

Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya

Relationship Between Emotion Regulation and Happiness of Middle Adolescent

Alfiyah Nahdah Kamilah

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: alfiyah.19021@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa – siswi salah satu SMA di Kabupaten Lumajang yang berjumlah 214 siswa. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,624 ($r = 0,624$) dengan taraf signifikan 0,000 ($p > 0,05$) yang menunjukkan hubungan antar variable termasuk dalam kategori kuat dan bersifat positif. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dimiliki individu. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima yakni ada hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya, didukung oleh hasil temuan lain dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa sumbangan efektif atau pengaruh regulasi emosi sebesar 38,9% terhadap kebahagiaan, sisanya 61,1% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : Kebahagiaan, Regulasi emosi, Remaja madya

Abstract

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and happiness in middle adolescents. This research was conducted using a correlational quantitative approach. The subjects in this study were students from a high school in Lumajang Regency, totaling 214 students. The instruments used in this research are the happiness scale and the emotion regulation scale. The data analysis used is pearson product moment correlation analysis. The results of the data analysis show that the correlation coefficient (r) is 0.624 ($r = 0.624$) with a significant level of 0.000 ($p > 0.05$) which indicates the relationship between variables is included in the strong and positive category. This means that the higher the level of emotional regulation, the higher the level of happiness the individual has. The results obtained indicate that the hypothesis proposed by the researcher is accepted, namely that there is a relationship between emotion regulation and happiness in middle adolescents, supported by other findings in this study which show that the effective contribution or effect of emotion regulation is 38.9% on happiness, the remaining 61. 1% is influenced by other factors not examined in this study.

Key word : Happiness, Emotion regulation, Middle adolescent

Article History	 
<i>Submitted : 04-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	<p><i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i></p> <p><i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja menurut Santrock (2007) merupakan periode transisi perkembangan individu antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang melibatkan berbagai perubahan antara lain perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional. Rentan usia remaja dimulai sekitar usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Remaja memiliki tuntutan – tuntutan tugas seperti tuntutan perkembangan dimana remaja dituntut untuk menyesuaikan diri seperti mengembangkan hati Nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai – nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaannya (Saraswati, 2022).

Penelitian ini berfokus pada remaja madya dimana remaja madya merupakan remaja dengan rentang usia 15-18 tahun atau remaja yang menduduki bangku Sekolah Menengah hingga awal masuk Perguruan Tinggi (Monks et al., 2006). Husnianita & Jannah (2021) menyatakan bahwa Siswa SMA merupakan individu yang memasuki masa remaja dimana pada masa ini siswa SMA cenderung mengalami permasalahan dan perubahan baru dalam dirinya. Santrock (2007) mengatakan bahwa pada masa remaja madya terjadi bergaram perubahan sosio-emosional, dimana diantaranya adalah tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua, dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Adanya tuntutan-tuntutan tersebut memberikan tekanan tersendiri bagi remaja yang membuat remaja menjadi bingung dan cenderung mengalami stress hingga depresi (Amanda & Tobing, 2017).

Menurut Achenbach & Rescorla (2001) menyatakan permasalahan emosi pada remaja antara lain kecemasan atau depresi, menarik diri atau tertekan, keluhan somatic, masalah sosial atau pergaulan, kesulitan berpikir, kesulitan konsentrasi, perilaku melanggar aturan atau norma dan yang terakhir perilaku agresif. Data dari poliklinik RSJ-RSUP Dr. Cipto Mangunkusumo, Jakarta menyatakan bahwa masalah emosi yang menonjol pada remaja adalah kesulitan bergaul dengan teman sebaya (Ediati, 2015). Banyak permasalahan - permasalahan yang muncul pada masa remaja salah satunya adalah perubahan emosi pada remaja yang berpengaruh cukup besar dalam kehidupannya.

Menurut Hurlock (2003) perubahan emosi yang terjadi pada remaja cenderung bergejolak dan kemampuan remaja dalam mengelola emosi masih belum berkembang secara matang. Saat, remaja dihadapkan dalam suatu permasalahan, remaja belum bisa merespon efek emosional yang dirasakan dengan baik, remaja cenderung menunjukkan perasaan tidak aman, takut dan cemas (Rubiani & Sembiring, 2018). Beberapa stressor seperti konflik dan tekanan memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada individu (Kumala & Darmawanti, 2022). Hal ini membuat remaja cenderung mengikuti emosinya dalam perlakuan tindakan.

Remaja yang dipenuhi emosi negatif mampu mempengaruhi orang lain dengan negatif, sulit berkonsentrasi, selalu atau senang menyendiri dan juga tidak fokus dan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri (Sativa & Helmi, 2013). Kondisi naik turunnya emosi yang dialami remaja membuat kemampuan mengontrol emosi menjadi sangat penting (Kustanto & Khoirunnisa, 2022). Salah satu aspek psikologis yang mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif adalah dengan cara mengendalikan emosi, kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengontrol emosi disebut regulasi emosi (Aesijah et al., 2016).

