



## Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Subjective Well-Being pada Penderita HIV/AIDS

Destiani Rombebua Siampa<sup>1</sup>, Kondang Budiyan<sup>2</sup>

Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
destianirombebuasiampa@gmail.com

### Abstrak

*Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome* atau biasa disebut HIV/AIDS merupakan penyakit berbahaya yang dapat menyerang sistem kekebalan tubuh pada penderitanya atau biasa disebut ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Dengan banyaknya masalah yang dialami ODHA akan berdampak pada kestabilan emosinya dan pada akhirnya akan memperburuk *subjective well-being* pada ODHA. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Hipotesis yang diajukan ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Subjek penelitian yang digunakan adalah Orang Dengan HIV/AIDS (ODHA). Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 60 orang. Metode Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi yaitu skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dan skala *subjective well-being* yang terdiri dari skala *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) dan skala *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* ditemukan nilai koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,223 dan  $p = 0,043$  ( $p < 0,050$ ) berarti ada korelasi positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Hal ini menunjukkan hipotesis diterima. Koefisien determinasi sebesar 0,050 yang menggambarkan sumbangan efektif regulasi emosi pada *Subjective Well-Being* 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci:** ODHA, Regulasi Emosi, Kesejahteraan Subjektif

### Abstract

*Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immunodeficiency Syndrome* or commonly called HIV/AIDS is a dangerous disease that can attack the immune system of sufferers or commonly called PLWHA (People with HIV/AIDS). The many problems experienced by PLWHA will have an impact on their emotional stability and will ultimately worsen the *subjective well-being* of PLWHA. Thus, this research aims to determine the relationship between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. The research subjects used were people living with HIV/AIDS (PLWHA). The number of subjects in this study was 60 people. Data collection methods in this study used an emotional regulation scale, namely the *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) scale and a *subjective well-being* scale consisting of the *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) scale and the *Satisfaction With Life Scale* (SWLS). Based on the results of the *product moment* correlation analysis, it was found that the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.223 and  $p = 0.043$  ( $p < 0.050$ ) means that there is a positive correlation between emotional regulation and *subjective well-being* in HIV/AIDS sufferers. This shows the hypothesis is accepted. The coefficient of determination is 0.050 which describes the effective contribution of emotional regulation to *Subjective Well-Being* 5% and the remaining 95% is influenced by other factors.

**Keywords:** PLWHA, Emotion Regulation, Subjective Well-Being



## PENDAHULUAN

*Human Immunodeficiency Virus/Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (HIV/AIDS) merupakan penyakit berbahaya yang menjadi masalah *epidemic* serius diberbagai negara (Herbawani & Erwandi, 2019). Depkes RI (2012) mengatakan bahwa *Acquired Immuno Deficiency Syndrome* (AIDS) merupakan suatu gejala yang mengakibatkan berkurangnya kemampuan pertahanan diri yang ditimbulkan dari adanya virus HIV. Data statistik menunjukkan jumlah yang terinfeksi HIV di Indonesia yang dilaporkan periode januari sampai dengan Maret 2022 sebanyak 10.525 orang dari 941.973 orang yang telah dites HIV. Sedangkan, jumlah kasus AIDS yang dilaporkan sebanyak 1.907 orang. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta merupakan salah satu daerah yang melaporkan jumlah orang yang dites sebanyak 11.219 orang dan jumlah ODHA yang ditemukan sebanyak 139 orang. Berdasarkan data jumlah kumulatif periode sampai dengan Maret 2022 kasus HIV yang dilaporkan sebanyak 329.581 orang, sedangkan jumlah total kasus AIDS yang dilaporkan adalah 137.397 (Kemenkes RI, 2022).

