

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pernikahan merupakan salah satu momen penting, spesial, dan sarat akan makna dalam kehidupan seseorang. Tentunya, momen pernikahan akan selalu diingat dan diabadikan. Hal ini di dasari dengan arti dan tujuan dari pernikahan yaitu ikatan lahir dan batin antara pria dan wanita yang bersatu menjadi pasangan suami isteri. Pernikahan bertujuan membentuk keluarga yang baru dan merasakan kebahagiaan di dalamnya. Mengutip dari jurnal Pangestu dan Falah, pernikahan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang No. 1 Tahun 1974 yang dilengkapi juga dengan Peraturan Pemerintah No. 9 Tahun 1975 sebagai pedoman pernikahan (Walgito P.D dalam Pangestu & Falah, 2018).

Keluarga baru yang lahir dari pernikahan merupakan keluarga utuh yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak. Berkaitan dengan definisi keluarga, Adiratna (2014) menjelaskan bahwa keluarga adalah sekumpulan orang yang terdiri dari orangtua dan anak, yang memiliki tujuan untuk hidup bahagia dengan cara berbagi kasih sayang, perhatian, kebahagiaan, dan kesedihan. Memiliki keluarga yang bahagia merupakan dambaan semua orang, meskipun dalam menjalani hubungan rumah tangga tidak selamanya berjalan dengan baik dan sesuai dengan keinginan setiap individu.

Dengan adanya dinamika dalam hubungan rumah tangga, tidak dapat terhindar pula dari munculnya kasus perceraian. Perceraian yang berarti perpisahan antara suami dan istri juga menjadikan sosok ayah sebagai *single father* dan sosok ibu sebagai *single mother*. Berdasarkan data sensus penduduk tahun 2009-2017 yang diperoleh dari BPS (Badan Pusat Statistik), status perceraian terbagi menjadi dua yaitu cerai hidup dan cerai mati. Data dari BPS tahun 2010 yang dikutip oleh Hasanah (2016) menunjukkan bahwa terdapat 11.168.460 atau sebanyak 5,8% penduduk di Indonesia yang memiliki status *single mother* atau janda, dan 2.786.460 atau sebanyak 1,4% memiliki status

single father atau duda. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penduduk Indonesia yang berstatus janda lebih banyak dari pada yang berstatus duda. Rahayu, 2017 (dalam Irianti, 2020) mengatakan bahwa para orangtua tunggal menjalankan banyak peran sekaligus karena tidak ada pasangan untuk berbagi peran dalam keluarga.

Data yang dikeluarkan Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur di tahun 2019 jumlah perceraian di Jawa Timur sebanyak 87.558 kasus yang terdiri dari perceraian akibat zina, mabuk, madat, judi, meninggalkan salah satu pihak, dihukum penjara, poligami, kekerasan dalam rumah tangga, cacat, badan, perselisihan dan pertengkaran terus menerus, kawin paksa, murtad, ekonomi dan lain-lain. Berdasarkan data BPS perceraian paling banyak masyarakat Jawa Timur dikarenakan perselisihan dan pertengkaran terus menerus sebanyak 38.109 kasus.

Salah satu terjadi di kota besar di Jawa Timur yaitu Kota Surabaya. Berdasarkan data dari BPS Kota Surabaya pada tahun 2019 kasus perceraian sebanyak 5.234 kasus yang terdiri dari perceraian akibat zina, mabuk, madat, judi, meninggalkan salah satu pihak, dihukum penjara, poligami, kekerasan dalam rumah tangga, cacat badan, perselisihan dan pertengkaran terus menerus, ekonomi dan lain-lain. Kasus paling banyak dikarenakan perselisihan dan pertengkaran terus menerus sebanyak 2.663 di urutan pertama. Pada urutan kedua sebanyak 1.570 dikarenakan hal yang lain-lain. Kasus dengan penyebab madat sebanyak 4 kasus.

Masa sekarang ini terdapat keadaan keluarga yang sangat beragam, baik itu berdasarkan kondisi, anggota keluarga, lingkungan, ataupun latar belakang. Umumnya sebuah keluarga terdiri dari anggota keluarga inti yaitu ayah, ibu, dan anak. Namun, selain itu dalam lingkup keluarga yang lebih besar terdapat pula anggota keluarga lainnya seperti kakek, nenek, paman, bibi, dan cucu. Dilihat dari kondisi suatu keluarga, bisa dikatakan utuh jika anggota keluarga masih terdiri dari keluarga inti. Namun di sisi lain ada pula kondisi dimana suatu keluarga bisa dikatakan tidak utuh jika hanya terdapat satu orang tua yang sering disebut dengan *single parent*, yang hanya terdapat seorang ayah (*single father*) atau hanya terdapat seorang ibu (*single mother*) (Suwanti, 2015).

