



Hubungan Regulasi Emosi dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Putus Cinta

The Relationship of Emotion Regulation and Subjective Well-Being in Young Adulthood Who Experiences Break Up

Amanda Diva Anggraita¹, Laurentius Sandi Witarso¹

¹Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Semanggi 12930, Jakarta Selatan, Indonesia

Email: amanda.diva.anggraita@gmail.com

KATA KUNCI KEYWORDS

*regulasi emosi, kesejahteraan subjektif, dewasa awal, putus cinta
emotion regulation, subjective well-being, young adulthood,
breakup.*

ABSTRAK

Dewasa awal memiliki tugas memenuhi kebutuhan akan keintiman dengan menjalin hubungan romantis. Hubungan romantis memiliki tantangan, termasuk putus cinta. Penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat dampak dari putus cinta secara emosional maupun kepuasan hidup, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan seseorang, sehingga individu pada masa dewasa awal perlu mengelola atau mengatur emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara dimensi regulasi emosi dan aspek *subjective well-being* (SWB). Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain korelasional. Seratus dua puluh lima partisipan penelitian ini diperoleh dengan metode *convenience sampling* dengan karakteristik berusia 20-30 tahun, mengalami putus cinta dalam kurun 6 bulan terakhir, dan belum menikah atau bertunangan. Data penelitian diperoleh dengan *Emotion Regulation Questionnaire*, *Scale of Positive and Negative Experiences*, dan *Satisfaction With Life Scale* secara daring, kemudian dikorelasikan menggunakan Pearson. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan aspek afektif positif ($r = 0.320$, $p < 0.05$) dan negatif SWB ($r = -0.283$, $p < 0.05$), serta aspek kognitif ($r = 0.258$, $p < 0.05$). Sementara itu, *expressive suppression* tidak berhubungan signifikan dengan aspek afektif positif ($r = -0.024$, $p > 0.05$) dan kognitif SWB ($r = 0.068$, $p > 0.05$), hanya berhubungan signifikan dengan pengaruh negatif ($r = 0.178$, $p < 0.05$). *Cognitive reappraisal* dianggap mampu mengurangi afek negatif dan meningkatkan afek positif. Sementara itu, *expressive suppression* dapat menyebabkan *inauthenticity*. Temuan tersebut berkaitan dengan faktor budaya kolektif Indonesia sebagai negara Asia yang memperjuangkan keharmonisan. Penelitian selanjutnya dapat memasukkan aspek kepribadian dan faktor pendukung hubungan.

ABSTRACT

Young adults have to fulfill the need for intimacy by establishing romantic relationships. Romantic relationships have challenges, including breakups. Previous research stated there are emotional impacts of breakup and life satisfaction, which can affect a person's well-being, so young adults need to regulate their emotions. The purpose of this study was to look at the relationship between emotion regulation dimensions and subjective well-being (SWB) aspects. This quantitative research uses

correlational design. 125 participants were obtained by the convenience sampling with characteristics aged 20-30 years, experienced a breakup in the last 6 months, and were not married or engaged. Research data were obtained from online questionnaires on the Emotion Regulation Questionnaire, Scale of Positive and Negative Experiences, and Satisfaction With Life Scale, then correlated using Pearson. The results showed there was a significant relationship between cognitive reappraisal and positive affective aspects ($r = 0.320, p < 0.05$) and negative SWB ($r = -0.283, p < 0.05$), as well as cognitive aspects ($r = 0.258, p < 0.05$). Meanwhile, expressive suppression was not significantly related to positive affective aspects ($r = -0.024, p > 0.05$) and cognitive SWB ($r = 0.068, p > 0.05$), only significantly related to negative influences ($r = 0.178, p < 0.05$). Cognitive reappraisal is considered capable of reducing negative affect and increasing positive affect. Meanwhile, expressive suppression can cause inauthenticity. These findings are related to Indonesia's collective cultural factors as an Asian country that strives for harmony. Future research could include aspects of personality and relationship support factors.

PENDAHULUAN

Individu dewasa awal menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson sedang menghadapi tahap krisis, yaitu *intimacy versus isolation*. *Intimacy* atau intimasi adalah proses menemukan diri sendiri dan adanya kebutuhan akan komitmen dengan orang lain. Individu dewasa awal akan memperoleh intimasi dengan membangun komitmen dalam hubungan dengan orang lain, baik hubungan pacaran ataupun pernikahan.

Salah satu bentuk keintiman dengan lawan jenis pada umumnya terjadi pada hubungan romantis. Menjalinkan hubungan romantis merupakan salah satu bentuk keintiman dengan lawan jenis yang berupa interaksi antar individu yang mengandung unsur afeksi, keintiman secara fisik, melibatkan ikatan emosional, serta adanya komitmen dan kepercayaan yang dibangun di dalamnya (Purnamasari, 2020; Olshin, DeFrain dan Skogrand, dalam Setiawati, Nurwianti, & Kilis, 2018). Intimasi merupakan komponen penting dalam hubungan agar komunikasi dapat terjalin dengan baik dan terhindar dari kesalahpahaman antara pasangan (Agusdwitanti, Tambunan, & Retnaningsih, 2015). Maka dari itu, membangun hubungan romantis pada usia dewasa awal sangat diperlukan guna memenuhi

kebutuhan akan intimasi. Individu yang berhasil membangun dan memelihara hubungan romantis yang intim dan positif cenderung akan lebih puas dengan hidupnya, serta lebih baik dalam menyesuaikan diri kedepannya (Xia, Fosco, Lippold, & Feinber, 2018). Sedangkan gagalannya individu dalam tugas perkembangan ini akan mengakibatkan isolasi (Santrock, 2011).

Namun demikian, terdapat tantangan ketika individu sedang mengalami hubungan romantis, yaitu berakhirnya suatu hubungan atau yang disebut dengan putus cinta. Putus cinta adalah berakhirnya ikatan emosional dan hubungan intim yang telah dijalin oleh dua orang (Rumondor, 2013). Beberapa penelitian menunjukkan sebesar 85% individu pernah mengalami setidaknya satu kali pengalaman putus hubungan romantis sepanjang hidupnya (Battaglia, et al., 1998; Morris & Reiber, dalam Morris, Reiber, & Roman, 2015).

Putus cinta menimbulkan berbagai macam dampak gangguan psikologis. Menurut Sbarra dan Emily (2005), individu masa dewasa awal yang mengalami putus cinta merasakan kesedihan dan amarah yang lebih besar dibandingkan dengan orang yang berada pada hubungan stabil. Pengamatan Rumondor (2013) terhadap praktik konseling psikolog yang menangani

lima klien wanita dewasa awal dengan masalah putus cinta menunjukkan bahwa dampak yang dirasakan saat putus cinta adalah merasakan kesedihan, hampa, perasaan gagal, hilangnya rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, bahkan timbul pikiran untuk bunuh diri. Putus cinta juga berpotensi menurunkan kepuasan hidup (*life satisfaction*) berdasarkan penelitian pada individu usia 18 hingga 35 tahun yang mengalami putus cinta pada hubungan belum menikah oleh Rhoades, Dush, Atkins, Stanley dan Markman (2011). Beberapa hasil tersebut menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari peristiwa putus cinta cukup signifikan bagi individu dewasa awal.

