

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa penghubung atau masa peralihan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Rentang usia remaja dapat bervariasi terkait dengan lingkungan, budaya dan sejarahnya. Namun, Santrock (2007) menetapkan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir pada sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Stanley Hall (Santrock, 2007) mengemukakan bahwa masa remaja terjadi antara usia 12 sampai 23 tahun. Santrock (2016) menyatakan bahwa tahapan perkembangan remaja dibedakan menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Remaja akhir berada pada usia 18-22 tahun. Remaja akhir cenderung memiliki ketidakstabilan dalam hubungan percintaan, pekerjaan, dan juga pendidikan (Santrock, 2016).

Masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan besar baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (Papalia & Feldman, 2015). Perubahan fisik berkaitan dengan perubahan hormonal selama masa pubertas yang dialami remaja. Perubahan kognitif remaja menggambarkan remaja untuk berpikir abstrak, lebih idealis dan realistis. Selain itu, pengambilan sudut pandang terhadap suatu hal (*perspective taking*) adalah bagian penting dalam perkembangan kognitif remaja (Santrock, 2016). Perubahan psikososial yang dialami remaja ditandai dengan perubahan-perubahan untuk mencapai kematangan dalam hubungan sosial, perubahan tingkah laku dan terjadi ketertarikan dengan lawan jenis dan terjadi pencarian identitas diri (Batubara, 2010).

Pada usia remaja terdapat tugas-tugas perkembangan tertentu yang harus dipenuhi oleh remaja. Havighurst (dalam Hurlock, 1999) menyebutkan tugas-tugas perkembangan pada usia remaja adalah mencapai hubungan baru dan lebih matang

dengan teman sebaya baik pria maupun wanita, mencapai peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan, menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya, mempersiapkan karir ekonomi, dan mempersiapkan perkawinan dan keluarga. Sedangkan, Erikson (dalam Santrock, 2016) mengungkapkan, pada masa remaja individu dihadapkan pada tantangan untuk menemukan siapa dirinya, bagaimana mereka nantinya, dan arah mana yang hendak mereka tempuh.

Pada masa remaja akhir, mulai muncul minat karir, hubungan percintaan, dan eksplorasi identitas (Santrock, 2016). Individu remaja akhir lebih memfokuskan diri pada karir, kengan, dan eksplorasi diri dibandingkan dengan usia remaja awal ataupun remaja tengah (Santrock, 2016). Bagi remaja akhir, hal-hal yang mendatangkan kesenangan adalah terpenuhinya kebutuhan akan kasih sayang (terutama dari lawan jenis), adanya penerimaan lingkungan sekitar (teman-teman sebaya atau orang dewasa), memiliki peran dan berprestasi dalam peranannya. Hal-hal yang mendatangkan kebahagiaan bagi remaja akhir yang belajar di Perguruan Tinggi adalah keberhasilan dan berprestasi, karier yang mendatangkan ganjaran untuk tetap aktif, menemukan identitas diri, dan mengembangkan kesadaran diri (Azizah, 2013). Selain yang telah disebutkan, menurut Zeman (dalam Herlina, 2013) remaja juga perlu mengelola emosinya dengan baik.

Pada masa yang penuh dengan perubahan, remaja sering kali mengalami kesulitan dalam mengatur emosi (Santrock, 2016). Stabilitas emosi pada usia remaja hingga usia *emerging adulthood* dikategorikan rendah dibandingkan masa dewasa (Zimmermann & Iwanski, 2014). Apabila remaja tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang ada pada dirinya dan tidak mampu mencapai tugas-tugas perkembangannya, mereka dapat menjadi depresi, marah, tidak dapat meregulasi emosinya, dimana hal ini bisa mengarahkan remaja pada kesulitan belajar, menggunakan obat-obatan terlarang, kenakalan remaja, atau mengalami gangguan makan (Santrock, 2016). Di sisi lain, tidak tercapainya tugas perkembangan juga dapat berdampak pada penguasaan tugas-

tugas perkembangan selanjutnya yang menjadi tidak adekuat sehingga individu dapat tertinggal dari kelompok sebayanya dan semakin memperkuat penilaian lingkungan bahwa dirinya belum matang (Asri, 2018).