Jika dilihat lebih dalam, *single mother* memiliki tugas ganda dengan menjalani dua peran yaitu menjadi peran ibu yang penuh dengan kasih sayang serta kelembutan, juga peran ayah yang penuh ketegasan dan wibawa dalam mengambil suatu keputusan. Keberhasilan ibu dalam menjalankan kedua peran tersebut dapat dilihat dari keberhasilannya dalam menggabungkan kedua peran tersebut yang dapat memenuhi kebutuhan afeksi maupun sosialisasi dalam membesarkan anak-anaknya (Lestari, 2012). Apabila yang terjadi adalah ketiadaan peran ayah, maka peran ibu semakin bertambah sebagai pencari nafkah dan pengasuh anak. Keadaan seperti ini menyebabkan *single mother* merasakan banyak tuntutan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Qaimi, 2003 (dalam Hasanah & Widuri, 2014) mengatakan bahwa *single mother* merupakan kondisi dimana seorang ibu memiliki dua jabatan sekaligus, yaitu sebagai ibu yang merupakan jabatan alamiah dan juga sebagai ayah yang menafkahi keluarganya. *Single mother* akan mempunyai dua bentuk sikap, yaitu sebagai ibu yang harus bersikap lembut terhadap anaknya, dan sebagai ayah yang bersikap jantan dan bertugas memegang kendali aturan dan tata tertib keluarga, serta berperan sebagai penegak keadilan dalam kehidupan rumah tangga. Tolak ukur keberhasilan seorang *single mother* dalam hal mendidik anaknya terletak pada kemampuannya dalam menggabungkan kedua peran dan tanggung jawab tersebut, tanpa menjadikan sang anak bingung dan resah.

Setelah menjadi *single mother*, masalah yang muncul seperti ekonomi yang mengharuskan *single mother* menjalankan peran ganda dalam keluarga. Selain memberikan peran sebagai sosok figur seorang ibu, ia juga harus bisa menggantikan peran sebagai seorang ayah untuk keluarganya. Seorang *single mother* memiliki tuntutan untuk bisa memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan, dan dapat menyelesaikan pekerjaan rumah, sekaligus juga dituntut untuk memberikan contoh kepemimpinan dan pemenuhan kebutuhan hidup keluarga dalam hal ekonomi. McLanahan, 1996 (dalam Hasanah & Widuri, 2014) mengatakan bahwa ketika orangtua hidup terpisah atau sendiri, ada beberapa proses dan kegiatan yang akan rusak, terutama hilangnya sumber daya ekonomi

orangtua dan komunitas. Kondisi seperti ini menuntut adanya kematangan dalam pribadi seorang *single mother*, terutama kestabilan emosi seorang *single mother*.

Faktor eksternal pemicu konflik peran ganda adalah bagaimana pandangan sebagian masyarakat yang masih beranggapan bahwa tugas mengasuh dan mengurus rumah tangga adalah tugas utama dari seorang ibu. *Single mother* yang bekerja memiliki tuntutan waktu dan tenaga yang ekstra karena harus melakukan dua pekerjaan secara bersamaan, adanya konflik dalam pekerjaan atau adanya konflik dalam keluarga yang dapat mempengaruhi satu dengan yang lainnya dan perhatian pada anak mulai berkurang itu juga merupakan dampak negatif yang ada pada *single mother* yang bekerja dan tidak dapat menjalankan peran gandanya secara efektif dan efisien.

Berdasarkan data yang dilansir oleh beritajatim.com (2021) isi dalam beritanya yang berjudul “Sebanyak 4.015 Perempuan Jadi Kepala Keluarga di Jatim Selama Pandemi” yang berisi data dari Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Kependudukan (DP3AK) Provinsi Jatim sejak Maret 2020 hingga September 2021 ada sebanyak 1.244 anak yatim, piatu dan yatimpiatu. Dari jumlah itu, 55 persennya adalah anak yatim atau ditinggal ayahnya. Artinya, ada 684 perempuan menjadi single parent atau janda baru di Surabaya.