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan, putus cinta pada individu dewasa awal berpotensi mempengaruhi tiga komponen dalam dua aspek *subjective well being* (SWB), yaitu aspek afektif yang terdiri dari komponen afek positif dan afek negatif, serta aspek kognitif yang merupakan komponen kepuasan hidup (*life satisfaction*) (Diener, 1984; Diener, Suh, & Oishi, 1997). Individu wajar untuk merasa sedih saat hubungannya berakhir, tetapi perasaan sedih yang berlebihan akan berdampak buruk bagi diri sendiri, sehingga individu perlu mengelola emosinya dengan tepat agar dapat menimbulkan kebahagiaan lagi dan berada pada suasana hati yang positif (Pramudianti, 2020). Pramudianti (2020) juga mengatakan bahwa kebahagiaan dapat menitikberatkan kesejahteraan subjektif seseorang dalam bentuk puas secara menyeluruh terhadap hidupnya, serta mencapai kenikmatan yang tinggi. Oleh karena itu, penting bagi dewasa awal untuk bisa meregulasi emosinya di kala menghadapi peristiwa putus cinta.

Penelitian sebelumnya sebagian besar meneliti hubungan regulasi emosi terhadap SWB pada remaja karena dianggap sedang mengalami labil secara emosional dan suasana hati, dan krisis identitas dalam pencarian jati diri (Pratisti & Rini, 2016). Padahal, individu dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja akhir menuju

dewasa yang memiliki kehidupan psikososial yang kompleks daripada remaja, serta masa ketegangan emosional (Dariyo, dalam Estefan & Wijaya, 2014; Hurlock, dalam Ginting, 2018). Penelitian ini juga penting adanya guna mengembangkan teori dampak putus cinta, karena penelitian terdahulu berfokus pada perceraian pernikahan, ketimbang putus hubungan *cohabitating*, berkencan, atau hubungan pranikah (Yildirim, & Demir, 2015), sementara hubungan romantis sebelum menikah juga merupakan hal yang penting karena berada dalam suatu hubungan romantis sebelum menikah dapat meningkatkan pentingnya pernikahan secara umum (Barr, Simons, & Simons, 2015). Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* individu pada masa dewasa awal yang mengalami putus cinta.

Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk membentuk ulang emosi yang dimilikinya, mengetahui waktu dan situasi kemunculan emosi yang dirasakan, dan cara individu mengalami dan mengekspresikan emosi tersebut (Gross, 1998). Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa strategi regulasi emosi dapat dibedakan berdasarkan dua pendekatan, yaitu (1) *antecedent-focused*, strategi untuk meregulasi emosi mengacu pada hal yang dilakukan sebelum adanya kecenderungan akan munculnya respon emosional yang sepenuhnya aktif dan mengubah perilaku individu, serta respon fisiologis, dan (2) *response-focused* yang menekankan pada hal yang dilakukan terhadap emosi yang sedang berlangsung di saat kecenderungan respon sudah dihasilkan.

Strategi regulasi emosi pada penelitian berfokus pada dua strategi yang menurut Gross dan John (2003) yang termasuk pada teori dasar *antecedents-focused* dan *response-focused*, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* atau penafsiran ulang kognitif adalah bentuk dari perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran ulang

akan situasi yang berpotensi menimbulkan emosi untuk mengubah dampak emosional yang dihasilkan (Lazarus & Alfret, 1964). Sedangkan, *expressive suppression* adalah bentuk dari modulasi emosi yang melibatkan penghambatan perilaku mengekspresikan emosi yang sedang dirasakan, dan bertujuan untuk memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosional (Gross, 1998).

Subjective well-being (SWB) merupakan penilaian tentang cara seseorang mengevaluasi kehidupannya, baik di masa sekarang maupun di periode kehidupan lainnya (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Evaluasi tersebut berkaitan dengan bagaimana reaksi emosi seseorang terhadap suatu peristiwa di hidupnya, suasana hati yang dirasakan, pandangan yang terbentuk terkait kepuasan hidupnya, pemenuhan diri, dan kepuasan akan domain-domain kehidupan lainnya, seperti pernikahan dan pekerjaan. Dengan demikian, secara sederhana SWB dapat disebut sebagai kebahagiaan atau kepuasan.

SWB terdiri dari tiga komponen yang berbeda, sebagaimana yang sudah diidentifikasi Andrews dan Withey (1976), yaitu *positive affect*, *negative affect*, dan *life satisfaction*. Dua komponen pertama yang termasuk dalam aspek afektif adalah *positive affect*, yaitu sejauh mana seseorang merasakan antusiasme, aktif, dan waspada, dan *negative affect*, yaitu dimensi umum dari penderitaan subjektif (*subjective distress*) dan keterikatan yang tidak memuaskan digolongkan dari berbagai keadaan suasana hati tidak menyenangkan (Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Sedangkan *life satisfaction* merupakan bagian dari aspek kognitif (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), *life satisfaction* atau kepuasan hidup mengacu pada proses penilaian kognitif yang dilakukan seseorang terhadap hidupnya, dilakukan dengan membandingkan antara satu situasi nyata

dengan situasi yang dianggap sebagai standar ideal.

Menurut Erikson (Feist, Feist, & Roberts, 2013), individu dikatakan berada pada masa dewasa awal saat berada pada usia 19 hingga 30 tahun, yang dianggap perlu mengalami konflik antara keintiman dan memperoleh kekuatan dasar cinta. Dewasa awal merupakan masa dimana individu mulai melakukan pencarian, penemuan dan pemantapan diri, serta fase reproduktif yang dipenuhi dengan berbagai masalah dan ketegangan emosional (Putri, 2019). Santrock (2011) menjelaskan masa dewasa awal sebagai masa peralihan dari remaja ke dewasa atau disebut sebagai *emerging adulthood*.

Berdasarkan teori perkembangan oleh Erik Erikson (Santrock, 2011), setelah individu berhasil mengembangkan identitas yang stabil, individu masuk ke dalam tahapan ke-6 pada perkembangan umur, yaitu *intimacy versus isolation*. Pada tahap ini, individu perlu membangun intimasi dengan seseorang yang memerlukan adanya komitmen dengan orang lain. Jika individu pada masa dewasa awal gagal membangun hubungan yang intim, maka individu akan mengisolasi dirinya dan tidak dapat membentuk suatu hubungan yang intim.