Akibat terjadinya perubahan besar yang terjadi dalam diri remaja, baik secara fisik maupun psikis, remaja kerap mengalami kegoncangan diri pada masa ini sehingga dapat menampilkan perilaku yang menyimpang dari norma (Kartono, 2005). Kasus perilaku menyimpang mengarah pada kenakalan remaja. Kartono (2005) mendefinisikan kenakalan remaja sebagai suatu gejala patologis sosial pada remaja yang disebabkan oleh satu bentuk pengabaian sosial.

Semakin meningkatnya usia remaja, jumlah remaja yang melakukan kenakalan remaja juga semakin meningkat. Sejalan dengan itu, bentuk kenakalan remaja yang dilakukan juga semakin bervariasi (Badan Pusat Statistik, 2010). Bentuk kenakalan remaja yang dimaksud misalnya perkelahian, pencurian, penghancuran, pelanggaran asusila, pembangkangan terhadap aturan, terhadap orang tua dan guru, begal serta mengonsumsi obat-obatan terlarang. Selain itu, terdapat pula perilaku *bullying*. Kenakalan atau kriminalitas yang paling menonjol di kalangan remaja adalah tindak pidana pencurian dan tindak pidana narkoba (Badan Pusat Statistik, 2010).

Badan Pusat Statistik (BPS) memperkirakan kriminalitas remaja akan meningkat setiap tahunnya sebanyak 10,7% (dalam Gustiana, 2018). Menurut Komisioner Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) kenakalan remaja di berbagai kota besar semakin mengkhawatirkan, bahkan menyebabkan kehilangan nyawa. Salah satu diantaranya adalah kejadian tawuran yang berujung kematian yang belakangan ini masih terjadi Kota-kota besar seperti Jakarta, kejadian yang baru terjadi adalah pada bulan April dan Juni tahun 2020 di mana terjadi tawuran berulang-kali meskipun di Jakarta sedang diterapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) (Tempo.co, 2020). DPRD-DKI menyebutkan bahwa kenakalan remaja di Jakarta sudah menjurus ke tingkat Kriminal (Detiknews.com, 2013). Kasus-kasus kenakalan remaja yang terjadi dapat menjadi bukti gagalnya beberapa tugas perkembangan remaja serta dapat menjadi indikasi

bahwa remaja yang melakukan penyimpangan mengalami rasa tidak puas atau tidak bahagia dan mengalami perasaan negatif (Azizah, 2013).

Beberapa ahli menyetujui bahwa tujuan hidup dari manusia adalah kebahagiaan atau *well-being* (Bradburn, 1966). Menurut Ryan dan Deci (dalam Primasani, 2005) ada dua pendekatan dalam menjelaskan *well-being*, yaitu pendekatan *eudaimonic* dan *hedonic*. Pendekatan *Eudaimonic* memandang *well-being* bukan hanya sebagai pencapaian kesenangan, tetapi juga realisasi potensi diri seorang individu dalam mencapai kesesuaian tujuannya yang melibatkan pemenuhan dan pengidentifikasian diri individu yang sebenarnya. Konsep yang banyak dipakai pada penelitian dengan pandangan ini adalah konsep *psychological well-being* (PWB) (Primasani, 2005).

Di sisi lain, pendekatan *hedonic* memandang *well-being* tersusun atas kebahagiaan subjektif dan berfokus pada pengalaman yang mendatangkan kenikmatan. Pandangan *hedonic* memperhatikan pengalaman menyenangkan dan tidak menyenangkan yang didapatkan dari penilaian baik-buruknya hal-hal yang ada dalam kehidupan seseorang. Konsep yang dipakai dengan pandangan ini biasanya adalah konsep *subjective well-being* (Primasani, 2005).

Diener, Suh, Lucas, dan Smith (1999) menyatakan *subjective well-being* sebagai evaluasi individu tentang kehidupannya, termasuk penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup serta evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosinya. *Mood* dan emosi termasuk dalam ranah afeksi yang merepresentasikan evaluasi individu terhadap peristiwa-peristiwa yang terjadi di dalam hidupnya (Diener dkk.,1999). Bentuk evaluasi/penilaian kognitif dari individu adalah kepuasan menyeluruh terhadap kehidupannya, sedangkan evaluasi afektif terlihat dengan seringnya dirasakan emosi positif seperti kesenangan dan kebahagiaan dan sedikit mengalami emosi-emosi negatif seperti kesedihan dan kemarahan (Diener, Sandvick dan Pavot, dalam Bakker & Oerlemans, 2011).