Keberadaan peran ganda yang dimiliki oleh *single mother* menuntut adanya kematangan pribadi dalam mengolah emosi yang sering muncul. Sebagai individu pasti memiliki berbagai macam emosi. Adapun emosi positif dimana seorang individu merasakan bahagia, senang, menimbulkan rasa nyaman dan aman bagi seseorang. Faktor dari emosi positif ini bisa disebabkan karena adanya kesesuaian harapan seseorang dengan kenyataan atau tercapainya sesuatu yang diinginkan. Sedangkan pada emosi negatif seseorang yaitu individu cenderung marah, kecewa, sedih, dan takut. Emosi negatif tersebut perlu diolah supaya tidak meluap secara berlebihan. Dalam pengolahan emosi dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian. Seseorang yang berjenis kelamin laki-laki umumnya memiliki kesiapan mental yang kuat dibanding perempuan yang

memerlukan lebih dukungan dari keluarga dan juga orang terdekat (Hanum, 2015).

Individu yang mampu mengubah pola persepsi negatif yang terjadi pada dirinya menjadi pengalaman positif mampu menerapkan *subjective well-being* pada dirinya. (Compton dan Hoffman, 2013, dalam Tyawardana, dan Syafiq, 2022). Diantara dinamika psikologis yang terjadi pada *single mother* yang bekerja, tidak semua mengalami stress dan depresi, ada beberapa orang yang mampu memberikan makna positif dengan meningkatkan *subjective well-beingnya*.

Compton & Hoffman, 2013 menjelaskan bahwa *subjective well-being* adalah cara seseorang dalam melakukan persepsi atas pengalaman yang ada pada hidupnya baik berupa afek positif maupun afek negatif dan juga kepuasan hidup yang sudah pernah di lalui. Seseorang mengalami afek negatif ketika mereka sering merasa tidak puas atas pencapaian hidupnya dan sering merasakan emosi negatif. Sebaliknya, orang yang mengalami afek positif adalah saat mereka mampu untuk merasa bahagia, merasa berkecukupan, dan sering merasakan emosi yang menyenangkan. Seseorang yang memiliki *subjective well-being* tingkat tinggi mereka akan merasa percaya diri dan optimis untuk menjalani kehidupan serta mampu menjalin interaksi sosial yang baik dalam lingkungan masyarakat disekitarnya.

Subjective well-being atau kesejahteraan subjektif adalah bagian dari penelitian psikologi positif yang berkaitan dengan kualitas hidup individu (Compton dan Hoffman 2013, dalam Moniex, dan Wilani, 2022.). Hal ini menunjukkan pentingnya memperhatikan kesejahteraan pada diri *single mother*, salah satunya yaitu *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan *single mother* beragam, begitu pula faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* tersebut juga berbeda antara satu dengan lain. (Wiranti dan Sudagijono, 2017)

Menurut Diener, Lucas dan Oishi (dalam Moniex, dan Wilani, 2022.), *subjective well-being* adalah penilaian hidup dari individu berdasarkan komponen kognitif dan emosional dari kehidupan yang dijalani. Seseorang yang memiliki

kemampuan *subjective well-being* yang baik mampu meningkatkan kesehatan, memberikan umur yang panjang, meningkatkan kinerja dan pendapatan, hubungan sosial, dan memberikan manfaat bagi lingkungan masyarakat secara signifikan.

Penelitian yang dilakukan oleh Herbst, 2012, menunjukkan hasil bahwa ketika individu sedang mengalami kesulitan, individu tersebut mampu mengubah kesulitan tersebut dengan memaknai secara positif dan memilih untuk menyukai pekerjaan yang telah mereka kerjakan. Individu yang mampu mengubah pola persepsi negatif yang terjadi pada dirinya menjadi pengalaman yang positif, maka seseorang tersebut mampu menerapkan *subjective well-being* pada dirinya.

Penelitian yang juga dilakukan oleh Moniex,& Wilani, 2022, yang berjudul “*Subjective Well-Being (SWB) Pada Perempuan Bali Yang Berstatus Perempuan Balu Dalam Masa Grieving*” menunjukkan hasil bahwa kehidupan perempuan balu dalam masa *grieving* tidak sejahtera dibandingkan dengan kehidupan ketika bersama suami, yang mana hal ini mengartikan bahwa *subjective well-being* (SWB) pada perempuan Bali yang berstatus perempuan balu menurun setelah kematian suami. Penurunan SWB pada kehidupan perempuan balu dalam masa *grieving* disebabkan karena beberapa hal diantaranya.

