



## Regulasi Emosi dan Subjective Well-being pada Fungsiaris Lembaga Kemahasiswaan

Linqa Gracia Ferilya Lasut<sup>1</sup>, Arthur Huwae<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia

### Article Info

#### Received:

01 Desember 2023

#### Accepted:

17 Mei 2024

#### Published:

25 Mei 2024

**Abstract.** Carry out the role as Student Institution (SI) functionaries has challenged of miscommunication, differences of opinion, and sacrifice. It caused experience pressure and difficulties in managing emotions, which have an impact on subjective well-being. Efforts to achieve happiness can through emotional regulations. The purpose of this study is to determine the significant relationship between emotional regulations and the subjective well-being in the SI functionaries. This study uses a quantitative type of research with correlation analysis design. A total of 204 SI functionaries were used as research participants using quota sampling techniques. Research measurements using Emotional Regulation Questionnaire, Satisfaction with Life Scale (SWLS) and Positive Affect and Negative Affect Scale (PANAS). The research data analysis method used a Product Moment correlation test from Karl Pearson. The results showed that there was a significant positive relationship between emotional regulations and subjective well-being ( $r= 0.258$  and  $sig= 0,000$ ). This shows that emotional regulation is one of the factors related to the increase in the subjective well-being of SI functionaries. The implication of this study was that SI functionaries were given space to argue and avoid problems such as differences of opinion between fellow functionaries by managing good emotions to achieve good subjective well-being as well.

**Keywords:** emotional regulations, subjective well-being, functionaries of student institutions

**Abstrak.** Menjalankan peran sebagai fungsionaris lembaga kemahasiswaan memiliki tantangan miskomunikasi, perbedaan pendapat, serta pengorbanan, sehingga menyebabkan tekanan dan kesulitan dalam mengelola emosi yang berdampak pada *subjective well-being*. Upaya mencapai kebahagiaan dapat melalui regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* pada fungsionaris lembaga kemahasiswaan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasi. Subjek penelitian adalah 204 dengan menggunakan teknik *quota sampling*. Pengukuran penelitian menggunakan *Emotional Regulation Questionnaire*, *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan PANAS. Analisis data menggunakan uji korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* ( $r=0,258$  dan  $sig= 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya *subjective well-being* fungsionaris lembaga kemahasiswaan. Implikasi dari penelitian ini adalah para fungsionaris lembaga kemahasiswaan diberikan ruang untuk berpendapat dan menghindari permasalahan seperti perbedaan pendapat antar sesama fungsionaris dengan mengelola emosi yang baik agar mencapai *subjective well-being* yang baik pula.

**Kata kunci:** regulasi emosi, *subjective well-being*, fungsionaris lembaga kemahasiswaan

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.  
This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author: Arthur Huwae  
E-mail: [arthur.huwae@uksw.edu](mailto:arthur.huwae@uksw.edu)

### Pendahuluan

Mahasiswa berkeinginan untuk mencoba hal-hal yang menurutnya memiliki kesempatan untuk memperkuat *skill* dan potensi dalam dirinya dengan menjajaki bermacam bidang aktivitas yang memiliki peran dalam kehidupannya. Peran yang dimaksudkan di sini yaitu mahasiswa mampu menemukan karier yang memuaskan hidupnya dan menikmati aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan di lapangan

kerja (Santrock, 2016). Organisasi mahasiswa menjadi wadah bagi mereka untuk mengidentifikasi kepemimpinan dengan fungsi utamanya untuk mengadvokasi dengan memperluas perspektif rekan-rekan mereka yang tidak tergabung dalam organisasi (Rosch & Collins, 2017). Dengan begitu, mahasiswa terus menggunakan kesempatan untuk melayani serta menjadikannya jalan utama dalam meningkatkan kapasitas kepemimpinan yang di dalamnya mencakup tentang bagaimana cara berkomunikasi yang baik, membuat keputusan, dan mengelola konflik (Griffith & Dunham, 2015).

Fenomena yang terjadi saat ini, banyak mahasiswa yang mengikuti berbagai macam kegiatan sehingga menimbulkan permasalahan ketika melakoni perannya yang tidak hanya sebagai mahasiswa, namun menjadi anggota dari suatu organisasi dan juga bekerja (Kumala & Darmawanti, 2022). Pada tahun 2015, 1 dari 4 mahasiswa tahun pertama universitas dilaporkan ikut serta dalam organisasi yang dipimpin oleh mahasiswa itu sendiri sepanjang tahun pertama mereka di perguruan tinggi (Rios-Aguilar, C., Eagan, K., & Stolzenberg, 2015). Menjalankan peran sebagai fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan (LK) di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) memberi keuntungan bagi mahasiswa untuk melatih diri dalam mengembangkan kemampuan *soft skill* dan *hard skill* atau belajar untuk mengembangkan jiwa kepemimpinan (Huwae & Rugebregt, 2020). Akan tetapi, menjalankan peran sebagai fungsionaris LK dan mahasiswa aktif yang melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dalam perkuliahan tidaklah mudah. Banyak permasalahan yang harus dihadapi dan ada beberapa hal yang harus dikorbankan dalam menjalankan kedua fungsi atau peran tersebut dan bahkan tidak sedikit mahasiswa yang menjadi fungsionaris LK harus mengorbankan kegiatan perkuliahan hanya demi menjalankan peran fungsionarisnya (Huwae, A., & Singarimbun, 2022). Hal ini yang pada akhirnya membuat permasalahan-permasalahan psikologis secara mental, seperti yang dikemukakan oleh Kumala & Darmawanti (2022) yaitu mencakup konflik antar peran dan emosi negatif yaitu rasa marah, rasa bersalah, kecewa, merasa cemas dan sedih.