Havighurst (1972) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dipenuhi individu pada masa dewasa awal, yaitu (1) memilih teman hidup, (2) belajar hidup bersama dengan suami/istri, (3) membangun keluarga, yaitu memiliki anak pertama, (4), membesarkan anak, (5) mengelola rumah tangga, (6) memulai suatu pekerjaan, (7) memulai tanggung jawab sebagai warga negara, dan (8) memperoleh kelompok sosial yang seirama dengan nilai atau paham.

Meninjau dari tugas perkembangan individu dewasa awal dan kultur masyarakat, Arnett (2014) menggambarkan bahwa individu yang tinggal di Asia atau individu berkebangsaan Amerika yang memiliki keturunan Asia mendapatkan harapan yang tinggi dari keluarga, terutama orangtua yang menyuruh individu di usia

dewasa awal untuk segera menikah sebelum usia 30 tahun. Jatmika (2017) juga mengatakan bahwa terdapat beberapa karakteristik individu dalam budaya kolektif, yaitu yaitu memperhatikan kesejahteraan *in-group*, mengutamakan tujuan kelompok di atas tujuan pribadi, dan adanya aturan perilaku dari norma sosial daripada sikap pribadi sendiri, yang menunjukkan kohesivitas kelompok yang kuat dan keluarga besar. Kondisi ini juga merepresentasikan budaya di Indonesia sebagai salah satu negara di Asia yang juga menganut budaya kolektivistis, yang mana memenuhi kebutuhan kelompoknya merupakan salah satu hal yang lebih dipentingkan oleh masyarakatnya (Puspitasari & Mas'ud, 2018).

Hubungan romantis juga didefinisikan sebagai sebuah interaksi antar individu yang mengandung unsur afeksi dan keintiman secara fisik di dalamnya (Purnamasari, 2020). Hubungan romantis merupakan suatu hubungan yang memerlukan usaha keras dan menantang yang dicari individu sebagai tujuan utama untuk dicapai dalam hidup, sehingga ketika hubungan ini berakhir, peristiwa pemutusan hubungan dapat merugikan dan membuat tertekan secara emosional (Shimek & Bello, 2014). Penelitian terdahulu menemukan seseorang akan merasakan dampak pada emosi negatif berupa perasaan sedih, merasa kurang dicintai, rasa amarah, sakit, frustrasi, kebencian, kesepian, dan depresi (Sbarra & Emery, 2005; Sprecher, 1994)

Sprecher (1994) melakukan penelitian terkait reaksi emosional kepada 47 pasangan dewasa muda dan melaporkan hasilnya yang menyatakan bahwa emosi negatif lebih sering dirasakan oleh sebagian besar partisipan, ketimbang emosi positif setelah terjadinya pemutusan hubungan. Di antara emosi negatif yang dirasakan, perasaan sakit, frustrasi, depresi, kesepian, dan marah merupakan emosi-emosi yang seringkali diakui oleh partisipan. Sedangkan emosi positif yang dirasakan partisipan seputar perasaan cinta dan lega.

Berdasarkan penelitian Rhoades, Dush, Atkins, Stanley dan Markman (2011), individu pada usia dewasa yang mengalami putus cinta pada hubungan romantis sebelum menikah dapat menimbulkan penderitaan psikologis dan adanya kecenderungan penurunan kepuasan hidup. Hipotesis lain yang ada pada penelitian ini juga membuktikan bahwa hubungan romantis yang sudah menuju pernikahan atau memutuskan untuk tinggal bersama menunjukkan adanya penurunan tingkat kepuasan hidup yang lebih besar saat terjadi pemutusan hubungan.

Berdasarkan pemaparan di atas, hipotesis penelitian yang diajukan adalah dimensi regulasi emosi *cognitive reappraisal* berhubungan signifikan dengan aspek afektif dan kognitif SWB, juga dimensi regulasi emosi *expression suppression* berhubungan signifikan dengan aspek afektif dan kognitif SWB.

METODE PENELITIAN

Variabel penelitian ini adalah regulasi emosi dan *subjective well-being*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Penelitian ini juga tidak mencoba melakukan randomisasi, sehingga termasuk sebagai penelitian non-eksperimental.

Regulasi emosi dalam putus cinta diukur menggunakan alat ukur *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang diciptakan oleh Gross dan John (2003) hasil adaptasi oleh Suwartono dan Bintamur (2019). Alat ukur ERQ terdiri dari 10 item yang terdiri dari 6 item untuk dimensi *cognitive reappraisal* (ERQ-CR), dan 4 item untuk *expressive suppression* (ERQ-ES). Alat ukur telah diuji validitasnya menggunakan *Pearson's item rest correlation* yang menghasilkan rentang skor $r = 0.213-0.584$ untuk ERQ-CR dan $r = 0.278-0.517$ untuk ERQ-ES, sehingga dinyatakan reliabel pada *cut point* $r > 0.20-0.20$ menurut Miller dan Lovler (2020).

Sedangkan, uji reliabilitas telah dilakukan dengan metode *cronbach's alpha* dan menghasilkan koefisien reliabilitas dengan skor $\alpha=0.692$ untuk ERQ-CR dan $\alpha=0.529$ untuk ERQ-ES, sehingga termasuk dalam kategori reliabel moderat menurut Sugiyono (dalam Hendri, Mahrani & Samsi, 2019).

Aspek afektif SWB diukur menggunakan alat ukur *Scale of Positive and Negative Experience* (SPANE) yang diciptakan oleh Diener, Wirtz, Tov, dan Kim-Prieto (2010). Alat ukur SPANE terdiri dari 12 item yang terdiri dari 6 item untuk komponen *positive affect* (SPANE-P) dan 6 item untuk komponen *negative affect* (SPANE-N). Penelitian ini menggunakan SPANE hasil adaptasi pada konteks Indonesia oleh Mahardhika dan Halimah (2017). Alat ukur ini juga telah diuji validitas dan reliabilitas, dengan SPANE-P menghasilkan rentang skor $r=0.438-0.774$ dan SPANE-N menghasilkan rentang skor $r=0.415-0.669$. Sementara, uji reliabilitas menghasilkan koefisien reliabilitas $\alpha=0.868$ untuk SPANE-P dan $\alpha=0.817$ untuk SPANE-N. Hasil menunjukkan bahwa alat ukur SPANE teruji valid dan reliabel.

Aspek kognitif SWB atau *life satisfaction* diukur menggunakan alat ukur *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) ciptaan Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) yang terdiri dari 5 item dalam bentuk pernyataan. Pada penelitian ini, alat ukur yang digunakan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Yusak Novanto (Eddiener, n.d) sebelumnya. Alat ukur telah terbukti valid dan reliabel melalui uji validitas *item rest-correlation* yang menghasilkan rentang skor $r=0.364-0.700$, dan uji reliabilitas *cronbach's alpha* dengan hasil $\alpha=0.810$.