Penelitian selanjutnya yang juga dilakukan oleh Wiranti & Sudagijono, 2017. Yang berjudul “*Gambaran Subjective Well-Being pada Single*” menunjukkan bahwa para informan dapat gambaran *subjective well-being* yang mengacu pada kondisi perekonomian karena ketika perekonomian sudah tercukupi dengan sendirinya maka kebahagiaan bisa didapatkan dan kehidupan partisipan bisa sejahtera. Pada penelitian ini juga para informan dapat melihat anak biasa tumbuh kembang secara normal dan bahagia membuat partisipan bersemangat sebagai *single mother*, apalagi usia anak dari partisipan yang masih kecil. Dampak sebagai *single mother*, hubungan anak dan orang tua menjadi sangat dekat.

Subjective well-being merupakan sebuah konsep yang mencakup emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat emosi negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi (Diener, 2005 dalam Pratisi dan Rini, 2016). Diener, 2005 (dalam

Pratisti dan Rini, 2016) menjelaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika ia lebih sering mengalami kepuasan hidup dan mengalami kegembiraan, serta jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan, seperti kesedihan dan kemarahan. Sebaliknya, seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih rendah ketika dia merasa tidak puas dengan hidupnya, memiliki sedikit kasih sayang dan kegembiraan, dan lebih sering mengalami emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan. Komponen kognitif dan afektif kesejahteraan subjektif memiliki keterkaitan yang tinggi.

Sheldon dan Eliot (dalam Pratisti dan Rini, 2016) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi *subjective well being* adalah kondisi emosional. Pada dasarnya, emosi terbagi dalam dua kategori umum mengenai dampaknya. Kategori pertama adalah emosi positif, yaitu emosi yang memiliki efek menyenangkan dan menenangkan. Kategori kedua adalah emosi negatif. Yaitu emosi yang berdampak negatif yaitu emosi yang tidak menyenangkan dan destruktif (Gohm dan Clore dalam Nursanti, dkk, 2021). Regulasi emosi adalah cara individu mempengaruhi emosinya, bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut ketika sedang dirasakan (Gross dalam dalam Nursanti, dkk, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, 2018 yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-being* pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai” menunjukkan hasil adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*. Hal itu berarti semakin tinggi tingkat regulasi emosi, maka akan semakin tinggi pula *subjective well-being* yang dimiliki seseorang, begitu sebaliknya. Semakin rendah regulasi emosi maka akan semakin rendah pula *subjective well-being* yang dimiliki.

Regulasi emosi merupakan aspek penting dalam perkembangan (Kopp dalam dalam Nursanti, dkk, 2021). Atau dengan melakukan hal-hal negatif, seperti marah berlebihan dan menyakiti diri sendiri dan orang lain, diharapkan dapat mengatur, mereka yang mampu mengendalikan emosinya berdampak positif pada kesehatan fisik, perilaku, dan hubungan sosialnya. Selain itu, pengaturan

emosi juga dapat membuat orang berpikir jernih, bertindak lebih tenang, dan bertindak bijaksana.

Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 2002). Seseorang yang dapat meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, dan hubungan sosial. Maka, regulasi emosi dapat diartikan cara bagaimana individu mengelolah emosi yang mereka miliki, kapan mereka rasakan dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Quirk & Beer, 2006 mengatakan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses untuk mengungkapkan emosi dengan cara dan kondisi yang tepat. Paradigma yang digunakan untuk mempelajari regulasi emosi pada manusia menguji respon dikendalikan terhadap rangsangan emosional dan atau penghambatan emosional pengaruh pada perilaku berikutnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Marliani, Nasrudin, Rahmawati, dan Ramdani, (2020) yang berjudul “*Regulasi* emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu *work from home* dalam menghadapi pandemi COVID-19” menunjukkan hasil bahwa regulasi emosi merupakan hal yang penting bagi *working mother* dalam mengelola berbagai stimulus negatif yang hadir dalam kehidupan mereka. Regulasi emosi yang tinggi berperan dalam mengurangi stres yang dihadapi dan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis pada mereka. Regulasi emosi yang baik dimanifestasikan dalam kemampuan efektif dan praktis yang digunakan oleh ibu untuk menjalani peran gandanya sebagai anggota keluarga dan pekerja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hasanah, dan Widuri, (2014) dengan judul “Regulasi emosi pada ibu *single parent*” hasil penelitian menunjukkan ibu *single parent* mengalami berbagai macam emosi antara lain emosi negatif seperti depresi, stress, berdiam diri, menangis, sedih, dan marah yang ditekan, selain itu juga merasakan emosi positif seperti sabar, ikhlas, menerima, pasrah, bahagia dengan melihat anak bahagia. Faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan

regulasi emosi antara lain perbedaan individu, kognitif, stressor, keadaan sebelum suami meninggal, lingkungan sosial dan keluarga, serta religiusitas.

