, 2003)

Faktor yang mempengaruhi *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 (Diener, 1999).

REGULASI EMOSI

Gross (2003) 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 (2004) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan strategi dalam mengatur respon emosi ketika dibutuhkan dan juga meliputi kesadaran, pemahaman, dan penerimaan dari emosi, serta kemampuan untuk mengontrol

perilaku dalam konteks tekanan emosional.

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, *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, *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, a*cceptance 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.

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 uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengatasi, mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul secara tepat untuk mencapai suatu tujuan seperti mengatur perasaan emosi pada individu atau sebagai proses dari pengolahan emosi seseorang dan bagaimana ekspresi tersebut diekspresikan secara tepat

pada lingkungannya. Penggunaan regulasi emosi yang tepat secara signifikan berpengaruh pada *subjective well being* seseorang

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN *SUBJECTIVE WELL BEING*

Mantan penderita kusta selama ini terisolasi secara sosial, dijauhkan, dikucilkan dalam masyarakat sehingga banyak mantan penderita kusta kehilangan harapan akan masa depannya akibat dari penilaian buruk dari masyarakat yang terlanjur melekat dalam diri mantan penderita kusta. Ketidaktahuan menimbulkan ketakutan yang utama pada masyarakat yang tidak mengetahui cara penularan kusta secara medis.

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.

Kesejahteraan merupakan kepuasan hidup dimana individu merasa mampu melewati berbagai macam rintangan dalam kehidupannya di masa lalu dengan baik. Hal ini erat kaitannya dengan *subjective well being. Subjective well being* merupakan evaluasi secara subyektif yang dialami oleh seseorang dalam penilaiannya terhadap kehidupan termasuk konsep-konsep seperti kepuasan hidup, emosi menyenangkan, fulfilment, kepuasan terhadap area-area seperti pernikahan, pekerjaan, tingkat emosi tidak menyenangkan yang rendah (Diener, 2003)**.** Indikator yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan komponen dari Diener (2003) yaitu *unpleasant afek, pleasant afek, domain satisfaction, life satisfaction.*

Tingkat emosi yang tidak menyenangkan mempengaruhi keberadaan regulasi emosi seseorang. 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.

Pengolahan emosi yang baik pada diri mantan penderita kusta diharapkan dapat membantu mantan penderita kusta untuk bertahan saat menghadapi masa-masa sulit mengenai dampak sosial yang timbul akibat dari 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.

Indikator yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan aspek dari Gratz dan Roemer (2004) yaitu strategies to emotion, *enganging in goal directed behavior,control emotional responses*, a*cceptance of emotional response*.

Berdasarkan uraian di atas dapat diperoleh sebuah kerangka pemahaman bahwa regulasi emosi merupakan salah satu hal yang penting untuk dimiliki oleh mantan penderita kusta karena membantu dalam pengolahan emosi secara tepat sehingga keberadaan mantan penderita kusta dapat diterima dengan baik di lingkungan masyarakat. Regulasi emosi akan menentukan hasil emosi positif dan emosi negatif yang diatur dengan strategi yang tepat. Regulasi emosi yang tepat akan sangat mempengrauhi *subjective well being* pada mantan penderita kusta.

HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: "Ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada mantan penderita kusta. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula *subjective well being* pada mantan penderita kusta dan semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah pula *subjective well being* pada mantan penderita kusta".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Variabel penelitian ini meliputi dua variabel bebas, yaitu regulasi emosi (X) dan variabel tergantung, yaitu *subjective well being* (Y). Penelitian dilakukan di Dusun Sumberglagah, Mojokerto. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mantan penderita kusta yang berjumlah 165. Sampel dalam penelitian adalah mantan penderita kusta dengan ciri-ciri yang telah ditentukan oleh peneliti dan diperoleh sampel dengan jumlah 76 mantan penderita kusta di Dusun Sumberglagah, Mojokerto.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara terstruktur yaitu metode kuesioner. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala regulasi emosi dan skala *subjective well being*. Data penelitian dianalisis dengan statistik korelasi *product momen-pearson* menggunakan program *Statistical Package for Sosial Sciece* (SPSS) versi 21.

Hasil uji validitas butir skala regulasi emosi dari 70 (tujuh puluh) butir diperoleh 68 (enam puluh delapan) butir sahih dengan daya beda antara 0,306 hingga 0,588. Hasil uji validitas butir skala *subjective well being* diperoleh 91 (Sembilan puluh satu) butir sahih dengan daya beda antara 0,322 hingga 0,684.

Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi kerja diperoleh koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,930 (alpha cronbach> 0,90) berarti reliabel dan hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi diperoleh koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,963 (alpha cronbach > 0,90) berarti reliabel. Berdasarkan hasil tersebut, maka skala regulasi emosi dan *subjective well being* dinyatakan reliabel.

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* adalah uji korelasi *product moment* menggunakan program SPSS versi 21. Hasil perhitungan diperoleh koefisien korelasi *pearson* (r_{xy}) sebesar 0,344 pada p = 0,002 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* sehingga hipotesis diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan hipotesis penelitian yang menyatakan "ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada mantan penderita kusta" diterima. Semakin tinggi regulasi emosi maka semakin meningkat *subjective well being* dan semakin rendah regulasi emosi maka semakin menurun *subjective well being*.

Besarnya sumbangan efektif variabel regulasi emosi (X) terhadap *subjective well being* (Y) dalam penelitian ini sebesar r^2=0,118. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penunjang tingginya *subjective well being* sebesar 11,8%, sedangkan sisanya 88,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan kategori yang telah dilakukan diketahui bahwa regulasi emosi pada mantan penderita kusta berada pada kategori tinggi sebanyak 55,3% dengan jumlah 42 orang, dalam kategori sedang 40,8% dengan jumlah 31 orang, dan dalam kategori rendah 3,9% dengan jumlah 3 orang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi pada mantan penderita kusta di Dusun Sumberglagah berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan kategori yang telah dilakukan diketahui bahwa *subjective well being* pada mantan penderita kusta berada pada kategori tinggi sebanyak 67,5% dengan jumlah 52 orang, dalam kategori sedang 29,9% dengan jumlah 23 orang, dan dalam kategori rendah 1,3% dengan jumlah 1 orang. Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* pada mantan penderita kusta di Dusun

Sumberglagah berada pada kategori tinggi.

Kemampuan regulasi emosi yang tinggi pada diri mantan penderita kusta dapat membantu mantan penderita kusta bertahan saat menghadapi masa-masa sulit akibat pandangan buruk yang sering diterima dari masyarakat sehingga mantan penderita kusta mampu untuk mengendalikan emosi positif maupun emosi negatif serta merasa cukup puas terhadap kehidupan yang dijalani.

Ini dapat diartikan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Banyak hal yang diakibatkan saat individu merasa dalam emosi negatif, tidak hanya bagi diri sendiri tapi juga orang lain di sekitar individu. Kemampuan meregulasi emosi yang tepat membuat individu terhindar dari perasaan emosi negatif seperti merasa minder, merasa cemas dalam situasi yang tidak diinginkan dan lain-lain. Regulasi emosi adalah kemampuan yang berasal dari dalam diri individu, sehingga mampu mendorong individu untuk memperhatikan kembali *subjective well being*nya.

Diener (2009) menjelaskan bahwa peristiwa dalam hidup seseorang mempunyai hubungan yang konsisten dengan *subjective well being.* Diener (2000) juga mengatakan bahwa istilah *subjective well being* disebut dengan kebahagiaan *(happiness).* Carr (2004) memberikan definisi yang sama bagi *subjective well being* dan *happiness*, yakni sebuah keadaan psikologis positif yang dikarakteristikkan dengan tingginya emosi positif, tingginya tingkat kepuasan hidup, dan rendahnya emosi negatif.

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being* pada remaja di SMAN 1 Klaten, dimana hasil dalam penelitian tersebut menyebutkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki remaja maka semakin tinggi pula *subjective well beingn*ya. Hal ini menunjukkan bahwasanya remaja yang mampu mengelola emosinya dengan tepat dan mampu merespon emosi secara tepat berdampak besar pada *subjective well being* remaja sehingga remaja mampu untuk menjalani suatu kegiatan tanpa merasakan beban yang berlebih.

Pratisti (2013) menjelaskan dari penelitian yang telah dilakukan oleh Amone-P'Olak, Garnefski, Krajj & Kashdan (2007) dan Garnefski, Koopman, Krajj & ten Cote (2008) bahwa regulasi emosi yang tepat berkorelasi secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif. Strategi

emosi yang tepat mampu menyeimbangkan emosi positif dan negatif serta merasa puas terhadap berbagai segi kehidupannya. Sebaliknya dari penelitian Tortella—felliu, Balle & Sese (2010) strategi regulasi emosi yang tidak tepat akan menimbulkan kecemasan dan depresi.