Partisipan pada penelitian ini diambil dari individu dewasa dengan karakteristik berusia 20 hingga 30 tahun, mengalami putus cinta pada kurun 6 bulan terakhir dari waktu pengambilan data, dan belum menikah atau bertunangan. Sampel penelitian diperoleh menggunakan jenis sampling *non-probability* dengan metode *convenience sampling*.

Berdasarkan tujuan penelitian, yaitu mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel, maka teknik analisis data yang peneliti gunakan adalah metode korelasi. Korelasi adalah prosedur statistika yang digunakan untuk menjelaskan kekuatan dan arah dari hubungan linear antara dua variabel (Creswell, 2012). Teknik statistika yang menyajikan statistik korelasional sebagai hubungan linear adalah *product-moment correlation coefficient* (Creswell, 2012) atau biasa disebut *pearson correlation coefficient* yang digunakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara regulasi emosi dan SWB pada individu dewasa awal yang mengalami putus cinta. Metode pengukuran korelasi peneliti lakukan menggunakan bantuan dari perangkat lunak penghitung *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP) versi 0.14.

ANALISIS & HASIL

Pengambilan data pada penelitian ini mengumpulkan 135 partisipan dengan 10 partisipan dieliminasi, di mana 5 partisipan tidak memenuhi kriteria waktu putus, 3 partisipan tidak memenuhi kriteria, 1 partisipan tidak memenuhi kriteria usia, dan 1 partisipan memiliki jawaban tidak valid.. Dengan demikian, data pada penelitian diambil dari 125 individu pada masa dewasa awal yang berusia 20 hingga 30 tahun, belum bertunangan atau menikah, dan mengalami putus cinta dalam kurun waktu 6 bulan terakhir, dihitung berdasarkan waktu pengambilan data, yaitu putus cinta pada rentang waktu September 2021 hingga Maret 2022. Berikut ini peneliti paparkan dalam Tabel 1.

Hasil analisis statistik korelasi guna menguji hipotesis yang tertera pada tabel 2 di atas menunjukkan bahwa regulasi emosi pada dimensi *cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang signifikan dengan *subjective well-being* pada aspek afektif positif ($r = 0.320, p < 0.05$) dan aspek afektif negatif ($r = -0.283, p < 0.05$). Begitu juga dengan hasil uji hipotesis untuk regulasi emosi pada dimensi *cognitive*

Tabel 1 Data Demografi Partisipan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	61	48.8%
Perempuan	64	51.2%
Usia		
20-22 tahun	78	62.4%
23-25 tahun	34	27.2%
26-28 tahun	9	7.2%
29-30 tahun	4	3.2%
Waktu Terakhir Putus Hubungan		
0-2 bulan	60	48%
3-4 bulan	28	22.4%
5-6 bulan	37	29.6%
Durasi Hubungan Romantis		
0-12 bulan	54	43.2%
13-24 bulan	30	24%
25-36 bulan	13	10.4%
37-48 bulan	11	8.8%
49-60 bulan	7	5.6%
>60 bulan	10	8%
Status Hubungan Romantis		
Tidak Menjalin	100	80%
Sedang Menjalin	25	20%

reappraisal dengan *subjective well-being* pada aspek kognitif, diketahui menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($r = 0.258, p < 0.05$). Dengan demikian, hipotesis null penelitian ini pada hipotesis 1 dan 2 dinyatakan ditolak.

Perhitungan uji signifikansi menghasilkan *effect size* rendah ($\alpha=0.05, r^2=0.102$) untuk regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dan *subjective well-being* aspek afektif positif. Pada regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dan aspek afektif negatif SWB, uji signifikan menghasilkan *effect size* rendah ($\alpha=0.05, r^2=0.080$). Sementara itu, regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dan *subjective well-being* aspek kognitif

menghasilkan *effect size* rendah ($\alpha=0.05, r^2=0.067$). Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa sebesar 10.24% varians dari *subjective well-being* aspek afektif positif dapat digambarkan oleh regulasi emosi *cognitive reappraisal* individu dewasa awal. Sebesar 8% varians dari aspek afektif negatif SWB dapat digambarkan oleh regulasi emosi *cognitive reappraisal*. Sementara itu, sebesar 6.66% varians dari *subjective well-being* aspek kognitif dapat digambarkan oleh regulasi emosi *cognitive reappraisal*.

Tabel 2 juga menyajikan hasil analisis statistik korelasi untuk hipotesis 3 dan 4 berkaitan dengan regulasi emosi pada dimensi *expression suppression* dan *subjective well-being* pada aspek afektif maupun kognitif. Ditemukan bahwa regulasi emosi *expressive suppression* berkorelasi secara signifikan dengan aspek afektif negatif SWB ($r = 0.178, p < 0.05$) dengan *effect size* rendah ($\alpha=0.05, r^2=0.032$) yang menunjukkan sebesar 3.17% varians aspek afektif negatif SWB dapat digambarkan oleh regulasi emosi *expressive suppression*. Namun, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi *expressive suppression* dengan aspek afektif positif SWB ($r = -0.024, p > 0.05$) dan aspek kognitif SWB ($r = 0.068, p > 0.05$). Dengan demikian, hipotesis null pada hipotesis 3 dan 4 gagal ditolak.

DISKUSI

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis penelitian, yaitu regulasi emosi *cognitive reappraisal* secara signifikan berhubungan dengan *subjective well-being*, baik aspek afektif maupun kognitif. Namun, hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis penelitian lainnya, yaitu regulasi emosi *expressive suppression* tidak berhubungan secara signifikan dengan aspek afektif positif maupun kognitif dari *subjective well-being*, hanya berhubungan dengan aspek afektif negatif *subjective well-being*.

Tabel 2 Hasil uji hipotesis korelasi

	1	2	3	4	5
1	—				
2	0.406*	—			
3	0.320*	-0.024	—		
4	-0.283*	0.178*	-0.675*	—	
5	0.258*	0.068	0.383*	-0.367*	—

Catatan: 1 = ERQ-Cognitive Reappraisal; 2 = ERQ-Expressive Suppression; 3 = SPANE-Positive; 4 = SPANE-Negative; 5 = SWLS; * $p < 0.05$

Temuan uji hipotesis pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fahrurisa dan Rachmawati (2017) yang juga menemukan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan SWB dengan arah hubungan positif, sehingga semakin tinggi regulasi emosi *cognitive reappraisal* yang dimiliki seseorang, maka SWB akan semakin tinggi juga, begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa domain afektif secara signifikan berkorelasi dengan skala regulasi emosi dan afek positif yang menunjukkan tingginya *reappraisal* berhubungan positif dengan afek positif (Cabello, Salquero, Fernandez-Berrocal, & Gross, 2013). Hasil lain yang mendukung adalah penelitian Yeung, Wong, dan Lok (2011) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara emosi positif dengan *cognitive reappraisal*, yang mana arah korelasinya menuju positif, sehingga semakin tinggi penggunaan *cognitive reappraisal* sebagai strategi regulasi emosi, maka semakin tinggi pula emosi positif yang dirasakan.