Menyingkapi hal tersebut, peneliti melakukan wawancara untuk melihat fenomena yang benar-benar terjadi pada fungsionaris LK pada semua fakultas di UKSW. Peneliti melakukan wawancara dengan 10 orang fungsionaris LK yang diambil dari beberapa fakultas dan universitas selama bulan Januari, 2023. Peneliti mendapatkan informasi bahwa ketika menjalankan 2 peran sekaligus, 7 dari 10 informan sering merasa terbengkalai dengan tugas-tugas perkuliahan dan terkadang ada jadwal perkuliahan yang bentrok dengan kegiatan organisasi. Hal ini menyebabkan informan harus memilih antara kuliah atau organisasi, sehingga mereka memiliki beban berat yang menyebabkan stres, terutama apabila terjadi konflik dalam organisasi seperti perbedaan pendapat, miskomunikasi, pembagian tugas yang tidak merata yang menyebabkan mereka merasakan emosi yang negatif. Terkait dengan beban kuliah yang berat, 9 dari 10 informan sudah mulai mengerjakan tugas akhir sehingga harus cakup dalam membagi waktu dan mengatur diri mereka agar mencapai *subjective well-being* yang baik serta dapat menjalankan kehidupan yang lebih bahagia dan sejahtera.

Dalam mencapai kehidupan yang lebih bahagia dan sejahtera, para informan kemudian mengevaluasi kinerja mereka selama berorganisasi, baik di periode 2021/2022 dan periode yang sekarang 2022/2023. Para informan mengatakan bahwa mereka puas dengan kinerja yang telah mereka jalani sampai sekarang di organisasi, mereka bahkan merasa bahwa dirinya bisa membagi waktu dengan baik, loyal dengan organisasi dan memiliki inisiatif yang tinggi. Akan tetapi, informan yang lain tetap merasa tidak puas karena sering meninggalkan pekerjaan di organisasi dan memilih fokus untuk mengikuti kegiatan di luar itu. Informan yang lainnya juga mengatakan lebih suka mengikuti kegiatan yang berada di luar organisasi karena lebih nyaman untuk bekerja dengan panitia kegiatan daripada anggota organisasinya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa fungsionaris LK di UKSW masih ada yang mengalami penilaian diri yang rendah seperti kurang percaya diri dalam menyampaikan pendapat, dilihat dari pola pikir dan respons diri yang mereka hadapi ketika menghadapi konflik seperti perbedaan pendapat yang menyebabkan *subjective well-being* mereka tidak tercapai. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Mukaromah, Djudiyah, dan Zulfiana (2020) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang berkecimpung dalam organisasi yang memiliki tingkat SWB rendah akan merasa ketidakpuasan dalam kinerjanya selama berorganisasi karena adanya tujuan dan program kerja yang tidak tercapai.

Diener, Lucas, dan Oishi, (2018) mengatakan bahwa *subjective well being* (SWB) dapat dipahami sebagai evaluasi subjektif seseorang terhadap kualitas hidupnya yang terdiri dari perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan. Perasaan tidak menyenangkan atau negatif menyebabkan ketidaknyamanan yang merupakan indikasi kurangnya kesejahteraan subjektif. Ketidaknyamanan atau perasaan tidak menyenangkan tentu sangat berkaitan dengan lingkungan atau interaksi sosial (Pratisti & Rini, 2016). SWB merupakan bentuk penilaian individu terkait kehidupan mereka yang menunjukkan tingkat kebijaksanaan mereka sudah sejauh mana dan reaksi afektif mereka telah menunjukkan kehidupan yang berjalan sesuai dengan keinginan (Diener dkk., 2015). SWB terdiri atas tiga komponen yaitu kepuasan hidup, afek positif dan negatif (Diener, 2018). Adapun faktor-faktor yang dikemukakan oleh Diener, (2009) yakni kepuasan subjektif yang menilai kepuasan hidup secara subjektif, kemudian faktor demografi yang terdiri dari 3 faktor yaitu usia, gender, dan tidak bekerja. Adanya tujuan hidup yaitu individu merasa bahagia ketika ia mampu mencapai tujuannya yang menurutnya sudah tercapai, dan kualitas hubungan sosial dengan penilaian baik sehingga individu mampu menjalin relasi positif dengan sebagian besar orang yang dikenalnya (Rulangi, Fahera & Novira, 2021)