Hasil penelitian yang dilakukan mengemukakan bahwa sumbangan efektif regulasi emosi terhadap *subjective well being* sebesar 11,8%. Sejalan dengan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan. Faktor – faktor lain yang mungkin akan mempengaruhi *subjective well being* adalah: 1) harga diri yang tinggi salah satu faktor terkuat *subjective well being*; 2) faktor kepribadian seperti *extraversion* yang mempengaruhi *pleasant affect* sedangkan *neuroticsm* mempengaruhi *unpleasant affect*. 3) religiusitas yaitu kepercayaan pada agama dan mengutamakan pentingnya agama berhubungan positif dengan *subjective well being*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menggunakan analisa korelasi *product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan sangat signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well being*.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, bagi pihak-pihak yang berminat dengan penelitian yang sejenis atau untuk mengembangkan penelitian lebih jauh, memperhatikan hal-hal berikut:

a. Jika sampel yang digunakan adalah mantan penderita kusta, sebaiknya skala likert terdiri dari aitem tidak lebih dari 30, karena mantan penderita kusta mudah merasa bosan saat mengisi angket.
b. Melakukan riset lebih lanjut mengenai *subjective well being* pada mantan penderita kusta dengan menggunakan metode kualitatif agar dapat ditemukan hasil yang lebih mendalam dan menggambarkan keadaan subyek yang sesungguhnya.
c. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk membahas permasalahan yang sama disarankan untuk meneliti dengan ragam variabel yang berbeda seperti *self esteem*, keterbukaan sosial, penerimaan sosial, religiusitas, *alienasi*.

Peneliti juga memberikan saran praktis bagi lansia, masyarakat umum, dan pemerintah:

a. Bagi subyek penelitian diharapkan agar selalu mengatur keadaan perasaan dan respon terhadap pemicu emosi, karena berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa kemampuan mengatur perasaan dan respon terhadap pemicu emosi atau regulasi emosi berkaitan positif dengan *subjective well being* pada mantan penderita kusta.
b. Bagi masyarakat supaya dapat menerima keberadaan mantan penderita kusta serta tidak memberikan jarak dan membedakan antara mantan penderita kusta dengan masyarakat umum
c. Bagi pemerintah, untuk menyediakan lapangan pekerjaan bagi mantan penderita kusta. Keberadaan lapangan kerja yang layak sangat dibutuhkan mantan penderita kusta.

DAFTAR PUSTAKA

Buku Pedoman Nasional Kusta

Diener, E. & Diener, R. B. (2008). *Happiness : Unlocking the mysteries of psychological wealth.* USA : Blackwell Publishing Ltd.

Diener, Ed. (2009). *The science of well-being :The collected works of ed diener*. USA : Springer.Edition. USA : Thompson Wadsworth

Diener, Ed., M. Eunkook., Lucas, E., and Smith, Heidi L. (1999)*SubjectiveWell Being: Three Decades of Progress*. University of lllinois at Urbana-Champaign. American Psychological Association.

Eid, M & Larsen, R.J. (2008). *The science of subjective well-being*: Guilford Press. New York

Garber, J., & Dodge, K.A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York : Cambridge University Press.

Gratz and Roemer (2004*). Emotion Regulation, Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation*: *Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale*. New York

Gross, J.J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: The Guilford Press

Gross. (2003). *Emotion Regulation Journal : Theory, Research, and Treatment.* New York

Habsyi, SA.2015.*Jurnal Fakultas Psikologi UIN Malang.* Malang

https://www.depkes.go.id. Diakses pada 10 Oktober. Ciri dan Gejala Penyakit Kusta

Pratisti, Wiwin Dinar. 2013. Peran Kehidupan Emosional Ibu, Budaya dan Karakteristik Remaja pada Regulasi Emosi Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta.* Surakarta

Rini, Oktaviana Kusuma. 2015. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well Being pada Remaja. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Surakarta.

Rahayu, NP. 2016. Kehidupan Mantan Penderita Kusta di Dusun Sumberglagah, Pacet, Mojokerto. *Jurnal Fakultas Psikologi UIN Surabaya.* Surabaya