Regulasi emosi adalah suatu pembentukan emosi yang dimiliki individu dan bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi itu sendiri, dengan demikian regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur daripada bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain (Gross, 2007). Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk memahami serta mengelola emosi diri sendiri yang sedang dirasakan (Manah & Jannah, 2020; Dewi & Savira, 2021; Islamiyah & Khoirunnisa, 2022; Jannah et al., 2023). Regulasi emosi juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang di situasi distress dan penuh tekanan (Octavianingrum & Savira, 2022). Sejalan dengan pendapat tersebut, Syahadat (2013) mendefinisikan regulasi sebagai suatu kemampuan individu untuk menyadari dan mengatur pikiran dan perilakunya dalam emosi yang berbeda, baik emosi positif ataupun emosi negatif. Kogoya & Jannah (2021) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan pengendalian emosi pada saat situasi tertentu. Berdasarkan teori-teori tersebut dapat dapat didefinisikan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan mengontrol pikiran, perilaku serta ekspresi terkait emosi yang sedang dirasakannya.

Regulasi emosi memiliki beberapa aspek untuk menentukan kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Gross (2007) menyebutkan aspek regulasi emosi terdiri dari empat aspek antara lain yang pertama *Strategies to emotion regulation (strategies)* yakni strategi yang dilakukan individu dengan sebuah keyakinan yang dimilikinya agar mampu mengatasi suatu masalah, kemampuan untuk mencari cara yang bisa mengurangi atau menurunkan emosi negative dan kemampuan mengontrol diri dengan cepat setelah merasakan emosi yang *over* atau berlebihan. Kedua *Engaging in goal directed behaviour (goals)* yaitu kemampuan yang dilakukan individu agar tidak terpengaruh emosi negative yang sedang dirasakan, sehingga individu tetap mampu berpikir dan melakukan aktivitas dengan baik. Ketiga, *Control emotional response (impulse)* dimana individu mampu untuk mengontrol emosi yang dirasakannya dengan respon yang ditunjukkan baik secara fisiologis, perilaku maupun nada suara, dengan tujuan supaya individu tidak merasakan emosi yang berlebihan dan mampu menunjukkan respon emosi yang sesuai. Keempat, *Acceptance of Emotional Response (acceptance)* yakni kemampuan individu dalam menerima suatu kejadian atau stimulus yang menimbulkan emosi negative dan individu tidak merasa malu ketika merasakan emosi tersebut.

Dengan kemampuan meregulasi emosi ini remaja juga dapat terhindar dari permasalahan-permasalahan seperti cemas, stress bahkan depresi (Gross, 2007). Regulasi emosi juga ditandai dimaknai sebagai cara untuk menanggapi emosi, termasuk menerima respon, mengendalikan perilaku (Gratz & Roemer, 2003). Individu dengan regulasi emosi yang tinggi mampu berperilaku dengan benar dan menyatukan dirinya dengan orang lain seperti menolong, bekerjasama, berbagi, bersahabat dan lain sebagainya (Wijaya & Jannah, 2021). Sedangkan individu yang berkemampuan regulasi emosi rendah cenderung akan menunjukkan emosi emosi negatif yang akan menghasilkan gejala – gejala seperti stress, depresi, perilaku menyimpang hingga penggunaan obat-obatan terlarang (Choirunnisa & Ediati, 2020). Rubiani & Sembiring (2018) menyatakan bahwa regulasi emosi pada remaja madya masih kurang baik dibandingkan dengan regulasi emosi pada remaja akhir.

Fenomena yang didapatkan oleh peneliti dari hasil wawancara dan observasi pada lokasi penelitian menunjukkan banyaknya remaja madya yang belum bisa meregulasi emosi dengan baik. Dimana remaja madya melakukan tindakan – tindakan seperti melakukan perkelahian, meninggalkan jam pelajaran, merokok di sekolah hingga mencuri. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rubiani & Sembiring (2018) menyatakan bahwa kemampuan regulasi emosi yang tidak baik menyebabkan terjadinya hal – hal yang tidak diinginkan, seperti amarah yang meledak – ledak mengakibatkan terjadinya perkelahian yang berujung kekerasan. Fenomena di atas menunjukkan bahwa remaja madya memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang baik. Ketidak mampuan remaja dalam mengelola emosi menyebabkan remaja

mengalami *storm and stress* (Hastuti & Baiti, 2019). Yosua (2014) juga menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa badai dan stress yang membuat remaja merasa tidak bahagia. Menurut Chaplin (2006) munculnya stress, depresi dan kecemasan juga merupakan dampak ketidakhahagiaan individu. Csikszentmihalyi & Hunter (2003) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa dengan tingkat kebahagiaan terendah.