Pengalaman putus cinta yang dialami individu pada masa dewasa awal dengan meregulasi emosi *cognitive reappraisal* mampu mempengaruhi aspek afektifnya yang terdiri dari afek positif dan afek negatif. Hasil penelitian sejalan dengan pernyataan Gross dan John (2003) yang mengatakan bahwa penggunaan strategi *cognitive reappraisal* dapat berguna untuk penurunan emosi negatif dikarenakan kemampuannya mengurangi komponen dari emosi negatif, yaitu pengalaman dan

perilakunya. Hal ini disebabkan karena penggunaan strategi ini sudah mengintervensi di awal proses emosi sebelum kecenderungan respon emosionalnya terbentuk secara utuh, sehingga mampu mengubah alur emosi lainnya secara efisien. Secara afektif, penggunaan *cognitive reappraisal* dalam kehidupan sehari-hari berhubungan dengan pengalaman dan ekspresi emosi positif yang lebih baik, sedangkan pengalaman dan ekspresi emosi negatif akan dialami lebih sedikit (Cutuli, 2014).

Konteks pada penelitian ini adalah peristiwa putus cinta yang merupakan salah satu *stressful life events* (Garcia, Alvarez-Dardet, & Garcia, 2009) dan juga pengalaman yang dianggap mengakibatkan *distress* yang paling besar (VanderDrift, Agnew, & Wilson, 2009). Hal ini juga mendukung hasil temuan adanya hubungan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dan afek positif seseorang yang mengalami putus cinta. Lent (dalam Ng, 2018) mengatakan bahwa *emotion-focused coping*, seperti *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi, lebih berguna pada kondisi yang kurang dapat dikontrol. Kapasitas keberhasilan dalam mengatur respons emosional terhadap peristiwa kehidupan yang penuh tekanan berkaitan dengan *locus of control* eksternal yang memungkinkan mendorong adaptasi positif terhadap kesulitan yang dialami individu (Ng, 2018).

Cognitive reappraisal merupakan strategi yang berperan dalam upaya mencari makna positif dalam *stressful life events*. Pada saat dihadapi oleh pengalaman yang penuh tekanan atau kesulitan, upaya menerima emosi negatif dan mencoba mencari hal-hal positif mungkin merupakan strategi optimal untuk mendorong SWB seseorang (North, Pai, Hixon, & Holahan, 2011, dalam Ng, 2018).

Hasil penelitian terkait adanya hubungan antara regulasi emosi *cognitive reappraisal* dengan aspek kognitif SWB atau *life satisfaction* didukung oleh hasil studi terdahulu yang membandingkan strategi-strategi regulasi emosi dalam

memprediksi kepuasan hidup dan stres yang dirasakan (Adebesin, Graydon, Knoblach, Crouch, & DiClemente, 2016). Hasilnya menunjukkan pengguna *cognitive reappraisal* melaporkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Jika dibandingkan dengan *expressive suppression*, individu cenderung melaporkan sebaliknya, yaitu merasa tingkat kepuasan hidup lebih rendah.

Penelitian oleh Yiğit, Özpolat, dan Kandemir (2014) juga sejalan dengan hasil penelitian ini yang menemukan bahwa strategi regulasi emosi *reappraisal* dapat memprediksi *life satisfaction* individu, bersama dengan faktor lainnya, seperti profesi orangtua, latar belakang pendidikan, dan tingkat penghasilan. Hal ini didukung oleh pernyataan bahwa variabel prediksi yang paling signifikan pada *subjective well-being* para mahasiswa, yang termasuk usia dewasa awal, adalah regulasi emosi, khususnya dengan melakukan restrukturisasi kognisi, sehingga diketahui terdapat hubungan positif antara *life satisfaction* dengan regulasi emosi (Özbay, Palancı, Kandemir, & Çakır, 2012, dalam Yiğit, Özpolat, & Kandemir, 2014). Terlebih lagi, hasil penelitiannya menemukan bahwa menggunakan *cognitive reappraisal* lebih sering dapat melindungi tingkat kepuasan hidup, terlepas dari mempertimbangkan paparan pada *stressful life events* (Ng, 2018).

Expressive suppression dengan aspek afektif negatif individu dewasa awal yang mengalami putus cinta diketahui berhubungan secara signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian terdahulu yang menemukan bahwa kualitas hidup pada pasien yang terjangkit penyakit psoriasis secara signifikan berkorelasi dengan afek negatif (Ciuluvica, Fulcheri, & Amerio, 2019). Mereka cenderung menggunakan pola *expressive suppression* yaitu mengalami emosi negatif lebih banyak dan tidak dapat menerima emosi sendiri (Ciuluvica, Fulcheri, & Amerio, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal yang mengalami putus cinta,

yang juga dianggap sebagai *stressful life event* seperti peristiwa terjangkit penyakit diri, cenderung merasakan emosi negatif dalam diri meningkat saat meregulasi emosinya menggunakan *expressive suppression*.

Expressive suppression diketahui datang relatif lebih lambat dalam proses kemunculan emosi yang pada prinsipnya berupaya memodifikasi aspek perilaku dan respons emosionalnya, tanpa mengurangi pengalaman subjektif dan fisiologi dari emosi negatif yang dirasakan individu, sehingga memungkinkan adanya penumpukan emosi negatif yang tidak terselesaikan (Cutuli, 2014). Penggunaan *expressive suppression* juga dapat meningkatkan afek negatif seseorang melalui hubungan eratannya dengan ketidakaslian (*inauthenticity*), yaitu perasaan buruk tentang diri sendiri, dan bahkan kemunculan gejala depresi (John & Gross, 2004). *Expressive suppression* dapat menciptakan adanya ketidaksesuaian antara pengalaman batin dan ekspresi yang dikeluarkan individu, serta perasaan tidak jujur pada diri sendiri yang mungkin menyebabkan perasaan negatif, dan kecenderungan mengasingkan diri dari diri sendiri maupun orang lain (Rogers, 1951; Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997, dalam Gross & John, 2003).