Perasaan negatif yang dirasakan oleh informan seperti tanggung jawab yang diemban begitu besar dan sudah mendekati semester akhir, sehingga mereka harus membagi fokusnya antara kuliah dan organisasi untuk menghindari tugas yang keteteran. Jika mahasiswa yang berorganisasi sekaligus berkuliah memiliki SWB yang tinggi, mereka akan mampu mengendalikan diri, mengekspresikan emosi dan perasaannya dengan baik dan menekan tingkat afeksi negatif yang muncul (Alfinuha & Nuqul, 2017). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat SWB rendah menyebabkan ketidakpuasan dengan hidupnya, cenderung merasa tidak bahagia, dan berisiko depresi (Diener, Lucaas & Oishi, 2015). Dengan demikian, pengelolaan emosi perlu ditingkatkan bagi fungsionaris LK di UKSW untuk mencapai SWB yang tinggi. Oleh karena itu, dalam pengelolaan emosi bagi fungsionaris LK, regulasi emosi perlu ditingkatkan yang dalam hal ini merupakan proses dimana individu dapat membentuk emosi dirinya dan tahu bagaimana cara mengekspresikannya dengan baik karena merupakan prediktor yang berhubungan untuk pencapaian kesejahteraan di setiap aspek kehidupan individu apalagi dalam lingkungan organisasi (Gross, 2015)

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses yang membuat individu dapat membentuk emosi serta mampu mengekspresikannya dengan baik (Gross, 2015). Regulasi emosi diharapkan dapat mengatasi konflik yang sering muncul di dalam sebuah organisasi terkhususnya di LK yang timbul akibat menjalankan lebih dari 1 peran di kehidupannya seperti yang dikemukakan oleh Rachmah (2015) sehingga para fungsionaris LK harus memiliki strategi yang dibentuk dari regulasi emosi untuk meningkatkan produktivitas kinerja para fungsionaris yang sangat berdampak pada kualitas LK yaitu *cognitive reappraisal dan expressive suppression* (Gross, 2015). Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah, akan memunculkan emosi negatif yang tidak terkendali dan itu akan berpengaruh pada kesehatan psikis maupun fisiknya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi, maka akan berpengaruh pada rendahnya tingkat stres baik dalam akademik maupun di luar akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Sitepu & Nasution (2017) bahwa apabila mahasiswa memiliki strategi regulasi emosi yang tinggi, mereka dapat memecahkan bahkan mengurangi tekanan dalam suatu konflik sehingga dapat bertahan dalam keadaan tertekan atau stres. Dengan begitu, regulasi emosi dapat membawa individu untuk bisa mengatasi berbagai tekanan yang dialami maupun berbagai kesulitan termasuk konflik yang dihadapi oleh fungsionaris LK (Sari, Bulantika, Dewantari & Rimonda (2020).

Mahasiswa yang sulit untuk mendapatkan regulasi emosi yang baik, kemungkinannya sangat kecil untuk memiliki SWB (Shourie & Kaur, 2017). Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah emosi yang tidak stabil dan akan berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosi dengan baik sehingga mahasiswa akan mengalami berbagai konflik dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam perkuliahan dan berorganisasi. Untuk mengatasi hal tersebut, maka fungsionaris LK di UKSW harus memiliki regulasi emosi yang baik agar mendapatkan SWB yang memiliki dampak kepuasan hidup, kegembiraan, dan minim mengalami emosi yang tidak menyenangkan (Utami, 2015). Mahasiswa ketika mengalami emosi negatif seperti merasa putus asa, cemas, dan marah, diharapkan dapat mengelola emosi mereka agar dapat mengatasi konflik yang menimbulkan respon dari emosi yang tidak diinginkan untuk terus berjuang melanjutkan kehidupannya dan mencapai SWB yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratisti & Rini (2016) yang menunjukkan bahwa ada hubungan

positif antara regulasi emosi dengan SWB remaja, dimana individu mampu menghadapi masalah dengan mengelola emosi mereka ketika merasa putus asa, cemas, marah alih-alih meresponnya dengan respon yang negatif. Kemudian penelitian oleh Rahayu (2018) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan SWB pada remaja, sehingga regulasi emosi yang tinggi pada remaja penting dan hal ini menjadi salah satu faktor individu mengalami SWB yang baik. Namun, pada penelitian yang dilakukan oleh (Shourie & Kaur, 2017) menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi negatif dengan SWB karena adanya disregulasi emosi terkait dengan beberapa jenis psikopatologi remaja yang muncul.