Junita & Malikussaleh (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kemampuan individu dalam regulasi emosi memiliki dampak terhadap kebahagiaannya. Iswindari et al. (2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh pada kebahagiaan individu adalah kemampuan individu dalam mengatur emosinya. Hal ini didukung oleh (Diener et al., 2010) yang menyatakan bahwa salah satu faktor kebahagiaan yakni kemampuan dalam mengelola emosi dan juga mengenali perasaan diri sendiri serta orang lain.

Seligman (2002) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang merujuk pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan aktivitas positif dimana dalam aktivitas tersebut tidak mengandung perasaan negatif, seperti ketika individu sedang terlibat dalam kegiatan yang sangat disukainya. Menurut Dewi (2016) peristiwa yang dipersepsikan secara positif oleh individu akan menghasilkan kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan istilah global yang mencerminkan penilaian seseorang tentang kualitas kepuasan hidupnya (Lutfiyah & Takwin, 2018). Kegiatan positif yang dilakukan individu mampu menghasilkan emosi positif seperti Bahagia, senang, syukur dan kepuasan hidup (Sugiarti et al., 2021). Menurut Myers (1992; Abidin, 2017) kebahagiaan didefinisikan sebagai semua perasaan yang menganggap bahwa kehidupan yang dijalani individu terasa menyenangkan. Kebahagiaan menurut (Carr, 2004) merupakan suatu keadaan psikologis individu yang positif, dimana hal ini ditandai dengan tingginya tingkat kepuasan hidup, tingginya tingkat afek positif dan rendahnya tingkat afek negatif. Chaplin et al. (2010; Abidin, 2017) menyatakan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan yang menganggap bahwa hidup terdiri dari situasi dan emosi yang positif.

Penelitian ini mengacu pada konsep kebahagiaan milik Seligman (2002) dalam bukunya "*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*". Dalam bukunya, Seligman tidak membedakan konsep kebahagiaan dan kebahagiaan autentik. Seligman menggambarkan konsep kebahagiaan yang berkaitan dengan kebahagiaan yang autentik atau kebahagiaan sejati, dimana kebahagiaan autentik mengacu pada kebahagiaan asli yang tidak dibuat – buat atau pura – pura. Oleh karena itu, dalam penelitian ini merujuk pada kebahagiaan dimana merupakan kebahagiaan yang muncul secara asli pada remaja karena berangkat dari kemampuan remaja melakukan regulasi emosi. Berdasarkan dari beberapa pengertian yang disebutkan, dapat diketahui bahwa kebahagiaan merupakan situasi positif dimana individu mampu merasakan emosi positif dan melakukan kegiatan – kegiatan positif yang digemarinya dimana individu menganggap bahwa hidupnya menyenangkan dan penuh dengan emosi atau situasi yang positif.

Terdapat tiga aspek kebahagiaan menurut Seligman (2002) antara lain yang pertama *Pleasant life* (Kehidupan yang menyenangkan) menjelaskan tentang emosi positif yaitu emosi yang dapat dirilat dari pandangan positif seseorang terhadap kehidupannya. Emosi positif mencakup kepuasan hidup, kebanggaan, optimisme dan harapan dimasa depan. Hal ini ditunjang dengan kehidupan yang menyenangkan yakni kondisi dimana individu yang bahagia adalah individu yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan dimasa mendatang dan banyak pengalaman – pengalaman yang menyenangkan dan rendahnya pengalaman - pengalaman yang tidak menyenangkan. Emosi positif juga menyangkut relasi individu dengan orang lain maupun masyarakat luas. Dengan relasi yang mampu dibentuk individu dengan baik, individu akan meraskan dampak positif terhadap tingkat kebahagiaannya. Kehidupan yang menyenangkan bisa meliputi apa yang dirasakan seperti kesenangan, kegembiraan, kehangatan, kenyamanan, ektasi dan lain sebagainya

Kedua yaitu *Meaningful life* (Kehidupan yang bermakna) kehidupan yang bermakna merupakan kondisi dimana individu mendapatkan makna dalam kehidupan mereka ketika kehidupan yang dijalannya memiliki *goals*, tujuan dan memiliki arti kebermaknaan. Dalam kehidupan yang bermakna, individu melakukan semua tindakan dengan dorongan dari *meaning* (makna hidup) yang ada dalam dirinya. Ketidakmampuan individu dalam memaknai hidupnya berkaitan erat dengan keyakinan yang dipercayai, dimana individu yang tidak memiliki pendirian dan mudah putus asa akan mengalami kesulitan dalam memahami makna hidupnya. Hidup yang bermakna bisa diperoleh dengan cara membangun sebuah hubungan positif dengan orang lain dan terlibat secara aktif dalam kegiatan. Individu yang memiliki nilai kebahagiaan akan memperhatikan kepentingan orang lain dan tidak hanya terfokus pada kepentingan dirinya sendiri.

