

## PERAN REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA UGM

*Ahmad Iqbal Zimamul Hawa<sup>1</sup>, Muhana Sofiati Utami<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

### Abstrak

Pendidikan saat pandemi COVID-19 yang dilaksanakan secara daring memiliki berbagai keterbatasan dan memunculkan permasalahan psikologis yang berdampak pada menurunnya tingkat *subjective well-being*, tidak terkecuali pada mahasiswa. Beberapa faktor yang diprediksi dapat berperan terhadap *subjective well-being*, yaitu regulasi emosi dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UGM. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menyebarkan kuesioner secara *online* menggunakan *Google Forms*. Skala yang digunakan yaitu, *Riverside Life Satisfaction Scale*, *Positive Negative Affect Schedule*, Skala Regulasi Emosi, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Partisipan penelitian terdiri dari 158 mahasiswa aktif UGM berusia 18-22 tahun yang pernah mengikuti perkuliahan daring. Hasil analisis data menggunakan teknik regresi linear berganda menunjukkan bahwa terdapat peran positif regulasi emosi dan dukungan sosial terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa UGM ( $r=0,616$ ;  $p<0,01$ ), dengan nilai sumbangan efektif 25,19% pada variabel regulasi emosi dan 12,80% pada variabel dukungan sosial.

**Kata kunci:** *regulasi emosi, dukungan sosial, subjective well-being, mahasiswa*

### Abstract

Online education during the COVID-19 pandemic has various constraints and causes psychological issues, resulting in a reduction in subjective well-being, students are no exception. Subjective well-being is projected to be influenced by a number of factors, including emotion regulation and social support. This study aims to determine the role of emotion regulation and social support in subjective well-being among UGM students. The method used is a quantitative one, with online questionnaires distributed by Google Forms. *Riverside Life Satisfaction Scale*, *Positive Negative Affect Schedule*, *Emotion Regulation Scale*, and *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* are the scales that were used. The participants were 158 active UGM students aged 18 to 22 who had attended online lectures. The results of data analysis using multiple linear regression techniques indicate that emotion regulation and social support play a positive role in UGM student's subjective well-being ( $r = 0.616$ ;  $p<0.01$ ), with an effective contribution value of 25.19 percent on emotion regulation variables and 12.80 percent on social support variables.

**Keywords:** *emotion regulation, social support, subjective well-being, student*