Dugaan lainnya yang dikaji pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *expressive suppression* dengan aspek afektif positif dari SWB. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hu, Zhang, Wang, Mistry, Ran, dan Wang (2014) yang menyatakan bahwa *expressive suppression* tidak berhubungan secara signifikan dengan *positive affect* (PA) pada budaya timur, dibandingkan dengan budaya barat. Salah satu penjelasannya adalah penggunaan *expressive suppression* adalah hal yang diinginkan secara sosial di budaya timur, sehubungan adanya pemaknaan penting dalam menjaga harmonisasi antar individu di dalam masyarakat yang saling bergantung (Markus & Kitayama, 1991;

Mesquita, 2001; Frijda & Sundararajan, 2007, dalam Fernandes & Tone, 2021). Dengan demikian, mungkin saja pengaruh kultur dapat berkontribusi besar terhadap hasil penelitian ini.

Penelitian ini juga dilakukan pada konteks budaya Asia, yaitu di Indonesia yang termasuk negara dengan budaya kolektif. Kondisi masyarakat Indonesia menggambarkan karakteristik individu dalam budaya kolektif, seperti memperhatikan kesejahteraan *in-group*, adanya kohesivitas tinggi antar kelompok maupun keluarga, dan berupaya memenuhi kebutuhan kelompok (Jatmika, 2017; Puspitasari & Mas'ud, 2018). Dengan demikian, penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi *expressive suppression* dan afek positif individu pada masa dewasa awal yang mengalami putus cinta. Terlebih lagi, diketahui bahwa *expressive suppression* secara efektif dapat melindungi individu dari konsekuensi sosial terhadap pengekspresian emosi positif (Dan-Glauser & Gross, 2011; Kalokerinos et al., 2014; Korb et al., 2012, dalam Li, Zhu, Leng, & Luo, 2020).

Temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian Fernandes dan Tone (2021) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *expressive suppression* dan *positive affect* dengan *effect size* yang rendah. Artinya, semakin tinggi penggunaan regulasi emosi *expressive suppression*, maka semakin rendah kecenderungan individu merasakan afek positif. Hal yang dapat menjelaskan perbedaan temuan penelitian adalah *expressive suppression* tidak dapat mempengaruhi pengalaman emosi seseorang jika stimulusnya, yang pada penelitian ini adalah tingkat afek positif pada individu yang mengalami putus cinta, tidak cukup kuat untuk menurunkan tingkat regulasi seseorang (*down-regulate*) (Li, Zhu, Leng, & Luo, 2020). Pada penelitian ini, bisa saja individu pada masa dewasa awal yang mengalami putus cinta tidak mengalami afek positif yang cukup besar

atau kuat untuk diregulasi, sehingga tidak dapat menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan saat menggunakan *expressive suppression*.

Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa regulasi *expressive suppression* tidak berhubungan dengan kepuasan hidup seseorang. Penelitian Rahmawati (2017) sejalan, yang juga menemukan bahwa *expressive suppression* tidak berhubungan dengan *subjective well-being* baik aspek afektif maupun kognitif, termasuk kepuasan hidup individu. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Soto, Perez, Kim, Lee, dan Minnick (2011) yang menemukan tidak ada hubungan antara *suppression* dengan *life satisfaction* pada masyarakat Asia, khususnya Hongkong dan Cina.

Salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi *expressive suppression* terbukti tidak berhubungan secara signifikan dengan aspek kognitif SWB adalah pengaruh kultur. Partisipan pada penelitian ini adalah orang Indonesia, yang mana salah satu negara di Asia. Berdasarkan kultur Asia Timur, masyarakat memaknai pengendalian emosi, karena dapat memenuhi kebutuhan akan saling bergantung untuk menjadi harmonis dan dapat berbaur dengan yang lain (Matsumoto et al., 2008; Markul & Kitayama, 1991; Matsumoto, 1990, dalam Nam, Kim, & Tam, 2017). Selain itu, masyarakat seringkali menysar pada kemampuan untuk menyesuaikan perilaku berdasarkan orang lain, yang mana memotivasi individu untuk menekan emosinya (Tsai, Miao, Seppala, Fung, & Yeung, 2007, dalam Nam, Kim, & Tam, 2017).

Salah satu penelitian terdahulu yang mendukung temuan penelitian ini adalah penelitian Nam, Kim, dan Tam (2017) yang melakukan perbandingan regulasi emosi *expressive suppression* pada kultur masyarakat Amerika dan Asia. Penggunaan penekanan emosi yang rendah sesuai dengan norma budaya di Amerika, sedangkan penggunaan penekanan emosi yang tinggi sesuai dengan norma budaya di Asia Timur. Hasil penelitiannya

menunjukkan bahwa masyarakat Asia Timur memiliki budaya untuk menekan emosinya, yang mana ditemukan bahwa penggunaan *emotion suppression* yang tinggi tidak berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologisnya dan tidak ada perbedaan yang signifikan pada observasi antara penggunaan *emotion suppression* yang tinggi dengan kondisi kontrol.

Hasil penelitian Soto, Perez, Kim, Lee, dan Minnick (2011) juga menjelaskan temuan penelitian ini bahwa kultur yang terbukti menggunakan strategi *suppression* sebagai sebuah hal yang normatif dan memiliki kecenderungan menekan emosinya, tidak berhubungan dengan fungsi psikologis, yang dilihat dari pengukuran *life satisfaction* dan *depressed mood*, daripada kultur yang mengedepankan pengekspresian sebagai normanya. Jika ditinjau dari kesejahteraan individu, terdapat bukti bahwa pengalaman emosi dapat dikatakan sebagai prediktor kepuasan hidup yang lebih kuat pada masyarakat di negara individualis yang mengedepankan pengekspresian emosi, dibandingkan dengan masyarakat negara kolektivis yang memiliki kecenderungan menekan emosi sebagai hal yang normatif (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998, dalam Soto et al., 2011). Oleh karena itu, regulasi emosi *expressive suppression* individu dewasa awal yang mengalami putus cinta pada penelitian ini tidak berhubungan dengan tingkat kepuasan hidupnya dikarenakan budaya penekanan emosi menjadi hal yang seringkali digunakan oleh masyarakat Indonesia, sehingga bukan hal yang memberi pengaruh yang signifikan.

Terdapat penjelasan unik dari hasil penelitian ini yang melihat konteks pengalaman putus cinta di individu dewasa awal. Melalui penelitian Herbert dan Popadiuk (2008) pada mahasiswa usia 19 hingga 24 tahun terkait peristiwa putus cinta non-marital, terdapat *framework* perubahan yang seseorang setelah putus cinta. Salah satu hipotesisnya adalah individu yang termasuk dalam usia dewasa

awal dan mengalami putus cinta mengalami fenomena *stress-related growth*. Tedeschi, Park, dan Calhoun (dalam Herbert & Popadiuk, 2008) mengatakan bahwa *stress-related growth* adalah fenomena saat seseorang dapat berkembang melewati batas fungsi psikologis sebelumnya akibat adanya *stressful life event*.