Ketiga adalah *Engaged life* (Keterlibatan diri) bisa diartikan sebagai sebuah kondisi jiwa yang hanyut atau menyatu dalam sebuah aktivitas. Hal ini keterlibatan yang dimaksud adalah melibatkan seluruh aspek diri mulai dari fisik, kognitif dan juga emosionalnya untuk turut serta dalam kegiatan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu. Terlibatnya individu secara penuh akan membuat individu lebih focus dan tidak ada pikiran lain selain aktivitas tersebut. Individu yang telah terlibat secara penuh dengan aktivitasnya mampu secara aktif mengembangkan potensi yang ada pada dirinya. Keterlibatan secara keseluruhan tidak hanya dalam lingkup karir namun juga dalam aktivitas positif lainnya seperti hobi ataupun aktivitas Bersama keluarga. Individu yang terlibat secara aktif dan keseluruhan dalam berbagai macam pekerjaan dan kegiatan akan lebih bahagia.

Individu yang bahagia memiliki beberapa ciri atau karakteristik yang membedakan dengan individu yang tidak Bahagia. Menurut Seligman (2002) ciri – ciri individu yang bahagia adalah memiliki emosi positif, dimana emosi positif tersebut dibedakan menjadi tiga, antara lain (a) Emosi yang diarahkan atau datang dari masa lalu seperti rasa puas, bangga dan tenang (b) Emosi yang berasal dari masa sekarang seperti rasa semangat, riang, gembira dan ceria (c) Emosi positif yang berorientasi pada masa depan seperti optimisme, harapan, kepercayaan dan keyakinan. Sementara Myers (1994; Muniroh, 2017) menyatakan bahwa karakteristik individu yang Bahagia adalah individu yang selalu mampu untuk menghargai dirinya sendiri, individu yang memiliki sifat optimis, individu yang memiliki sifat terbuka dan individu yang mampu mengendalikan diri.

Hasil *Focus Group Discussion* yang dilakukan oleh Sativa & Helmi (2013) menunjukkan hasil bahwa dengan keberhasilan mencapai kebahagiaan, remaja mendapatkan banyak manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Kebahagiaan mampu memberikan dorongan, semangat dan juga motivasi bagi kaum remaja dalam menjalani kegiatan-kegiatan disekolah maupun diluar sekolah. Perasaan bahagia juga mampu mendorong remaja untuk selalu berpikiran positif dan juga tidak mudah memiliki prasangka buruk terhadap orang lain. Dapat dilihat bahwa kebahagiaan memiliki dampak positif yang membuatnya menjadi kondisi khusus yang penting untuk dicapai.

Penelitian yang dilakukan oleh Cabello & Fernandez-berrocal (2015) menunjukkan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Aesijah et al. (2016) menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Mérida-López et al. (2019) menyatakan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi menunjukkan hubungan yang positif dengan kebahagiaan.

Kebahagiaan memiliki berbagai macam manfaat yang positif sehingga penting untuk dimiliki oleh remaja, diantaranya yaitu memiliki kesehatan fisik, rendahnya tekanan sosial dan terhindar dari perilaku yang merusak seperti merokok, mengonsumsi alkohol hingga bunuh diri (Hartati, 2017). Kebahagiaan juga berkaitan erat dengan rendahnya permasalahan mental health seperti depresi (Chaplin, 2006). Kesehatan mental merupakan anteseden dari kebahagiaan

remaja (Chaplin et al., 2010). Oleh karena itu, penting bagi remaja madya untuk dapat meregulasi emosi dengan baik supaya terhindar dari kecemasan dan depresi untuk mencapai kebahagiaan. Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan pada Remaja Madya”.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian Kuantitatif merupakan jenis penelitian yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variabel penelitian menggunakan angka dan melakukan proses analisis data dengan menggunakan prosedur statistik (Paramita et al., 2021). Pada penelitian ini menggunakan analisis korelasional untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan.

Populasi dalam Penelitian ini adalah Siswa-siswi salah satu SMA Negeri di Kabupaten Lumajang sebanyak 627 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana seluruh populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel dengan menggunakan *simple random sampling* dimana sampel diambil secara acak atau random (Paramita et al., 2021). Pada penelitian ini sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Slovin (Sugiyono, 2013), yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

- n : jumlah sampel
 N : jumlah populasi
 e : error tolerance/ taraf kesalahan

Berdasarkan hasil yang diperoleh untuk mengetahui jumlah sampel yang digunakan peneliti dengan taraf kesalahan yang digunakan peneliti adalah sebesar 5% sehingga sampel yang diperoleh mempunyai taraf kepercayaan sebesar 95% terhadap populasi (Sugiyono, 2012). Jumlah sampel yang didapatkan yakni sebanyak 244 siswa dengan 30 siswa sebagai tryout dan 214 siswa untuk data di salah satu SMA Negeri di kabupaten Lumajang.