Orang yang dinyatakan terinfeksi virus HIV/AIDS sering disebut dengan ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS). Pada umumnya, ODHA dihadapkan pada kondisi yang membuat penderitanya merasakan menjelang kematian dalam waktu dekat (Pardita & Sudibia, 2014). Penyakit HIV/AIDS menimbulkan masalah yang cukup luas pada individu yang terinfeksi, baik dalam masalah biologis, psikologis, sosial, maupun ekonomi (Pardita, 2014). Infeksi HIV dapat mengakibatkan ODHA mengalami perubahan secara biologis seperti hilangnya nafsu makan dan gangguan penyerapan nutrient ketika sistem kekebalan tubuh melemah maka tubuh tidak dapat melawan kuman dalam penyakit (Nurhalimah, 2019). Masalah lain yang menimpa ODHA yaitu masalah sosial yang berupa stigma dan diskriminasi di lingkungan masyarakat. Secara alamiah dapat dikatakan bahwa hubungan sosial pada ODHA akan berubah karena timbulnya hambatan dalam melakukan interaksi sosial di lingkungan sekitarnya baik itu keluarga, sahabat, rekan kerja, relasi dan tetangga sekitar (Ariatama, Respati & Nurhayati, 2020).

Menurut Diener (2009) *subjective well-being* merupakan istilah untuk menjelaskan tentang alasan yang membuat individu dapat merasakan hidup yang lebih baik dalam kehidupannya sehari-hari. Diener (2009) menyatakan bahwa *Subjective Well-Being* terdiri dari tiga aspek yaitu *positive affect* yaitu aspek yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari individu mengenai perubahan suasana hati yang positif, *negative affect* yaitu aspek yang berhubungan dengan adanya intensitas yang memengaruhi kehidupan sehari-hari individu terkait perubahan suasana hati yang negatif, dan aspek *cognitive* yaitu aspek yang berhubungan dengan adanya evaluasi penilaian kognitif dalam kehidupan individu.

Berdasarkan hasil wawancara pada 5 Oktober 2022 yang dilakukan kepada 5 ODHA, menunjukkan bahwa dari 5 subjek tersebut yang lebih dominan adalah ungkapan emosi negatif seperti perasaan sedih, marah, kecewa, dan sulit menerima kenyataannya. Karena banyaknya stigma dari lingkungan sekitarnya sehingga subjek sering merasa tidak memiliki harapan untuk menjalani hidup bahkan tidak jarang subjek mengalami penolakan. Reaksi psikologis pun muncul pada saat subjek dinyatakan positif HIV/AIDS dan tiga dari lima ODHA tersebut mengalami perubahan suasana hati yang selalu berubah-ubah seperti sering merasa putus asa, mudah marah, dan ingin mengakhiri hidupnya. Dengan demikian, hasil wawancara dengan kelima subjek diatas menunjukkan bahwa subjek yang memiliki emosi negatif lebih banyak dibandingkan dengan emosi positif. Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa *subjective well-being* pada subjek masih rendah.



▪ Oleh karena itu, seharusnya ODHA memiliki *subjective well-being* yang tinggi agar kondisi kesehatan psikologis maupun fisiologisnya menjadi lebih baik. Ketika individu memiliki emosi positif akan berdampak memiliki *subjective well-being* tinggi yaitu individu menjalani hidup lebih produktif dan memiliki kesehatan yang lebih baik (Diener & Tay, 2015). Berdasarkan penjelasan yang dikemukakan oleh Diener (2009) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi *subjective well-being* yaitu pendapatan, jenis kelamin, pendidikan, pernikahan, dan usia sebagai korelasi kesejahteraan. Adapun faktor lain yang berperan pada *subjective well-being* yaitu regulasi emosi (Kobylińska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski, & Marchlewska, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan Kobylińska, Zajenkowski, Lewczuk, Jankowski, dan Marchlewska (2020) mengungkapkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being*.

Aspek regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif) merupakan bentuk strategi menetralkan situasi dengan melibatkan proses kognitif sehingga individu berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi. Sedangkan, *expressive suppression* (penekanan ekspresif) merupakan bentuk strategi yang berfokus pada respon untuk menghambat perilaku ekspresif. Ditunjukkan agar pengalaman emosi negatif tidak terlihat pada ekspresi wajah pada saat keadaan emosional. Ketika individu dinyatakan terinfeksi HIV/AIDS maka individu cenderung mengalami tekanan pada psikologis seperti perasaan takut berlebihan, sedih, rasa cemas, mudah putus asa, hilangnya rasa percaya diri bahkan mengalami diskriminasi di lingkungannya sehingga akan berdampak pada kepuasan subjektifnya (Seriarto, Karo, & Tambaib, 2021).

