

Peran Persepsi Kemampuan *Savoring* terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa *Emerging Adulthood* selama Pandemi COVID-19

*Riska Krisnovita Harsanti*¹, *Sofia Retnowati*²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email : ¹riskakrisnovita@mail.ugm.ac.id, ²Sofi_53@ugm.ac.id

Abstract. *Well-being for productive age is crucial in Indonesia. However, students who are in the emerging adulthood phase during the COVID-19 pandemic are indicated to have a high negative affect and low level of life satisfaction. Regulation of positive emotions such as savoring is predicted to improve subjective well-being. Therefore, this study aims to find out the role of perception of savoring ability to subjective well-being in emerging adulthood students. The measuring instruments used in this study were subjective well-being scales consisting of affective scale (PANAS) and life satisfaction scale (SWLS) and savoring beliefs inventory (SBI). The research subjects were 292 active students S1/S2 in a big city in Java Island aged 18-25 years. The research analysis used simple linear regression which found that perceptions of savoring ability had a positive role to the subjective well-being in emerging adulthood students and gave an affective contribution as much as 10,82%.*

Abstrak. Kesejahteraan bagi usia produktif merupakan hal yang krusial di Indonesia. Namun, mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood* selama pandemi COVID-19 terindikasi memiliki afek negatif yang tinggi serta tingkat kepuasan hidup yang rendah. Regulasi emosi positif seperti *savoring* diprediksi mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran persepsi kemampuan *savoring* terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa *emerging adulthood*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah skala kesejahteraan subjektif yang terdiri dari skala afektif (PANAS) dan skala kepuasan hidup (SWLS), serta skala keyakinan *savoring* (SBI). Subjek penelitian berjumlah 292 mahasiswa aktif S1/S2 di kota besar di Pulau Jawa yang berumur 18-25 tahun. Analisis penelitian menggunakan regresi linear sederhana yang menemukan bahwa persepsi kemampuan *savoring* memiliki peran positif terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa *emerging adulthood* dan memberikan sumbangan efektif sebesar 10,82%.

Kata Kunci: *Kesejahteraan subjektif, Mahasiswa Emerging Adulthood, Savoring*