Instrument dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner (Angket) yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek – aspek variabel. Angket dibuat berdasarkan teori tentang hubungan regulasi emosi dengan kebahagiaan. Dalam hal ini, digunakan sistem dalam bentuk skala *Likert*, yaitu subjek diminta untuk memilih salah satu dari alternatif jawaban yang meliputi sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Berdasarkan alternatif jawaban pada skala Likert yakni pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala pengukuran psikologis. Penelitian ini menggunakan skala yang dikembangkan dari dimensi kebahagiaan dan regulasi emosi.

Berdasarkan pada hasil uji coba (*try out*) skala Kebahagiaan dan skala Regulasi Emosi pada 30 siswa, maka didapatkan hasil validitas dan reliabilitas variable. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sampai sejauh mana suatu alat ukur atau instrumen yang diajukan dapat menggali data atau informasi yang diperlukan peneliti (Paramita et al., 2021). Suatu aitem akan dikatakan valid apabila memiliki taraf signifikan sebesar 5% atau taraf kesalahan sebesar $\leq 0,05$. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS versi 26.0 *for windows*. Hasil uji validitas pada Skala Kebahagiaan dari 32 aitem pernyataan menunjukkan 24 aitem pernyataan menunjukkan nilai $\alpha \leq 0,05$ maka butir pernyataan yang disajikan dinyatakan valid, dan 8 aitem pernyataan memiliki nilai $\alpha > 0,05$ maka dinyatakan tidak valid dan tidak layak digunakan dan perlu dihilangkan dari penelitian. Sedangkan Hasil uji

validitas pada Skala Regulasi Emosi dari 32 aitem pernyataan menunjukkan 23 aitem pernyataan menunjukkan nilai $\alpha \leq 0,05$ maka dinyatakan valid, dan 9 aitem pernyataan memiliki nilai $\alpha > 0,05$ maka dinyatakan tidak valid dan perlu dihilangkan dari penelitian.

Uji reabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana alat ukur atau instrumen yang diajukan dapat memberikan hasil yang tidak berbeda jika dilakukan kembali terhadap subjek yang sama dengan waktu yang berbeda (Paramita et al., 2021). Uji reliabilitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows. Dari hasil pengujian reliabilitas tersebut diketahui bahwa nilai *alpha Cronbach* dari skala Kebahagiaan sebesar 0,853 dan untuk skala regulasi Emosi sebesar 0,867 dimana kedua skala ini menunjukkan hasil reliabel ditinjau dari kategori koefisien reliabilitas dalam table kriteria reliabilitas.

Teknik Analisa data digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian. Pengujian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Uji normalitas dilakukan untuk dapat mengetahui apakah distribusi pada setiap variabel data penelitian merupakan distribusi normal, dikatakan distribusi normal apabila signifikasinya lebih dari 0,5 ($p > 0,05$) (Azwar, 2016). Maka digunakan teknik pengujian *Kolmogorov Smirnov* dibantu dengan bantuan program SPSS versi 26.0 for windows.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi pada setiap variable data penelitian linier atau tidak, dikatakan linier apabila signifikasinya kurang dari 0,5 ($p < 0,05$) (Azwar, 2016). Uji linieritas akan dilakukan dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows. Uji hipotesis digunakan untuk menguji korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan.

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik *product moment correlation* (Karl Pearson). Taraf signifikan yang digunakan adalah sebesar 5%, dimana hubungan antara variable x dan y akan dinyatakan signifikan apabila nilai p lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan apabila nilai p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka hubungan antara variable x dan y dinyatakan tidak signifikan (Sugiyono, 2013).

Hasil

Peneliti melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan pada subjek yang diteliti. Berdasarkan data yang diolah dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows, deskripsi penelitian dapat digambarkan pada table berikut:

Tabel 1 Deskripsi Penelitian

Skala	<i>n</i>	Min	Max	Mean	Standar Deviasi
Kebahagiaan	214	59	91	72,88	6,30
Regulasi Emosi	214	50	77	63,22	5,38
Valid <i>n</i>	214				

Nilai skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi didapatkan dari jumlah pendapat setiap siswa. Berdasarkan Tabel 4.1, nilai rata-rata skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi masing-masing adalah 72,88 dan 63,22. Nilai rata-rata didapatkan dari jumlah keseluruhan nilai

dibagi dengan banyaknya data. Kemudian, nilai standar deviasi menunjukkan persebaran atau keberagaman dari data. Pada skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi masing-masing adalah 6,30 dan 5,38, yang berarti bahwa keberagaman data dari skala happiness lebih besar dibandingkan dengan skala regulasi emosi. Hal ini didukung oleh nilai minimum dan nilai maksimum, dimana jarak nilai minimum dan maksimum skala kebahagiaan (jarak = maksimum – minimum = $91-59 = 32$) lebih besar dibandingkan dengan skala regulasi emosi (jarak = $77-50 = 27$).