Penelitian lain yang juga dilakukan oleh Nursanti, Gadis, & Hariyanto, (2021) yang berjudul “Religiusitas Dengan Regulasi Emosi Pada Ibu *Single Parent*” menunjukkan hasil penelitian bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan regulasi emosi pada ibu *single parent*. Hubungan dalam penelitian ini berbentuk korelasi positif, sehingga semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi regulasi emosi ibu *single parent*, rendah religiusitas maka semakin rendah pula regulasi emosi ibu *single parent*. Regulasi emosi sangatlah diperlukan agar ibu *single parent* mampu mengelola emosinya dengan baik.

Single mother yang merasakan kesedihan mendalam karena kehilangan pasangan tidak hanya berdampak pada kesehatan mental dan fisik, namun juga hubungan interpersonal. Masalah yang muncul setelah menjadi *single mother* seperti ekonomi mengharuskan *single mother* menjalankan peran ganda dalam keluarga, selain memberikan sosok figur sebagai seorang ibu, ia juga harus bisa menggantikan peran sebagai seorang ayah bagi keluarganya. *Single mother* akan dituntut untuk bisa memberikan kebutuhan kasih sayang, kehangatan, dan tuntasnya pekerjaan rumah; sekaligus juga memberikan contoh kepemimpinan dan pemenuhan kebutuhan hidup (nafkah) keluarga. Ketika orangtua hidup terpisah atau sendiri ada beberapa proses dan kegiatan yang akan rusak, terutama hilangnya sumber daya ekonomi orang tua dan komunitas (McLanahan, 1996, dalam Hasanah, dan Widuri, 2014). Kondisi ini menuntut adanya kematangan dalam pribadinya, terutama kestabilan emosi seorang *single mother*.

Sebagaimana dijelaskan oleh Zapf (2002, dalam Marliani, Nasrudin, Rahmawati, dan Ramdani, 2020), bahwa regulasi emosi ini sangat berkaitan dengan tingkat *well being* (kesejahteraan) psikologis yang dirasakan oleh individu saat mampu mengendalikan stres. Selain itu, regulasi emosi ini juga berkembang karena proses yang mungkin efektif dilalui oleh ibu dalam berinteraksi dengan keluarganya baik dalam pola asuh terhadap anak atau dalam lingkungan sekitarnya (Rutherford, dkk, 2015, dalam Marliani, dkk, 2020). dengan baik.

Cara seseorang untuk mengekspresikan emosinya pun beragam, ada yang melakukan hal positif seperti mendekatkan diri kepada sang pencipta atau dengan melakukan hal negatif seperti marah yang berlebihan bahkan menyakiti diri sendiri dan orang lain (Nursanti, dkk, 2021). Oleh sebab itu, seorang *single mother* diharapkan mampu meregulasi emosinya dengan baik, agar dapat menjalani hidup dengan bahagia, dan tidak berlarut-larut dalam kesedihannya. Seseorang yang mampu meregulasi emosinya akan mendapatkan dampak positif bagi kesehatan fisik, tingkah laku, serta hubungan sosial. Selain itu, regulasi emosi juga mampu membuat individu berfikir jernih, bersikap lebih tenang, serta bijaksana dalam bertindak. Setiap tindakan akan diperhitungkan dengan baik agar tidak merugikan individu itu sendiri maupun orang lain serta tidak berdampak buruk bagi kesehatan mental. Dari penjelasan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas maka masalah yang dapat diangkat dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja?

1.3 Tujuan Penelitian

Sehubungan dengan judul penelitian serta sejalan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengetahuan terkait dengan regulasi emosi dan *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja dalam ilmu psikologi khususnya psikologi keluarga, psikologi positif, dan kesehatan mental.

1.1.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat dalam memberikan sumbangan ilmu, mampu memanbah wawasan dan pengembangan penelitian bagi ilmu psikologi, terutama mengenai pengaruh regulasi emosi dan *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja.

1.1.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai salah satu pengetahuan kepada *single mother* yang bekerja tentang pengaruh regulasi emosi dan *subjective well-being*.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat khususnya bagi *single mother* yang bekerja dapat memiliki gambaran bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well being*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi dan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti tentang regulasi emosi dan *subjective well-being*.