

## Peran Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being* terhadap Kepuasan Kerja pada Generasi Milenial

Adrian Suwondo<sup>1</sup>, Bagus Riyono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada; Jl. Sosio-Humaniora,  
Caturtunggal, Depok, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta

**Abstrak.** Representasi milenial dalam angkatan kerja yang sudah mencapai angka 57,15% mulai mendominasi lapangan pekerjaan menjadi perhatian karena adanya perubahan kebutuhan dan dinamika yang ada di dalam pekerjaan. Milenial dianggap sebagai generasi yang cukup kritis terhadap ekspektasi dan emosi yang mereka punya, salah satunya adalah kepuasan kerja. Survei menyatakan bahwa 73% pekerja merasa belum puas terhadap pekerjaannya. Peran emosi seperti regulasi emosi dan *subjective well-being* dapat menjadi salah satu prediktor dalam melihat kepuasan kerja yang ada di generasi milenial. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana peran emosi yang ada dalam diri seperti regulasi emosi dan *subjective well-being* dalam meningkatkan kepuasan kerja. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif metode survei dan melibatkan sebanyak 111 partisipan berusia 22-32 tahun yang sudah bekerja selama lebih dari satu tahun. Penelitian ini menggunakan analisis linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa *subjective well-being* dapat memprediksi kepuasan kerja secara signifikan dan regulasi emosi melalui mediasi *subjective well-being* dapat memprediksi kepuasan kerja secara signifikan.

**Kata kunci:** *Kepuasan Kerja, Subjective Well-Being, Regulasi Emosi, Milenial*

**Abstract.** Millennials as the representation in the current workforce, which has reached 57,15%, has begun to dominate the job field. This causes a concern because of change in needs and dynamics of workflow that exist in the workplace. Millennials are often described as a generation with high critical thinking towards their expectation and well-being, one of its concern is job satisfaction. Average survey found that 73% of workers feel dissatisfied with their work. The role of emotion in emotion regulation and subjective well-being can be one of the key predictors in job satisfaction from millennials perspective. This research aims to establish a connection between how far emotion regulation and subjective well-being can be in promoting job satisfaction. Research in this study was conducted with a quantitative approach and 111 participants were involved in the study with an age ranging from 22-32 and minimum requirement of one year work experience. The analysis used in this study is multiple linear regression. Results of the analysis found that subjective well-being can predict job satisfaction significantly and emotion regulation can predict job satisfaction with the mediation of subjective well-being.

**Keywords:** *Job Satisfaction, Subjective Well-Being, Emotion Regulation, Millennial*