Tabel 2 kategori skor kebahagiaan

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$x > 79,18$	23	10,7%
Sedang	$66,58 \leq x \leq 79,18$	143	66,8%
Rendah	$X < 66,58$	48	22,5%
		214	100%

Berdasarkan hasil table diatas, maka hasil yang didapatkan adalah 23 siswa masuk dalam kategori tinggi (10,7%), 143 siswa masuk dalam kategori sedang (66,8%) dan 48 siswa termasuk dalam kategori rendah (22,5%).

Tabel 3 kategori skor regulasi emosi

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Tinggi	$x > 68,6$	21	9,8%
Sedang	$57,84 \leq x \leq 68,6$	141	65,8%
Rendah	$X < 57,84$	52	24,4%
		214	100%

Berdasarkan table diatas, maka hasil yang didapatkan adalah 21 siswa masuk dalam kategori tinggi (9,8%), 141 siswa masuk dalam kategori sedang (65,8%) dan 52 siswa termasuk dalam kategori rendah (24,4%).

Hasil Analisis data

1. Uji asumsi

a. Uji normalitas

Analisis normalitas dilakukan dengan menggunakan perhitungan menggunakan bantuan software SPSS yaitu dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov*. Pengujian normalitas dilakukan pada data skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang disebarkan. Data berdistribusi normal apabila nilai p lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) dan sebaliknya.

Tabel 4 hasil uji normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Kebahagiaan	0,058	214	0,074	Distribusi data normal
Regulasi Emosi	0,059	214	0,069	Distribusi data normal

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji Kolmogorov-Smirnov yaitu 0,074 dan 0,069 masing-masing untuk skala kebahagiaan dan regulasi emosi. Nilai dari kedua skala menunjukkan hasil lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$, sehingga untuk data kebahagiaan dan regulasi emosi memiliki distribusi data berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Analisis linieritas dilakukan dengan menggunakan perhitungan menggunakan bantuan software SPSS. Pengujian linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan linier atau tidak. Data akan dianggap linier apabila nilai linieritasnya memiliki nilai signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 5 hasil uji linieritas

			Sum of				
			Squares	df	MeanSquare	F	Sig.
Kebahagiaan*	Between Groups	(Combined)	4074.499	26	156.712	6.691	.000
RegulasiEmosi		Linierity	3289.910	1	3289.910	140.473	.000
		Deviation from Linierity	784.589	25	31.384	1.340	.140
Within Groups			4379.580	187	23.420		
Total			8454.079	213			

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji linieritas (Linearity) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut kurang dari 0,05, sehingga untuk data kebahagiaan dan regulasi emosi memiliki hubungan linier.

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan serta arah hubungan dari dua variabel atau lebih. Sebelumnya telah dilakukan pengujian normalitas dan pengujian linieritas yang menunjukkan bahwa distribusi data pada kedua variabel yang digunakan dalam penelitian normal. Kemudian hasil pengujian linieritas didapatkan bahwa kedua variabel yang digunakan memiliki hubungan linier.

Berdasarkan hasil pengujian normal dan pengujian linieritas, dikarenakan data untuk kedua variabel berdistribusi normal dan memiliki hubungan linier sehingga untuk analisis korelasi dilakukan dengan metode uji parametrik yaitu menggunakan *product moment*

correlation (Karl Pearson). Pengujian dilakukan dengan menggunakan bantuan software SPSS. Berikut ini merupakan hasil uji hipotesis korelasi:

Tabel 6 hasil uji hipotesis

		Kebahagiaan	Regulasi Emosi
Kebahagiaan	Pearson Correlation	1	.624**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	214	214
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.624**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	214	214

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai dari Sig. (2-tailed) adalah 0,000. Kriteria pengambilan keputusan menggunakan nilai signifikan/P-value sebagai berikut:

- Jika nilai signifikan / P-Value > 0,05 ; maka H0 gagal ditolak
- Jika nilai signifikan / P-Value < 0,05 ; maka H0 ditolak.

Dengan menggunakan hipotesis sebagai berikut:

H0 : Tidak ada hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan.

Ha : Ada hubungan hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan.

Nilai dari Sig. (2-tailed) adalah 0,000, dimana nilai ini kurang dari 0,05, sehingga keputusan yang diambil adalah H0 ditolak atau Ha gagal ditolak. Kesimpulan yang dapat diambil adalah ada hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Berdasarkan Sarwono (2006), untuk melihat interpretasi korelasi antar dua variabel, berikut ini kriteria hasil perhitungan korelasi.

Tabel 7 skor hasil uji hipotesis

Kriteria	Koefisien korelasi
Tidak ada korelasi antara dua variabel	0
Korelasi sangat lemah	0 – 0,25
Korelasi cukup	0,25 – 0,5
Korelasi kuat	0,5 – 0,75
Korelasi sangat kuat	0,75 – 0,99
Korelasi hubungan sempurna positif	1
Korelasi hubungan sempurna negative	-1

Kemudian untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara sebelum adanya penerapan ETLE dan sesudah adanya penerapan ETLE, dilihat nilai korelasi yang dihasilkan yaitu sebesar 0,624. Nilai tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kebahagiaan memiliki hubungan/korelasi yang kuat serta hubungan dari keduanya positif.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 214 sampel dengan menggunakan analisis product moment correlation dengan bantuan SPSS versi 26.0 for windows diperoleh data dengan nilai signifikan sebesar 0,00 yang artinya nilai signifikan kurang dari 0,05 ($p < 0,05$). Hasil nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan atau H_a diterima, dimana terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan seperti hipotesis yang diajukan.