Akibat pengalaman buruk yang sudah dialaminya akan membuatnya semakin merasa terpuruk. Regulasi emosi sebagai strategi yang mencakup pikiran alam bawah sadar maupun pikiran sadar untuk mengontrol respons emosi pada situasi tertentu (Gross & John, 2003). Orang yang mengidap HIV/AIDS harus mampu melatih dirinya yaitu keterampilan dalam mengekspresikan emosinya, keterampilan dalam mengelola setiap emosi yang timbul, keterampilan mengubah emosi negatif menjadi emosi positif. cenderung dapat mengetahui apa yang dirasakan, dipikirkan dan apa yang menjadi alasannya dalam melakukan suatu tindakan, kemampuan dalam mengevaluasi emosi-emosi yang dirasakan sehingga bertindak secara rasional bukan secara emosional sehingga mampu memodifikasi emosi negatif menjadi emosi positif (Nurhalimah, 2019). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Skala penelitian disusun menjadi booklet dan dibagikan kepada responden sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu subjek yang digunakan adalah ODHA di Yayasan Victory Plus Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 60 orang yang termasuk pada kriteria penelitian dengan rentang usia 18-40 tahun. Skala *subjective well-being* diukur menggunakan skala yang disusun oleh Akhtar (2019) yaitu skala PANAS digunakan untuk mengukur dimensi afeksi dan SWLS digunakan untuk mengukur dimensi kognitif (kepuasaan hidup) dan mengacu pada aspek-aspek *subjective well-being* dari Diener (2009) yang terdiri dari *positive affect*, *negative affect* dan *cognitive*.

Skala PANAS terdiri dari total 20 item favorable dan disusun berdasarkan model likert dengan lima alternatif jawaban pada kuisioner penelitian yaitu skor 1 untuk pernyataan Hampir Tidak Pernah



(HTP), skor 2 untuk pernyataan Jarang (JR), skor 3 untuk pernyataan Kadang-kadang (KD), skor 4 untuk pernyataan Sering (SR), dan skor 5 untuk pernyataan Hampir Selalu (HSL). Sedangkan SWLS terdiri dari 5 aitem yang terdiri dari 5 alternatif jawaban ialah Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kemudian untuk skala regulasi emosi yang telah diterjemahkan oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) yaitu ERQ yang disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi dari Gross dan John (2003) yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Kuisisioner ini terdiri dari 10 aitem favorable. ERQ memiliki 10 aitem dengan 6 aitem digunakan untuk mengukur *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur *expressive suppression* dengan alternatif jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Hasil uji reliabilitas skala *Subjective Well-Being* yang dilakukan oleh Akhtar (2019) diperoleh korelasi item-total pada dimensi kepuasan hidup sebesar 0,553 - 0,686 lalu pada dimensi afeksi positif sebesar 0,450 - 0,664 dan dimensi afeksi negatif sebesar 0,413 - 0,699. Menurut Azwar (2012) menyatakan bahwa item yang baik ialah item yang korelasi item-total diatas 0,3. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua item dalam skala tersebut layak digunakan sebagai *instrument* pengukuran *Subjective Well-Being*. Hasil uji validitas yang menggunakan *validitas factorial* menunjukkan bahwa skala yang digunakan untuk mengukur konstruk *Subjective Well-Being* dalam penelitian yang dilakukan Akhtar (2019) dinyatakan memiliki validitas factorial yang memuaskan. Hasil analisis faktor menunjukkan bahwa seluruh item terhimpun dengan baik sesuai dengan dimensi-dimensi yang telah diukur. *Factor loading* yang tinggi dimiliki oleh seluruh item pada dimensi yang diukur yaitu berkisar antara 0,469 sampai dengan 0,794. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa skala PANAS dan SWLS yang digunakan untuk mengukur konstruk *Subjective Well-Being* memiliki validitas dan reliabilitas yang memuaskan dan layak untuk digunakan mengukur *Subjective Well-Being*.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi yaitu ERQ yang telah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) dan telah di uji validitasnya menggunakan *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*. Pada pengukuran yang dilakukan oleh Radde, Nurrahmah, Nurhikmah, dan Saudi (2021) diperoleh nilai *loading factor* tiap item yang digunakan yaitu >0,50 sedangkan nilai t-value >1,96, apabila memenuhi nilai tersebut maka aitem dikatakan valid. Dilihat pada aspek *cognitive reappraisal* nilai *loading factor* tiap item berada >0,50 yaitu rentang 0,86-0,91 dan nilai t-value >1,96 yaitu rentang 29,57-33,95. Sedangkan pada aspek *expressive suppression* juga nilai *loading factor* tiap aitemnya berada >0,50 yaitu rentang 0,58-0,82 dan nilai t-value

