

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Penelitian ini mengajukan hipotesis yaitu ada hubungan yang positif antara Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-being* pada mahasiswa. Subjek pada penelitian ini yaitu 205 mahasiswa dengan rentang usia 18-27 tahun. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Skala BBC-SWB dan Skala ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*). Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,429 dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu ada korelasi positif antara Regulasi Emosi dengan *Subjective Well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,197 sehingga dapat dikatakan bahwa kontribusi Regulasi Emosi sebesar 19,7% terhadap *Subjective Well-being* dan sebesar 80,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor yang lain.

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

## **ABSTRACT**

*This study earch aims to determine the relationship between Emotion Regulation and Subjective Well-being on college students as Instagram user. This research proposes a hypothesis, namely that there is a positive relationship between Emotion Regulation and Subjective Wellbeing in students. The subjects in this research were 205 students with an age range of 18-27 years. The data collection method used in this research is the BBC-SWB Scale and the ERQ Scale (Emotion Regulation Questionnaire). The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the results of data analysis, it was obtained that the correlation coefficient ( $r_{xy}$ ) = 0.429 with  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) which shows that the hypothesis proposed in this research is accepted, namely that there is a positive correlation between Emotion Regulation and Subjective Well-being in students who use Instagram. . The coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.197, so it can be said that the contribution of Emotion Regulation is 19.7% to Subjective Well-being and 80.3% of satisfaction is influenced by other factors.*

***Keywords: social media, emotion regulation, subjective well-being***