Dari fenomena yang telah dipaparkan, perasaan para fungsionaris LK lebih dominan pada perasaan negatif sehingga mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik rentan terhadap timbulnya emosi-emosi negatif seperti rasa marah, rasa bersalah, kecewa, merasa cemas dan sedih. Hal ini dapat menyebabkan kehidupan mahasiswa tidak sejahtera dan memiliki penilaian diri yang rendah. Pada dasarnya, dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa fungsionaris LK di UKSW tidak pernah luput dari konflik yang melibatkan emosi negatif. Hal ini menjadi sebuah tantangan bagi peneliti untuk menggunakan SWB sebagai variabel terikat yang nantinya akan merujuk pada apakah kemampuan regulasi emosi dari tiap-tiap anggota LK di UKSW bisa ditingkatkan lagi ketika mereka mampu meminimalisir penilaian diri yang rendah untuk mencapai SWB yang tinggi yang dalam hal ini telah memiliki kepuasan kinerja yang baik. Peneliti juga ingin mengulas lagi terkait penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif antara regulasi emosi dan SWB, karena masing-masing variabel merupakan variabel yang positif, hasil yang negatif menunjukkan keterbatasan dalam penelitian tersebut yang mana terbatas dalam penelitian desain korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan signifikan antara regulasi emosi dan SWB pada fungsionaris LK di UKSW. Hipotesis penelitian adalah Terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada fungsionaris LK di UKSW.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang menjabat sebagai anggota fungsionaris LK di UKSW pada periode 2023. Penelitian ini menggunakan teknik sampel *non-probability* dengan teknik *quota sampling* yang menentukan sampel berdasarkan populasi yang memiliki kriteria tertentu untuk mencapai jumlah (kuota) yang diinginkan. Kriteria dalam pengambilan sampel penelitian ini adalah fungsionaris LK di UKSW. Jumlah populasinya sebanyak 1.119, dan sampel yang diambil sebanyak 204 fungsionaris LK berdasarkan penentuan jumlah sampel dari populasi. Selanjutnya disajikan data demografi partisipan pada Tabel 1.

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan *link* dalam bentuk kuesioner *google form* (<https://forms.gle/uHHGptc7drd59Eov9>) yang kemudian *link* disebarikan kepada fungsionaris Lembaga Kemahasiswaan baik di aras fakultas maupun universitas di UKSW. *Link* kuesioner disebarikan melalui media sosial seperti *Instagram*, *WhatsApp*, dan *email student* UKSW. Kemudian dengan meminta bantuan kenalan peneliti yang sekiranya sesuai dengan kriteria yang ditetapkan untuk mengisi dan menyebarkan kepada teman-teman yang ber-LK.

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu berasal dari data skala pengukuran psikologi dalam bentuk angket atau kuesioner dan skala yang digunakan adalah skala Likert, yang terdiri dari 3 skala yakni skala regulasi emosi, skala SWLS, dan skala PANAS. Skala regulasi emosi dimodifikasi dari *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) yang mengacu pada strategi regulasi emosi dari Gross (2015), yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Skala regulasi emosi terdiri dari 10 item dengan pernyataan *favorable*. Contoh item dari skala regulasi emosi yaitu “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar” Respons jawaban menggunakan skala model Likert dengan 7 pilihan jawaban, yaitu skor 1= sangat setuju, skor 2= setuju, skor 3= agak setuju, skor 4= netral, skor 5= agak tidak setuju, skor 6= tidak setuju, skor 7= sangat tidak setuju. Nilai korelasi item total berkisar antara  $r = 0,321-0,632$  dengan  $\alpha = 0,951$  pada aspek *cognitive reappraisal* dan  $\alpha = 0,790$  pada *expressive suppression*.

Tabel 1.  
 Data Demografi Partisipan

No.	Klasifikasi Partisipan	Keterangan	N	Persentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	61	29,9%
		Perempuan	143	70,1%
		Total	204	100%
2.	Ranah Lembaga Kemahasiswaan	LKF	191	93,6%
		LKU	13	6,4%
		Total	204	100%
3.	Fakultas	FBS	13	6,37%
		FBIO	4	1,96%
		FEB	22	10,78%
		FH	9	4,41%
		FISKOM	26	12,74%
		FID	2	0,98%
		FKIK	12	5,88%
		FKIP	23	11,27%
		FPB	12	5,88%
		FPSI	42	20,58%
		FSM	2	0,98%
		FTEK	5	2,45%
		FTI	19	9,31%
FTEOL	13	6,37%		
<b>Total</b>			<b>204</b>	<b>100%</b>

Metode pengumpulan data yang digunakan yaitu berasal dari data skala pengukuran psikologi dalam bentuk angket atau kuesioner dan skala yang digunakan adalah skala Likert, yang terdiri dari 3 skala yakni skala regulasi emosi, skala SWLS, dan skala PANAS. Skala regulasi emosi dimodifikasi dari *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) yang mengacu pada strategi regulasi emosi dari Gross (2015), yaitu *cognitive reappraisal* (penilaian kognitif) dan *expressive suppression* (penekanan ekspresif). Skala regulasi emosi terdiri dari 10 item dengan pernyataan *favorable*. Contoh item dari skala regulasi emosi yaitu “Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi di lingkungan sekitar” Respons jawaban menggunakan skala model Likert dengan 7 pilihan jawaban, yaitu skor 1= sangat setuju, skor 2= setuju, skor 3= agak setuju, skor 4= netral, skor 5= agak tidak setuju, skor 6= tidak setuju, skor 7= sangat tidak setuju. Nilai korelasi item total berkisar antara  $r=0,321-0,632$  dengan  $\alpha=0,951$  pada aspek *cognitive reappraisal* dan  $\alpha=0,790$  pada *expressive suppression*.