>1,96 yaitu rentang 16,82-26,21. Dengan demikian diketahui bahwa seluruh aitem dalam skala ERQ dikatakan valid. Untuk uji reliabilitas menunjukkan bahwa hasil seluruh item ERQ valid ( $t > 1.96$ ;  $p = 0.000$ ), dan reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* menunjukkan nilai  $\alpha = 0.951$  untuk strategi *cognitive reappraisal* dan nilai  $\alpha = 0.790$  pada *expressive suppression* (Radde & Saudi, 2021). Berdasarkan validitas seluruh item ERQ, maka dapat dikatakan bahwa seluruh item layak digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik korelasi *product moment* untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada penderita HIV/AIDS. Kemudian analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program analisis data yaitu SPSS statistics 27.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 subjek yang diambil dari Yayasan Victory Plus Yogyakarta. Berikut ini adalah table statistik deskriptif yang menunjukkan yaitu :



Tabel 1. Statistik deskriptif

	N	Mean	Range	Minimum	Maximum	Standard Deviation
<i>Subjective Well-Being</i>	60	25.63	48	-7	41	9.091
Regulasi Emosi	60	49.17	46	24	70	11.062

#### a. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas untuk variabel *subjective well-being* diperoleh  $KS-Z = 0,106$  dengan  $p = 0,094$  ( $p > 0,050$ ). Hal ini menunjukkan sebaran data untuk variabel *subjective well-being* mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, pada hasil uji normalitas untuk variabel regulasi emosi diperoleh  $KS-Z = 0,099$  dengan  $p = 0,200$  ( $p > 0,050$ ). Hal ini menunjukkan variabel regulasi emosi mengikuti sebaran data normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Subjective Well-Being</i>	.106	60	.094	.945	60	.009
Regulasi Emosi	.099	60	.200*	.961	60	.050

#### b. Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan hasil uji linearitas regulasi emosi dengan *subjective well-being* diperoleh  $F = 4,454$  dan  $p = 0,043$ . Hal ini menyatakan bahwa hubungan antara regulasi emosi dengan *Subjective Well-Being* merupakan hubungan yang linear. Berdasarkan dari hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $r = 0,223$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,043$  ( $p < 0,050$ ).

#### c. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan dari hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $r = 0,223$  dengan taraf signifikansi  $p = 0,043$  ( $p < 0,050$ ). Hasil tersebut telah membuktikan bahwa ada hubungan positif antara regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada ODHA. Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS, maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada penderita HIV/AIDS maka semakin rendah pula *Subjective Well-Being* pada penderita HIV/AIDS. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Selain itu, berdasarkan hasil analisis data tersebut menunjukkan nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,050 yang menggambarkan sumbangan efektif regulasi emosi pada *subjective well-being* 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga menunjukkan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *subjective well-being*. Berdasarkan hasil penelitian Putra, Hakim, dan Heryana (2019) membahas secara psikologis pada ODHA yaitu cenderung mengalami emosi negatif seperti mudah marah, putus asa, sering mengalami ketakutan yang berlebihan, merasa gelisah dan panik pada situasi yang tertekan, depresi hingga keinginan untuk



■ mengakhiri hidupnya. ODHA dalam situasi yang menekannya akan mengalami emosi negatif yang sulit dikontrol sehingga hanya akan memperburuk keadaan psikologis pada ODHA. Dengan demikian, kemampuan dalam meregulasikan emosi pada ODHA sangat dibutuhkan.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam merasakan dan merespon suatu emosi yang sedang terjadi pada individu dengan berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) terdapat dua aspek dari regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* didefinisikan sebagai strategi yang melibatkan proses kognitif individu yang ditandai dengan kemampuan dalam mengelola emosi dengan berpikir kembali sebelum memberikan respon emosi pada suatu situasi. Keyakinan yang dimiliki oleh ODHA dalam menyelesaikan suatu masalah dengan cara mengurangi emosi negatif dan mengontrol diri agar tenang dengan cepat. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Hayati (2015) dengan hasil bahwa dengan adanya strategi regulasi emosi akan membuat individu dapat berpikir dengan tenang dan mencoba menerima keadaan dan mencari cara untuk mengontrol emosinya baik secara fisik atau sosial maupun secara emosi.