Penjelasan pada penelitian Herbert dan Popadiuk (2008) yang dapat mendukung hasil penelitian ini adalah bahwa seseorang yang mengalami putus cinta mengalami perasaan kehilangan, baik yang ditinggalkan maupun yang meninggalkan. Selain itu, terdapat beberapa perasaan yang pada umumnya dialami selama periode berduka (*grieving*) pada fase 2, yaitu rasa sakit, sendiri, marah, dan sedih, yang mana tidak ada perbedaan, baik pemutus hubungan maupun yang diputuskan. Pada umumnya, pemutus hubungan merasakan duka sebelum mereka mengakhiri hubungannya, sementara yang diputuskan baru mulai berduka setelah putus cinta terjadi (Herbert & Popadiuk, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa faktor pihak pemutus dan yang diputuskan yang tidak peneliti coba kontrol memang tidak menunjukkan adanya perbedaan.

Individu yang mengalami putus cinta pada usia dewasa awal, mungkin saja mencoba mengupayakan pencarian makna yang masuk akal dari peristiwa putus cintanya untuk mengelola *painful emotion* dan menggunakan strategi coping dengan menjaga hubungan sosial dengan teman dan keluarga. Penjelasan ini dilakukan pada fase 2 *pulling apart*, yang mana bisa menjelaskan bahwa memang ada emosi negatif atau dampak yang dirasakan dari putus cinta, namun individu dewasa awal mampu secara kognitif memaknai kembali peristiwanya tersebut.

Pada *core category moving self-forward*, Herbert dan Popadiuk (2008) mendefinisikan sebagai pergerakan yang berorientasi pada proses pemulihan dari putus cinta, menuju pengembangan diri dan perubahan, yang berfokus pada bergerak dari rasa sakit, *distress*, untuk mengurangi

rasa sakit dan membentuk penglihatan subjektif pada putus cinta. Individu akan mulai berinteraksi lagi dengan dunia dan proses internal, daripada mengisolasi diri dan berkuat pada rasa sakit dalam waktu yang lama (Herbert & Popadiuk, 2008). Hal ini dapat menjelaskan bahwa peristiwa putus cinta yang diteliti pada studi ini dilihat sebagai celah untuk perkembangan diri, mampu memaknai ulang peristiwanya untuk mengelola emosinya secara kognitif, dan juga mendapatkan pandangan yang lebih positif sebagai pembelajaran untuk masa depan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada penelitian ini, diketahui bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* berhubungan secara signifikan dengan seluruh komponen SWB, baik pada aspek afektif maupun kognitif. Sementara itu, strategi regulasi emosi *expressive suppression* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan aspek afektif maupun aspek negatif SWB. Melalui temuan ini, individu pada masa dewasa awal, khususnya yang mengalami putus cinta, dapat memperhatikan strategi regulasi emosi yang memberi dampak positif berhubungan dengan SWB diri sendiri dan sebagai bahan refleksi pribadi selama proses mengalami putus cinta. Temuan ini juga dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pada tenaga profesional, seperti konselor dan psikolog, dalam merancang intervensi dan *problem solving* saat dihadapi klien individu dewasa awal yang mengalami putus cinta, khususnya berkaitan dengan pemilihan strategi emosi yang efektif dan adaptif.

SARAN

Peneliti menyadari bahwa terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan pada penelitian ini. Oleh karena itu, saran yang peneliti ajukan untuk penelitian selanjutnya adalah mengkaji lebih lanjut regulasi emosi pada konteks Indonesia dengan memasukkan faktor budaya kolektivitas

yang mengedepankan harmonisasi, menghubungkan variabel regulasi dengan variabel serupa, seperti *breakup adjustment*, *breakup distress*, dan *post-dissolution ambivalence*. mengukur variabel sekunder dari SWB, misal kepribadian. Kemudian, penelitian selanjutnya juga perlu mengukur variabel sekunder dari SWB, misal kepribadian, dan menambahkan faktor-faktor pendukung pada konteks putus cinta, seperti pihak pemutus hubungan, kualitas hubungan, durasi berpacaran.

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan individu dewasa awal yang sedang mengalami proses putus cinta sebagai celah pengembangan diri ke arah yang lebih positif di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adebesin, M., Graydon, M. M., Knoblach, D. J., Crouch, T. B., & DiClemente, C. C. (2016). *Comparing emotion regulation strategies to predict satisfaction with life and perceived stress*. 20th Annual Undergraduate Research and Creative Achievement. Diambil pada 12 Mei 2022, dari https://ur.umbc.edu/files/2016/06/adebesin_MobolanleSm.pdf.
- Agusdwitanti, H., Tambunan, S. M., & Retnaningsih. (2015). Kelekatan dan intimasi pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 18-24. <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/1286>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1974). Developing measures of perceived life quality: Results from several national surveys. *Social Indicators Research*, 1-26. https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/43676/11205_2004_Article_BF00286419.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood. In *Emerging adulthood*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Barutcu, K. F., & Aydin, Y. C. (2013). The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 786-790. 10.1016/J.SBSPRO.2013.06.647

- Cabello, R., Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal, P., & Gross, J. J. (2013). A Spanish adaptation of the emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 29*(4), 234-240. [10.1027/1015-5759/a000150](https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000150).
- Ciuluvica, C., Fulcheri, M., & Amerio, P. (2019). Expressive suppression and negative affect, pathways of emotional dysregulation in psoriasis patients. *Frontiers in Psychology, 10*(1907), 1-8. [doi:10.3389/fpsyg.2019.01907](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01907)
- Cresswell, J. W. (2012). *Educational research planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Lincoln: University of Nebraska.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: An overview on their modulatory effects and neural correlates. *Frontiers in Systems Neuroscience, 8*(175), 1-6. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2014.00175>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 3, 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology, 54*, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology, 24*, 25-41. https://intranet.newriver.edu/images/stories/library/Stennett_Psychology_Articles/Recent%20Findings%20on%20Subjective%20Well-Being.pdf
- Diener, E., Wirtz, D. Tov, W., & Kim-Prieto, C. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*, 143-156. [10.1007/s11205-009-9493-y](https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y).
- Eddiener. (n.d). Scale: Satisfaction with life scale (swls). Dalam *Eddiener*. Diambil pada 15 Desember 2021, dari <https://eddiener.com/scales/7>
- Estefan, G., & Wijaya, Y. D. (2014). Gambaran proses regulasi emosi pada perilaku self-injury. *Jurnal Psikologi, 12*(1), 26-33.
- Fahrnisa, D., & Rachmawati, M. A. (2017). *Hubungan antara regulasi emosi dan kesejahteraan subjektif pada siswa MAN Maguwoharjo*. (Tesis, Universitas Islam Indonesia). dspace.uui.ac.id/handle/123456789/4639.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of Personality*. 8th Ed. New York: McGraw-Hill.
- Fernandes, M. A., & Tone, E. B. (2021). A systematic review and meta-analysis of the association between expressive suppression and positive affect. *Clinical Psychology Review, 88*, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102068>.
- Garcia, L. J., Alvarez-Dardet, S. M., & Garcia, V. H. (2009). An analysis of stressful life events during adolescence. *Psychology in Spain, 13*(1), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/40745245_An_analysis_of_stressful_life_events_during_adolescence.
- Ginting, P. S. Y. (2018). *Gambaran strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang melakukan curahan hati di media sosial*. (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/10244/141301029.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(1), 224-237. 0022-3514/98/\$3.00
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. Dalam J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation Second Edition* (hal 3-20). New York: Guilford.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. [10.1037/0022-3514.85.2.348](https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348)
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies,*