Skala SWLS menggunakan 2 alat ukur yaitu SWLS (*Subjective Well-Being Scale*) dan PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Scale*) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala SWLS diukur menggunakan teori Diener dkk. (1985) untuk mengukur komponen kepuasan hidup. Skala ini terdiri dari 5 item dengan pernyataan *favorable*. Contoh item dari skala ini adalah “Saya puas dengan kehidupan saya”. Respons jawaban menggunakan skala model Likert dengan 7 pilihan jawaban, yaitu skor 1= sangat tidak sesuai, skor 2= agak tidak sesuai, skor 3= tidak sesuai, skor 4= netral, skor 5= agak sesuai, skor 6= sesuai, skor 7= sangat sesuai. Korelasi item total berada dalam rentang  $r=0,553-0,685$  dengan nilai  $\alpha=0,895$ . Sedangkan untuk skala PANAS menggunakan teori Watson dkk. (1988) untuk mengukur komponen afek yaitu afek positif dan negatif. Skala ini terdiri dari 10 item dengan pernyataan *favorable*. Contoh item dari skala ini adalah “Saya merasa waspada saat terjadi suatu hal yang tidak diinginkan dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab sebagai fungsionaris LK”. Respons jawaban menggunakan skala model Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu nilai 1 (hampir tidak pernah), 2 (jarang), 3 (kadang-kadang), 4 (sering), 5 (hampir selalu). Korelasi item total berada dalam rentang  $0,450-0,664$  dengan nilai  $\alpha=0,861$  untuk afek positif dan  $r=0,413-0,699$  untuk afek negatif dengan nilai  $\alpha=0,853$ . Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Product Moment* dengan SPSS seri 24.0 *for windows*.

## Hasil

### Uji Analisis Deskriptif

Tabel 2.

#### Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Rata-rata	Std. Deviation
<b>Regulasi Emosi</b>	204	14	70	50,52	9,934
<b>Subjective Well-Being</b>	204	52	135	88,52	11,081
<b>Valid N (listwise)</b>	204				

Hasil dari data statistik deskriptif regulasi emosi pada Tabel 2 di atas, menunjukkan bahwa partisipan sebanyak 204 orang, memiliki skor yang berada dari skor minimum 14 sampai skor maksimum 70 dengan standar deviasi 9,934. Selanjutnya, pada hasil dari data statistik deskriptif SWB di atas, menunjukkan bahwa partisipan sebanyak 204 orang, memiliki skor yang berada dari skor minimum 52 sampai skor 135 dan rata-rata 88,52 dengan standar deviasi 11,081. Setelah mendapat hasil statistik deskriptif, selanjutnya dilakukan kategorisasi pada kedua skala yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.

#### Kategorisasi Regulasi Emosi

Interval	Kategori	N	Persentase
$58 \leq x \leq 70$	Sangat tinggi	60	29,41%
$46 \leq x \leq 58$	Tinggi	111	54,41%
$34 \leq x \leq 46$	Sedang	28	13,72%
$22 \leq x \leq 34$	Rendah	4	1,96%
$10 \leq x \leq 22$	Sangat Rendah	1	0,49%
<b>Jumlah</b>		<b>204</b>	<b>100%</b>

Hasil dari data pada Tabel 3 di atas menunjukkan tingkat regulasi emosi dari 204 partisipan yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pada kategori sangat tinggi menunjukkan persentase 29,41% dengan frekuensi 60 orang. Kemudian pada kategori tinggi menunjukkan persentase 54,41% dengan frekuensi 111 orang. Kategori sedang menunjukkan persentase 13,72% dengan frekuensi 28 orang. Kemudian pada kategori rendah menunjukkan persentase 1,96% dengan frekuensi 4 orang. Selanjutnya pada kategori sangat rendah menunjukkan persentase 0,49% dengan frekuensi 1 orang. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan jika sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, dimana pada kategori tersebut memiliki persentase sebesar 54,41% dengan frekuensi 111 orang.

Tabel 4.