*Expressive suppression* dapat didefinisikan sebagai strategi yang menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan individu dalam mengelola emosi yang dirasakannya. Individu mengelola emosinya dengan menekan ekspresi yang berlebihan dalam kondisi yang emosional. Aspek *expressive suppression* membantu para ODHA untuk mengontrol emosi negatif yang berlebih akibat tekanan yang dirasakan dari segala efek samping. Dengan begitu, ODHA melihat permasalahannya dengan baik dan tenang sehingga ODHA dapat memutuskan langkah selanjutnya dengan tepat. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2016) mendapatkan hasil bahwa individu yang dapat mengelola emosinya dengan baik cenderung akan membantunya dalam mengontrol diri serta emosinya bila dihadapkan dengan situasi tertentu sehingga dapat mencapai *subjective well-being*.

Regulasi emosi mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan *subjective well-being*. Bagi ODHA regulasi emosi mencakup peningkatan, pemeliharaan atau penurunan emosi negatif dan emosi positif sehingga pentingnya regulasi emosi yaitu dengan melibatkan perubahan dalam respon emosional. Apabila regulasi emosi ini selalu dilakukan oleh ODHA dengan baik maka akan memberikan dampak positif bagi kesehatan mental pada ODHA (Noya, Kiriweno, Asmin, 2020). Melalui pelatihan regulasi emosi individu mampu mengontrol emosi negatif dan meningkatkan emosi positif sehingga diharapkan meningkatnya kepuasan hidupnya (Nurhasanah (2020). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Mirza et al., (2019) yang menyatakan bahwa pelatihan regulasi emosi dapat membuat perbedaan antara kesejahteraan subjektif pada kelompok tuna rungu sebelum dan sesudah pelatihan. Maka dapat disimpulkan, bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi peningkatan kesejahteraan subjektif.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala regulasi emosi terbanyak berada di kategori sedang sebesar 53% dengan jumlah 32 subjek. Adanya kegiatan-kegiatan positif sehingga mempengaruhi regulasi emosi ODHA. Berikut program yang diadakan oleh pihak Yayasan Victory Plus yaitu program pemberdayaan ODHA melalui dukungan teman sebaya, program peningkatan penghasilan ODHA, pelatihan *public speaking* untuk melatih ODHA untuk bisa terampil berbicara di depan umum sehingga dapat membuat ODHA menjadi tidak mengurung diri, pelatihan pendidik pengobatan (treatment educator) yaitu untuk melatih ODHA menjadi pendamping pengobatan terhadap ODHA yang baru memulai pengobatan, mengadakan sosialisasi HIV/AIDS.

Pada skala *subjective well-being*, hasil kategorisasi terbanyak berada di kategorisasi sedang sebesar 70% dengan jumlah 42 subjek. Berdasarkan hasil kategorisasi diatas, dapat disimpulkan bahwa ODHA yang berada di Yayasan Victory Plus mendapatkan penanganan yang baik dilihat dari hasil kategorisasi yang tinggi berada pada kategori sedang. Seperti yang diketahui bahwa hambatan terbesar dalam pencegahan dan penanggulangan ODHA yaitu tingginya stigma dan diskriminasi masyarakat