Ahli lain menjelaskan hal serupa dengan yang diungkapkan Diener mengenai *subjective well-being* secara garis besar. Carr (2004) mendefinisikan *subjective well-*

being sebagai kondisi psikologis positif yang ditandai dengan tingkat kepuasan yang tinggi dengan kehidupan, afek positif yang tinggi dan rendahnya tingkat afek negatif. *Subjective well-being* menurut Coon dan Mitterer (2006) adalah kepuasan kehidupan secara umum yang dikombinasikan dengan banyaknya emosi positif yang dialami dan emosi negatif relatif sedikit dialami (Coon & Mitterer, 2006).

Diener dkk., (1999) menyebutkan bahwa *subjective well-being* merupakan suatu konstruk multidimensi yang terdiri dari tiga aspek yang terpisah, yakni evaluasi kognitif akan kepuasan hidup, adanya afek positif, dan rendahnya afek negatif. Afek positif dan negatif termasuk ke dalam ranah afektif, sedangkan afek kepuasan hidup termasuk dalam ranah kognitif. Beberapa peneliti sepakat bahwa afek positif dan negatif merupakan dua hal yang terpisah. Ketika afek positif dominan, tidak berarti afek negatif menjadi lemah. Penelitian Watson, Clark, & Tellegen (dalam Akhtar, 2019) menekankan pentingnya menilai afek positif dan negatif secara terpisah.

Faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* adalah harga diri, optimistis, kepribadian, jenis kelamin, religiusitas, kesehatan, pendapatan, relasi sosial yang positif, dan regulasi emosi. Diener (dalam Indriyani, 2014) menyatakan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* yang tinggi apabila mengalami kepuasan hidup, sering merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Sebaliknya, individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang rendah apabila tidak merasa puas dengan hidupnya, jarang merasa senang dan sering merasa sedih, serta merasa kecewa atau marah dalam menghadapi suatu keadaan. Selain itu, dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi akan lebih mampu melakukan adaptasi dan memiliki *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan sehingga dapat merasakan kehidupan yang lebih baik (Diener, Biswas-Diener, & Tamir, 2004).

Pada masa remaja, remaja sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya (Santrock, 2016). Konflik-konflik yang terjadi pada diri remaja dapat menjadikan individu tidak mampu mengontrol emosi dan tidak dapat mencapai kesejahteraan hidup dengan baik, dikarenakan kondisi tidak nyaman yang ditimbulkan dari konflik yang

sedang dialami oleh individu, maka remaja harus mampu mengelola emosi dan memiliki strategi yang cocok dalam meregulasi emosinya (Astuti, Wasidi, & Shintia 2019).

Gross (2002) mengemukakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu kemampuan atau strategi yang digunakan untuk mengelola emosi yang bertujuan untuk menjaga emosi positif dan mengurangi emosi negatif. Regulasi emosi mengacu pada proses dimana kita mempengaruhi emosi yang kita miliki, bagaimana kita mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002). Menurut Thompson (dalam Gross, 2007), regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional individu untuk mencapai tujuan individu. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya.