#### Kategorisasi SWLS

Interval	Kategori	N	Persentase
$29 \leq x \leq 35$	Sangat tinggi	20	9,80%
$23 \leq x \leq 29$	Tinggi	52	25,49%
$17 \leq x \leq 23$	Sedang	80	39,21%
$11 \leq x \leq 17$	Rendah	42	20,48%
$5 \leq x \leq 11$	Sangat rendah	10	4,90%
<b>Jumlah</b>		<b>204</b>	<b>100%</b>

Hasil dari data pada Tabel 4 di atas menunjukkan tingkat SWLS dari 204 partisipan yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pada kategori sangat tinggi menunjukkan persentase 9,80% dengan frekuensi 20 orang. Kemudian pada kategori tinggi menunjukkan persentase 25,49% dengan frekuensi 52 orang. Kategori sedang menunjukkan persentase 39,21% dengan frekuensi 80 orang. Kemudian pada kategori rendah menunjukkan persentase 20,48% dengan frekuensi 42 orang. Selanjutnya pada kategori sangat rendah menunjukkan persentase 4,90% dengan frekuensi 10 orang. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan jika sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, dimana pada kategori tersebut memiliki persentase sebesar 39,21% dengan frekuensi 80 orang.

Tabel 5.  
 Kategorisasi PANAS

Interval	Kategori	N	Persentase
$50,4 \leq x < 60$	Sangat tinggi	50	25%
$40,8 \leq x < 50,4$	Tinggi	111	54%
$31,2 \leq x < 40,8$	Sedang	35	17%
$21,6 \leq x < 31,2$	Rendah	8	4%
$12 \leq x \leq 21,6$	Sangat rendah	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>204</b>	<b>100%</b>

Hasil dari data pada Tabel 5 di atas menunjukkan tingkat PANAS 204 partisipan yang terbagi menjadi 5 kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Pada kategori sangat tinggi menunjukkan persentase 25% dengan frekuensi 50 orang. Kemudian pada kategori tinggi menunjukkan persentase 54% dengan frekuensi 111 orang. Selanjutnya pada kategori sedang menunjukkan persentase 17% dengan frekuensi 35 orang, lalu pada kategori rendah menunjukkan persentase 4% dengan frekuensi 8 orang dan pada kategori sangat rendah menunjukkan persentase 0% dengan frekuensi 0 orang. Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan jika sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, dimana pada kategori tersebut memiliki persentase yang paling besar, yaitu dengan persentase 54% dengan frekuensi 111 orang.

### Uji Asumsi.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, kedua variabel memiliki signifikansi  $p > 0,05$ . Variabel regulasi emosi memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,879 dengan signifikansi 0,422 ( $p > 0,05$ ), maka variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Variabel SWB pada skala SWLS memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 0,821 dengan signifikansi 0,383 ( $p > 0,05$ ), kemudian pada skala PANAS memiliki nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* sebesar 1,140 dengan signifikansi 0,149 ( $p > 0,05$ ), maka variabel SWB berdistribusi normal. Selanjutnya, didapatkan jika nilai  $F_{hitung}$  sebesar 13,052 dengan  $sig = 0,000$  ( $p < 0,000$ ) yang menunjukkan jika regulasi emosi dan SWB pada fungsionaris lembaga kemahasiswaan di UKSW adalah linier.

### Uji Hipotesis

Dari hasil uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*, diperoleh koefisien korelasi antara regulasi emosi dengan SWB sebesar 0,258 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dan SWB pada fungsionaris LK. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan meningkatnya SWB pada fungsionaris LK.

Tabel 6.  
 Hasil Uji Korelasi Setiap Aspek Regulasi Emosi dengan SWB

		Rata-rata	Std. Deviasi	Regulasi Emosi	SWLS	PANAS
Regulasi Emosi	<i>Pearson Correlation</i>	54,137	8,661	1		
	<i>Sig. (1-tailed)</i>					
SWLS	<i>Pearson Correlation</i>	21,35	5,992	0,167**	1	
	<i>Sig. (1-tailed)</i>					
PANAS	<i>Pearson Correlation</i>	45,57	7,109	0,184**	-0,072	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>					

Dari hasil uji korelasi antara masing-masing aspek regulasi emosi dengan komponen SWB pada Tabel 1, ditemukan hubungan positif signifikan antara masing-masing aspek regulasi emosi dengan setiap komponen SWB pada fungsionaris LK di UKSW.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan jika hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dan SWB pada fungsionaris LK. Berdasarkan hasil analisis korelasi yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan SWB dengan koefisien korelasi yaitu sebesar

$r=0,258$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p<0,05$ ) yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin tinggi juga SWB pada fungsionaris LK. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Pratisti dan Rini (2016) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan SWB remaja, dimana individu mampu menghadapi masalah dengan mengelola emosi mereka ketika merasa putus asa, cemas, marah, alih-alih meresponnya dengan respon yang negatif dan mampu menghadapi masalah untuk terus berjuang melanjutkan kehidupannya.