Hasil uji hipotesis dengan product moment correlation menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,624 yang jika ditinjau dari interpretasi kriteria korelasi menunjukkan bahwa nilai tersebut memiliki arti bahwa variabel kebahagiaan dengan regulasi emosi memiliki hubungan atau korelasi yang kuat. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Cabello & Fernandez-berrocal, 2015) yang menyatakan bahwa regulasi emosi berkorelasi dengan kebahagiaan.

Nilai koefisien korelasi (r) dalam penelitian ini menunjukkan tingkat hubungan dengan arah yang positif atau negative. Hubungan dengan arah positif dalam koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel searah. Sedangkan hubungan dengan arah negative menunjukkan bahwa hubungan antara dua variabel berlawanan. Dalam penelitian ini, nilai koefisien korelasi (r) menunjukkan angka 0,624, yang artinya hubungan ini memiliki arah positif karena tidak ditemukan tanda negative pada nilai koefisien korelasi. Sehingga dapat dinyatakan bahwa hubungan dari keduanya positif, artinya apabila regulasi emosi individu tinggi maka kebahagiaan juga akan tinggi. Sebaliknya, jika regulasi emosi individu rendah maka kebahagiaan juga akan rendah.

Kebahagiaan menurut Seligman (2002) adalah suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan kondisi dimana aktivitas – aktivitas positif yang disenangi atau disukai oleh individu. Menurut Pujiwati & Uyun (2014) menyatakan bahwa salah satu aspek kebahagiaan aspek afektif yang mewakili pengalaman individu salah satunya emosi positif. Emosi positif meliputi rasa senang, cinta dan antusiasme. Sedangkan emosi negative meliputi sedih, marah, cemas dan rasa bersalah. Kebahagiaan ditandai dengan diperolehnya makna hidup, adanya tujuan dan berarti bagi individu (Hafiza & Mawarपुरy, 2018).

Terdapat tiga dimensi atau aspek dalam kebahagiaan antara lain yakni Pleasant life yaitu Kehidupan yang menyenangkan yang merupakan kondisi dimana individu yang bahagia adalah individu yang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kebahagiaan dimasa mendatang, memiliki banyak pengalaman yang menyenangkan, memiliki banyak relasi dengan orang lain. Yang kedua adalah Meaningful life yakni kehidupan yang bermakna dimana individu mendapatkan makna dalam kehidupan yang dijalani. Adanya goals, tujuan dalam hidupnya, kemudian memiliki peran yang bermakna dalam lingkungannya serta kemampuan individu untuk percaya dan yakin serta tidak mudah putus asa. Dan yang terakhir adalah Engaged life yang artinya keterlibatan diri seorang individu dalam sebuah aktivitas. Sehingga individu melibatkan seluruh aspek diri seperti fisik, kognitif dan juga emosionalnya dalam sebuah kegiatan atau aktivitas yang membuat individu lebih focus dan mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Dimensi pleasant life ditunjukkan oleh siswa dengan pengalaman yang menyenangkan atau kepuasan akan prestasi yang biasa – biasa saja namun siswa memiliki relasi yang positif dengan teman – teman disekitarnya. Dimensi meaningful life ditunjukkan siswa dengan adanya cita – cita atau mimpi yang dimiliki para siswa namun kurangnya peran kebermanfaatannya bagi lingkungan sekitar dan kurangnya perasaan tanggung jawab terhadap sesama. Dimensi engaged life ditunjukkan siswa dengan kurangnya minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang

disediakan di sekolah dan kurangnya prestasi yang dicetak siswa – siswi untuk sekolah. Diener et al. (2010) menyatakan bahwa salah satu aspek atau dimensi yang mempengaruhi kebahagiaan individu adalah kemampuan individu dalam mengatur atau mengelola emosinya termasuk mengenali perasaan diri sendiri dan juga orang lain.

Regulasi emosi menurut Gross (2007) yakni suatu pembentukan emosi yang dimiliki individu dan bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi itu sendiri, dengan demikian regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur daripada bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain yang ditandai dengan *Strategies to emotion regulation* (strategi untuk meregulasi emosi), *Engaging in goal directed behaviour* (terlibat dalam perilaku tujuan), *Control emotional response* (mengontrol respon emosi) dan *Acceptance of Emotional Response* (menerima respon emosi). Mahmoodi Kahriz et al. (2020) juga menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan bagian intrinsik dari respon emosi individu yang mencakup upaya individu untuk bisa mempengaruhi sifat, besar dan durasi emosi melalui tindakan – tindakan.