terhadap ODHA. Stigma yang sering diterima ODHA tergambar dalam sikap sinis, perasaan takut berlebihan, dan adanya pengalaman negatif yang pernah dilakukan ODHA sehingga membuat ODHA cenderung menutup diri dari lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, Yayasan Victory Plus mengadakan program-program yang mampu melatih ODHA untuk dapat menerima dirinya dan mampu menjalani hidupnya menjadi lebih baik lagi. Adapun kelemahan dalam penelitian ini yaitu pada saat proses penyebaran skala dilakukan dengan memberikan kepada pihak Yayasan Victory Plus Yogyakarta sehingga peneliti tidak memperhatikan saat subjek melakukan pengisian skala tersebut. Adanya keterbatasan peneliti dalam mendapatkan subjek yang lebih banyak karena tidak semua subjek yang berada di Yayasan tersebut sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan Subjective Well-Being pada penderita HIV/AIDS. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi yang diterima pada penderita HIV/AIDS, maka akan semakin tinggi pula Subjective Well-Being yang dialami pada penderita HIV/AIDS. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi yang diterima pada penderita HIV/AIDS maka semakin rendah pula Subjective Well-Being pada penderita HIV/AIDS. Hubungan antara kedua variabel ini dibuktikan dengan adanya koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar  $r = 0,223$  dengan  $p = 0,043$  ( $p < 0,050$ ). Pada hasil perhitungan, diperoleh nilai determinasi (R Squared) sebesar 0,050 yang dapat diartikan bahwa variabel regulasi emosi dapat mempengaruhi variabel Subjective Well-Being sebesar 5% dan sisanya 95% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti. Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk mengambil populasi yang lebih besar, dapat menggali lebih dalam teori dan faktor lainnya agar hasil yang dicapai akan lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *Subjective Well-Being*. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40
- Ariatama, E. M., Respati, T., & Nurhayati, E. (2020). Kondisi Psikologi, Sosial, dan Spiritual pada Orang dengan HIV/AIDS Selama Pengobatan Antiretroviral di Komisi Penanggulangan AIDS Kota Bogor Tahun 2019. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(2), 109-113
- Depkes RI, 2012, *Pedoman Pelayanan Konseling dan Testing HIV/AIDS Secara Sukarela*, Dirjen P2 & PL, Jakarta
- Diener, E., & Oishi, S. i Tay, L. (2018). Advances in *Subjective Well-Being* Research. *Nature Human Behaviour*, 2, 253-260
- Diener, Ed. (2009). *The Science of Well-Being*. The Collected Works of Ed Diener. Spring
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406



- Diener, E., Heintzelman, S. J., Kushlev, K., Tay, L., Wirtz, D., Lutes, L. D., & Oishi, S. (2017). Findings all Psychologists Should Know from The New Science On *Subjective Well-Being*. *Canadian Psychology canadienne*, 58(2), 87
- 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
- Gross, J.J. (2014). *Handbook of Regulation Emotion Second Edition*. New York: Guilford Press
- Herbawani, C. K., & Erwandi, D. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Pencegahan Penularan *Human Immunodeficiency Virus (HIV)* oleh Ibu Rumah Tangga di Nganjuk, Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 10(2), 89-99
- Kemenkes RI. (2022). *Perkembangan HIV AIDS dan Penyakit Infeksi Menular (PIMS) Triwulan Itahun 2022*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and Subjective Well-Being. *Current Psychology*, 1-14
- Mirza, R. et al. (2021). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* Pada Penyandang Tunarungu di Kota Binjai. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1). Kebumen
- Nurhasanah. (2020). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan *Subjective Well-Being* pada Remaja Panti Asuhan Putri Pringsewu. *Journal of Psychology* 3(2), 157–166
- Halimah, N. (2019). Hubungan antara *Cognitive Emotion Regulation Strategies* dengan *Subjective Well-Being* Pada Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU)
- Noya, A., Kiriwenno, E., & Asmin, E. (2020). Kemampuan Regulasi Emosi pada Perempuan Penderita HIV/AIDS di Kabupaten Maluku Tenggara. *Molucca Medica*, 6-13
- Noya, A. (2021). Dinamika *Subjective Well-Being* Perempuan Penderita HIV/AIDS di Kabupaten Maluku Tenggara. In *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Koneseling Universitas Pattimura*, 1(1)
- Pardita, D. P. Y., & Sudibia, I. K. (2014). Analisis Dampak Sosial, Ekonomi, dan Psikologis Penderita HIV AIDS di Kota Denpasar. *Jurnal Buletin Studi Ekonomi*, 19(2)
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160
- Rahayu, H. S. (2020). Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-Being* pada Remaja dengan Orangtua Bercerai. *Cognicia*, 8(2), 178-190
- Sari, M. D. I., & Hayati, E. N. (2015). *Regulasi Emosi pada Penderita HIV/AIDS*. (Doctoral Dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).