Hasil penelitian yang ditemukan dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi emosi dengan SWB pada fungsionaris LK. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2018) yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara regulasi emosi dan SWB pada remaja, sehingga regulasi emosi yang tinggi pada remaja penting untuk dijadikan salah satu faktor individu mengalami SWB yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Alfinuha & Nuqul (2017) juga mengatakan bahwa mahasiswa yang tergabung dalam organisasi kampus dalam hal ini Lembaga Kemahasiswaan di satu sisi juga melaksanakan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa yang mampu mengendalikan diri, mengekspresikan emosi dan perasaannya dengan baik dan mampu meminimalisir afeksi negatif maka mahasiswa tersebut memiliki SWB yang baik. Dimana pengelolaan emosi perlu ditingkatkan bagi fungsionaris LK untuk membantu mereka memahami dan mengekspresikan emosinya dengan baik yang berkaitan dengan pencapaian kesejahteraan di setiap aspek kehidupan individu terlebih dalam lingkungan organisasi (Gross, 2015).

Berdasarkan hasil pengujian statistik antara variabel regulasi emosi terhadap komponen SWB yakni SWLS (*Satisfaction with Life Scale*) dan PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Scale*) pada Tabel 1 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ortner, Briner, dan Marjanovic (2017) yang menyatakan regulasi emosi memediasi keterkaitan antara regulasi emosi dan kesejahteraan hidup seseorang, hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki keyakinan mengenai strategi regulasi emosi dapat memprediksi perilakunya, dimana hal ini merupakan proses untuk mencapai SWB yang baik. Makna dari adanya hubungan yang positif signifikan antara regulasi emosi dengan SWB pada fungsionaris LK adalah semakin tinggi regulasi emosi, semakin tinggi pula SWB yang dimiliki begitu pun sebaliknya semakin rendah regulasi emosi, semakin rendah pula SWB yang dimiliki oleh fungsionaris LK.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai emosi seseorang yang dibentuk melalui bagaimana seseorang mengekspresikan perasaannya dilihat dari pengalaman hidup yang dialami, sehingga mampu untuk mengatur emosi yang tidak didominasi atau dikelola oleh emosi itu sendiri (Gross, 2015). Regulasi emosi terbukti membantu para fungsionaris LK dalam meminimalisir perasaan negatif seperti rasa cemas, kecewa, bersalah, dan kesedihan yang mendalam dikarenakan banyaknya tugas dan tanggung jawab yang diemban. Penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Gross & John (2003) mengatakan bahwa salah satu strategi regulasi emosi yakni penilaian kognitif (*cognitive reappraisal*) memiliki hubungan yang positif dengan SWLS, yang selaras dengan penelitian oleh Prakash, Hussain dan Schirda, (2015) bahwa regulasi emosi merupakan komponen kunci yang bermanfaat terkait *mindfulness* yang mengurangi stress yang mendasari kontribusi pada pengurangan stress untuk mencapai kehidupan yang lebih sejahtera dan dalam hal ini yaitu SWB.

Regulasi emosi sejatinya adalah faktor yang memengaruhi SWB yang berkaitan dengan SWB seperti yang dikemukakan oleh Diener, (2009) bahwa seseorang perlu memahami kontrol emosinya sendiri. Hal ini dikarenakan adanya keterkaitan SWB dengan kondisi emosional seseorang yang memiliki tujuan untuk mencapai kesenangan yang diekspresikan secara langsung dan mengelola emosi negatifnya, namun hal ini tidak cukup berpengaruh dengan komponen afek positif dan negatif (PANAS) dikarenakan individu hanya merasakan perasaan yang positif dan negatif sehingga tidak diekspresikan secara langsung melalui emosi. Hari demi hari, para fungsionaris LK mengalami dinamika yang dalam hal ini berbentuk emosi positif dan negatif, sehingga regulasi emosi berfungsi untuk membedakan emosi-emosi tersebut dan mengevaluasi perilaku apa saja yang benar menurut mereka yang kemudian mengambil tindakan atau keputusan yang tepat (Etkin dkk., 2015).

Kebaruan dari penelitian ini adalah jarang ditemui terkait pendalaman materi atau pembahasan mengenai regulasi emosi dengan SWB pada fungsionaris LK di UKSW dikarenakan penelitian ini dilaksanakan di lokasi yang berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya. Selain itu, beberapa item dari salah satu komponen SWB yaitu afek positif dan negatif yang menggunakan skala PANAS dinyatakan gugur, namun hal ini tidak memengaruhi hasil penelitian yang mana justru menunjukkan hubungan yang positif signifikan dengan regulasi emosi. Penelitian ini juga mengulas terkait kebutuhan mahasiswa yang memberikan pemahaman lebih baik tentang pentingnya regulasi emosi untuk mencapai SWB yang optimal yang berpotensi untuk memberikan kontribusi yang praktis dalam proses peningkatan kesejahteraan mahasiswa dan meningkatkan kualitas peran mahasiswa dalam berorganisasi maupun berkuliah di waktu yang bersamaan.