Regulasi emosi merupakan konstruk multidimensional yang terdiri dari 2 aspek, yaitu, *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Ireland, Goh, & Marais, 2018). *Cognitive Reappraisal* adalah bentuk perubahan kognitif yang melibatkan individu untuk mengubah cara pikir tentang situasi yang dapat berpotensi memunculkan emosi sehingga mampu mengubah dampak emosionalnya (Lazarus & Alfert, dalam Gross & John, 2003). *Reappraisal* merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi lebih awal sebelum kecenderungan respon emosi diaktifkan secara penuh dan mengubah perilaku (Gross, dalam Katana, Rocke, Spain, & Allemand, 2019). Sedangkan, *expressive suppression* merupakan sebuah strategi yang berfokus pada respon yang digunakan untuk menghambat atau mengurangi perilaku yang terkait dengan respons emosional yang ditunjukkan melalui ekspresi wajah, ekspresi verbal, dan gerak tubuh (Gross & John, 2003). Individu yang menggunakan strategi *suppression* kurang menyadari keasliannya bahkan dengan sengaja menipu orang lain tentang perasaan, sikap, dan kepercayaan mereka yang sebenarnya. Dari penjelasan tersebut dapat diketahui bahwa *cognitive reappraisal* dianggap lebih efektif daripada *expressive suppression* dalam meregulasi emosi yang kaitannya dengan peningkatan kesehatan mental (Hu, Zhang, & Wang, 2014). Dalam hal regulasi emosi,

masih banyak remaja yang tidak mampu meregulasi emosi secara efektif (Steinberg, dalam Santrock, 2016). Beberapa di antaranya mungkin menggunakan strategi *reappraisal*, namun masih banyak juga yang menggunakan strategi *suppression* dalam meregulasi emosi (Santrock, 2016).

Menurut Goleman (2004) ciri-ciri individu yang dapat melakukan regulasi emosi ialah memiliki kendali diri, hubungan interpersonal yang baik, sikap hati-hati, adaptabilitas, toleransi terhadap frustrasi, pandangan yang positif, peka terhadap perasaan orang lain, melakukan introspeksi dan relaksasi, lebih sering merasakan emosi positif daripada emosi negatif serta tidak mudah putus asa. Kemampuan dalam meregulasi emosi yang baik dihubungkan dengan tingkat *subjective well-being* yang tinggi. Secara umum, penelitian mengenai efektivitas strategi regulasi emosi didominasi oleh pendekatan hedonis yang berpandangan bahwa fungsi optimal manusia ditandai oleh adanya afek positif dan tidak adanya afek negatif (Diamond & Aspinwall, dalam Yusainy dkk., 2018).

Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Dalam penelitian Wilujeng, Priyatama, dan Satwika (2016), menunjukkan bahwa regulasi emosi dan dukungan sosial berkorelasi positif dengan *subjective well-being* pada yogini di Hatha Yoga Ganep's. Pratisti dan Rini (2016) juga menyatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif pada siswa SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. Yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka akan semakin tinggi pula kesejahteraan subjektifnya. Selain itu, berdasarkan penelitian Katana, Rocke, Spain, & Allemand (2019), bila dikaitkan dengan *subjective well-being*, strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* dikatakan lebih efektif meningkatkan *subjective well-being* karena berfungsi meningkatkan emosi positif dan meredam emosi negatif.

Dalam sebuah penelitian eksperimen, regulasi emosi terbukti efektif digunakan untuk meningkatkan *subjective well-being* pada penderita diabetes militus. Selain itu berdasarkan pada hasil beberapa penelitian terdahulu, didapati bahwa terdapat

hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being*. Apabila dilihat dari regulasi emosi yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, terdapat arah hubungan yang berbeda dalam memprediksi *subjective well-being*. Dalam penelitian Gross dan John (2003) menunjukkan bahwa regulasi emosi *cognitive reappraisal* berhubungan positif dengan ketiga aspek *subjective well-being* yang terdiri dari kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif (Katana dkk., 2019) serta variabel-variabel lain di luar aspek *subjective well-being* seperti *interpersonal functioning*, *self-esteem*, hubungan sosial dan dukungan sosial (Gross & John, 2003). Sedangkan, regulasi emosi *expressive suppression* berhubungan negatif dengan ketiga aspek *subjective well-being* yang terdiri dari kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Penelitian lainnya mendukung hasil penelitian ini bahwa *cognitive reappraisal* berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental individu, sedangkan *expressive suppression* berkontribusi pada gangguan mental (Hu dkk., 2014).

Dalam sebuah studi (Hsieh dan Stright 2012, dalam Santrock, 2016) dapat diketahui bahwa remaja yang menggunakan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* daripada *expressive suppression* cenderung lebih memiliki konsep diri yang positif yang dikaitkan dengan rendahnya tingkat depresi. Dalam studi lainnya (Larsen, 2013, dalam Santrock, 2016), dapat diketahui bahwa remaja yang mengalami depresi sering kali dikaitkan dengan penggunaan strategi *suppression*. Menindas emosi tidak mengarahkan diri seseorang pada adaptasi diri atau tingkat *well-being* yang tinggi (Gross & John, 2003).