- 10(3), 271–291.10.1007/s10902-007-9080-3
- Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education*. (3rd ed.). New York: McKay.
- Hendri, Z., Mahrani, & Sasmi., M. (2019). Pengaruh pengembangan usaha gapoktan terhadap keberhasilan program puap di kecamatan Benai kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Agri Sains*, 3(2).
- Herbert, S., & Popadiuk, N. (2008). University students' experiences of nonmarital breakups: A grounded theory. *Journal of College Student Development*, 49, 1-14. doi:10.1353/csd.2008.0008
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang., X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 114(2), 341-362. 10.2466/03.20.PR0.114k22w4
- Jatmika, D. (2017). Hubungan budaya individualis-kolektif dan motivasi berbelanja hedonik pada masyarakat kota Jakarta. *Jurnal Psikologi Psibernetika*, 10(1), 9-19. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psiberne-tika/article/view/1037>.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1302-1334.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experientially altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69, 195–205.
- Li, P., Zhu, C., Leng, Y., & Luo, W. (2020). Distraction and expressive suppression strategies in down-regulate of high- and low-intensity positive emotions. *International Journal of Psychophysiology*, 158, 56-61. doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2020.09.010
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation Bandung. *PSYMPATHIC: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 91-114. 10.15575/psy.v4i11278
- Miller, L. A., & Lovler, R. L. (2018). *Foundations of psychological testing: A practical approach*. Sage Publications.
- Nam, Y., Kim, Y., & Tam, K. K. (2017). Effects of emotion suppression on life satisfaction in American and Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(1), 149–160. doi.org/10.1177/0022022117736525.
- Ng, Z. J. (2018). *Emotion regulation and life satisfaction of early adolescents in the face of stressful life events*. (Disertasi Doktoral, University of South Carolina). <https://scholarcommons.sc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5778&context=etd>
- Pramudianti, R. (2020). Kebahagiaan pada remaja wanita yang berulang-ulang putus cinta. *Jurnal Ilmu Sosial and Humaniora*, 9(2), 337-346. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JISH/article/view/22447>
- Pratisti, W. D., & Rini, O. K. (2016). The relation of emotion regulation and subjective well-being in adolescent students. *International Conference on Health and Well-Being (ICHMS)*, 111-118.
- Privitera, G. J. (2018). *Statistics for the behavioural sciences third edition*. Amerika Serikat: SAGE Publications, Inc.
- Purnamasari, F. R. (2020). Gambaran hubungan romantis pada wanita yang melakukan aborsi atas permintaan pasangan. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 77-87. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA-/article/view/2764/2560>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>.
- Puspitasari, D. Y., & Mas'ud, F. (2018). Pengaruh nilai budaya nasional Indonesia terhadap preferensi gaya manajemen konflik (Studi pada karyawan tendik fisip Undip). *Diponegoro Journal of Management*, 7(4), 1-12. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/dbr>
- Rhoades, G. K., Dush, C. M. K., Atkins, D. C., Stanley, S. M., & Markman, H. J. (2011). Breaking up is hard to do: The impact of unmarried relationship dissolution on mental health and life satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 366-374. 10.1037/a0023627.
- Morris, C. G., Reiber, C., & Roman, E. (2015). Quantitative sex differences in response to

- the dissolution of a romantic relationship. *Evolutionary Behavioral Sciences*. Advance online publication. [dx.doi.org/10.1037/ebs0000054](https://doi.org/10.1037/ebs0000054)
- Rumondor, P. C. B. (2013). Gambaran proses putus cinta pada wanita dewasa muda di Jakarta: Sebuah studi kasus. *HUMANIORA*, 4(1), 28-36. doi.org/10.21512/humaniora.v4i1.3415.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill.
- Sbarra, D. A., & Emery, R. E. (2005). The emotional sequelae of nonmarital relationship dissolution: Analysis of change and intraindividual variability over time. *Personal Relationships*, 12(2), 213-232. [10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x](https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00112.x)
- Setiawati, L., Nurwianti, F., & Kilis, G. (2018). Pengaruh ciri kepribadian terhadap intimasi pada dewasa muda yang menjalin hubungan romantis. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 8(2), 79-90. [dx.doi.org/10.26740/jptt.v8n2.p79-90](https://doi.org/10.26740/jptt.v8n2.p79-90)
- Shimek, C., & Bello, R. (2014). Coping with break-ups: Rebound relationships and gender socialization. *Social Sciences*, 3, 24-43. [10.3390/socsci3010024](https://doi.org/10.3390/socsci3010024).
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y., Lee, E. A., Minnich, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455. [10.1037/a0023340](https://doi.org/10.1037/a0023340).
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships*, 1(3), 199-222. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1994.tb00062.x>
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the emotion regulation questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of confirmatory factor analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115-124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>.
- VanderDrift, L. E., Agnew, C. R., & Wilson, J. E. (2009). Nonmarital romantic relationship commitment and leave behaviour: The mediating role of dissolution consideration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1220-1232. [10.1177/0146167209337543](https://doi.org/10.1177/0146167209337543)
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. [0022-3514/88](https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063)
- Xia, M., Fosco, G. M., Lippold, M. A., & Feinberg, M. E. (2018). A developmental Perspective on young adult romantic relationships: Examining family and individual factors in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1499-1516. [10.1007/s10964-018-0815-8](https://doi.org/10.1007/s10964-018-0815-8).
- Yeung, D. Y., Wong, C. K. M., & Lok, D. P. P. (2011). Emotion regulation mediates age differences in emotions. *Aging & Mental Health*, 15(3), 414-418. [10.1080/13607863.2010.536136](https://doi.org/10.1080/13607863.2010.536136)
- Yildirim, F. B. & Demir, A. (2015). Breakup adjustment in young adulthood. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 38-44. [10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00179.x)
- Yiğit, A., Özpölat, A. R., & Kandemir, M. (2014). Emotion regulation strategies as a predictor of life satisfaction in university students. *Psychology*, 5(6), 523-532. [http://dx.doi.org/10.4236/psych.2014.56062](https://doi.org/10.4236/psych.2014.56062)