Penelitian ini tentunya memiliki keterbatasan seperti melibatkan penilaian subjektif yang dapat bervariasi antar individu dengan pengalaman regulasi emosi dan SWB yang berbeda-beda dengan preferensi, nilai-nilai, dan pengalaman unik dalam mengelola emosi dan mencapai SWB yang dapat memengaruhi pemahaman tentang hubungan tersebut. Sampel yang terbatas juga mengurangi kemampuan untuk melakukan generalisasi temuan penelitian terhadap populasi yang lebih luas, dikarenakan proses yang dijalankan untuk melaksanakan penelitian ini cukup panjang, yakni beberapa lembaga kemahasiswaan di aras fakultas memiliki jumlah fungsionaris yang lebih sedikit dan terbatas, sehingga menjadikan tantangan dalam menggeneralisasikannya.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan SWB pada fungsionaris LK di UKSW. Hal ini mengindikasikan bahwa SWB yang dimiliki oleh fungsionaris LK dipengaruhi oleh regulasi emosi. Pada penelitian ini telah ditemukan bahwa tingkat regulasi emosi berada pada kategori tinggi, begitu juga dengan tingkat SWB berada pada kategori tinggi. Regulasi emosi juga memiliki sumbangan efektif pada setiap aspek-aspek SWB sebesar 2,8% terhadap SWLS begitu juga terhadap PANAS yaitu sebesar 3,4%.

### Daftar Pustaka

- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita : Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Diener, E. (2009). The Science of Well-Being. In *The Science of Well-Being*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780198567523.001.0001>
- Diener, E., Kanazawa, S., Suh, E. M., & Oishi, S. (2015). Why people are in a generally good mood. *Personality and Social Psychology Review*, 19(3), 235–256. <https://doi.org/10.1177/1088868314544467>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances and open questions in the science of subjective well-being. *Collabra: Psychology*, 4(1), 1–49. <https://doi.org/10.1525/collabra.115>
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Griffith, B., & Dunham, E. (2015). Working in Teams: Moving from High Potential to High Performance. *SAGE Publications, Inc.* <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781506300153>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Huwae, A., & Rugebregt, J. M. (2020). Regulasi emosi sebagai pembentukan ketahanan mental untuk meningkatkan mutu produktivitas kerja fungsionaris lembaga kemahasiswaan. *Jurnal Penjaminan*

*Mutu*, 6(2), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.25078/jpm.v6i2.1476>

- Huwae, A., & Singarimbun, A. G. S. B. (2022). Kinerja fungsionaris lembaga kemahasiswaan universitas kristen satya wacana ditinjau dari tipe kepribadian a dan b \* Corresponding Author Abi Gael Seribuena Br Singarimbun , Arthur Huwae Pendahuluan Perkembangan teknologi telah memengaruhi kehidupan berma. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 4(1), 19–40. <https://doi.org/https://doi.org/10.18326/ijip.v4i1.19-40>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Mukaromah, Djudiyah, & Zulfiana, U. (2020). Perfeksionisme dan subjective well-being pada mahasiswa organisasi kesenian. *Jurnal Psycho Holistic*, 2(1), 152–166.
- Ortner, C. N. M., Briner, E. L., & Marjanovic, Z. (2017). Believing is doing: Emotion regulation beliefs are associated with emotion regulation behavioral choices and subjective well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 13(1), 60–74. <https://doi.org/10.5964/ejop.v13i1.1248>
- Prakash, R. S., Hussain, M. A., & Schirda, B. (2015). The role of emotion regulation and cognitive control in the association between mindfulness disposition and stress. *Psychology and Aging*, 30(1), 160–171. <https://doi.org/10.1037/a0038544>
- Pratisti, W. D., Rini, O. K., Psikologi, F., Surakarta, U., Pratisti, W. D., Universitas, P., Surakarta, M., & Yani, J. A. (2016). *Hubungan regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa remaja*. 111–118.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Rahayu, H. S. (2018). Hubungan regulasi emosi terhadap subjective well being pada remaja dengan orang tua bercerai (*Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang*).
- Rios-Aguilar, C., Eagan, K., & Stolzenberg, E. B. (2015). Findings from the 2015 your first college year survey. *Higher Education Research Institute*, October, 7–10.
- Rosch, D. M., & Collins, J. D. (2017). The significance of student organizations to leadership development. *New Directions for Student Leadership*, 2017(155), 9–19. <https://doi.org/10.1002/yd.20246>
- Rulanggi, R., Fahera, J., & Novira, N. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi subjective well-being pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, April, 406–412.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence (16th ed.)*. In McGraw-Hill.
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of stress coping and emotion regulation on student academic stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Shourie, S., & Kaur, H. (2017). Subjective wellbeing and difficulties with emotion. *Journal of Psychosocial Research*, 12(1), 217–222. <https://doi.org/10.1111/bjep.12513>
- Sitepu, J. M., & Nasution, M. (2017). Pengaruh konsep diri terhadap coping stress pada mahasiswa FAI UMSU. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 68–83. <https://doi.org/https://doi.org/10.30596/intiqad.v9i1.1082>
- Utami, M. S. (2015). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144–163. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7892>