Cognitive reappraisal berhubungan positif dengan *subjective well-being* pada kepuasan hidup dan afek positif serta berhubungan negatif dengan afek negatif karena individu yang cenderung menggunakan strategi ini akan mengubah cara pikir tentang situasi yang dialami sehingga dapat mengurangi kemungkinan munculnya emosi negatif. Selain itu, Penggunaan strategi ini juga dinilai memiliki lebih banyak pengalaman dan ekspresi positif, lebih mudah dekat dengan orang lain karena cenderung bersifat terbuka termasuk dalam pengungkapan emosi, sehingga memiliki

hubungan interpersonal yang baik. *Cognitive reappraisal* juga dinilai lebih sehat pada kognitif, afektif, fungsi interpersonal, dan *well being* (Gross & John, 2003).

Expressive suppression berhubungan negatif dengan *subjective well-being* pada kepuasan hidup dan afek positif serta berhubungan positif dengan afek negatif karena individu yang menggunakan strategi *suppression* kurang menyadari keasliannya bahkan dengan sengaja menipu orang lain tentang perasaan, sikap, dan kepercayaan mereka yang sebenarnya. Bentuk perilaku *suppression* antara lain tidak mengekspresikan perasaan kecewa, sedih, maupun perasaan bahagia, dan lain sebagainya (Gross & John, 2003). Sehingga, individu individu yang menggunakan strategi *suppression* lebih memilih untuk memendam perasaannya yang sesungguhnya dengan bersikap tertutup pada orang lain.

Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai permasalahan yang terjadi pada remaja dan dengan melihat penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada remaja akhir, maka peneliti memutuskan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* terhadap *subjective well-being* yang terdiri dari aspek kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif pada remaja akhir. Selain itu, berdasarkan etika penelitian yang disusun oleh *American Psychological Association*, bahwa seseorang berusia diatas 18 tahun dapat memberikan persetujuan bagi dirinya sendiri untuk terlibat dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti memilih judul penelitian “Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Subjective Well-being* pada Remaja Akhir”.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang dapat diidentifikasi berdasarkan latar belakang di atas adalah sebagai berikut.

- 1.2.1 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.

- 1.2.2 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.
- 1.2.3 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir.
- 1.2.4 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir.
- 1.2.5 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.
- 1.2.6 Gambaran pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.
- 1.3.2 Pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.
- 1.3.3 Pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir.
- 1.3.4
- 1.3.5 Pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir.
- 1.3.6 Pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.
- 1.3.7 Pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir?
- 1.4.2 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir?
- 1.4.3 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir?
- 1.4.4 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir?
- 1.4.5 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) *subjective well-being* terhadap afek negatif pada remaja akhir?
- 1.4.6 Apakah terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.
- 1.5.2 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* kepuasan hidup pada remaja akhir.
- 1.5.3 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek positif pada remaja akhir.
- 1.5.4 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.
- 1.5.5 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*cognitive reappraisal*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.

1.5.6 Mengetahui pengaruh regulasi emosi (*expressive suppression*) terhadap *subjective well-being* afek negatif pada remaja akhir.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah agar dapat memberikan sumbangan ilmiah pada ilmu psikologi terutama pada bidang psikologi positif dan psikologi perkembangan mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja akhir.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Remaja

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi remaja adalah agar dapat memberikan informasi kepada remaja manfaat regulasi emosi dan strategi regulasi emosi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari serta pentingnya *subjective well-being* bagi setiap individu khususnya pada remaja akhir.

1.6.2.2 Bagi Mahasiswa

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi mahasiswa adalah penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi mahasiswa yang ingin meneliti terkait regulasi emosi dan *subjective well-being* serta memberikan informasi secara personal hal-hal yang berkaitan dengan regulasi emosi beserta strateginya dan hal-hal yang dapat meningkatkan *subjective well-being* individu.