Berdasarkan hasil temuan lain dalam penelitian yang dilakukan mengenai aspek pada variabel kebahagiaan, menunjukkan nilai rata – rata *pleasant life* 3,5, *meaningful life* 3 dan *engaged life* 3. Berdasarkan hasil tersebut, aspek *pleasant life* memiliki rata – rata tertinggi yakni 3,5. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan mengenali perasaan senang yang baik, relasi positif yang terjalin dengan teman sebaya dan memiliki kepuasan terhadap masa lalunya lebih tinggi dibandingkan aspek lainnya. Sedangkan aspek *meaningful life* memiliki rata – rata 3 artinya siswa memiliki tujuan masa depan, keinginan dalam mencapai cita – cita dan keyakinan dalam menyelesaikan masalah. Aspek berikutnya *engaged life* memiliki rata – rata yang sama dengan aspek sebelumnya yang memiliki nilai rata – rata 3 artinya siswa memiliki kegiatan positif dan terlibat secara penuh dalam kegiatan positifnya.

Berdasarkan aspek regulasi emosi, nilai rata – rata dari aspek *Strategies to emotion regulation* 2,5, *Engaging in goal directed behaviour* 2,5, *Control emotional response* 2,5 dan *Acceptance of Emotional Response* 2,5. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh aspek memiliki rata – rata yang sama dan tidak ada aspek yang menonjol dalam regulasi emosi. Artinya, aspek *Strategies to emotion regulation* menunjukkan bahwa kemampuan siswa dalam mengatasi masalah dan kemampuan siswa untuk menurunkan emosi negatif sama dengan aspek *Engaging in goal directed behaviour* dimana siswa memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi yang negatif dan kemampuan siswa untuk tetap fokus dalam tujuan sama dengan aspek *Control emotional response* dimana siswa memiliki kemampuan untuk mengontrol emosi yang dirasakan dengan respon yang ditunjukkan dan kemampuan siswa dalam merespon emosi yang sesuai sama dengan aspek *Acceptance of Emotional Response* yakni kemampuan siswa untuk menerima kejadian yang menimbulkan emosi negatif dan keberanian siswa dalam menunjukkan respon emosi.

Dari hasil diatas, menunjukkan bahwa dalam variabel kebahagiaan, aspek *pleasant life* merupakan aspek yang paling menonjol dibandingkan dengan aspek yang lainnya. Sedangkan pada variabel regulasi emosi seluruh aspek memiliki rata – rata yang sama dan tidak menunjukkan adanya aspek yang menonjol.

Temuan lain dari hasil penelitian terkait dengan tingkat kebahagiaan yang dilakukan, menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan siswa dilapangan penelitian cenderung tergolong kategori sedang. Hal ini dibuktikan dengan jumlah dominan siswa yakni 143 siswa (66,8%) berada pada kategori kebahagiaan sedang, dan berikutnya 48 siswa (22,5%) tergolong kategori kebahagiaan rendah. Untuk siswa dengan kategori kebahagiaan tinggi hanya 23 siswa (10,7%) dari total keseluruhan siswa. Dengan jumlah dominan pada kategori sedang dan diikuti oleh kategori rendah menunjukkan tingkat kebahagiaan pada siswa termasuk sedang. Hal ini ditunjukkan dengan kondisi emosi positif yang dimiliki para siswa masih kurang baik.

Hasil penelitian terhadap tingkat regulasi emosi pada siswa menunjukkan bahwa tingkat regulasi siswa cenderung menunjukkan golongan sedang. Hal ini dapat dilihat dari table deskripsi nilai skor yang menunjukkan 141 siswa (65,8%) berada pada kategori sedang yang merupakan jumlah dominan, 52 siswa (24,4%) berada dalam kategori rendah yang menjadi ututan dominan kedua, dan yang terkahir adalah 21 siswa (9,8%) berada dalam kategori regulasi emosi tinggi dari total keseluruhan siswa. Hal ini sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara dan observasi bahwa siswa – siswi menunjukkan adanya perilaku – perilaku seperti perkelahian, meninggalkan jam pelajaran, merokok di sekolah hingga mencuri.

Berdasarkan data tingkat kedua variabel yang telah dijelaskan diatas, menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu kebahagiaan dan regulasi emosi berada pada tingkat kategori sedang. Sesuai dengan kondisi di lapangan yang menjadi point of view dari peneliti di lokasi penelitian adalah permasalahan emosi pada remaja madya yang tergolong sedang menyebabkan remaja cenderung mengikuti emosinya dalam melakukan tindakannya sehari – hari, dimana emosi yang dimiliki remaja madya pada lokasi penelitian menunjukkan emosi negatif yang lebih dominan dibandingkan emosi positif.

Aesijah et al. (2016) menyatakan bahwa salah satu aspek psikologis yang mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif adalah dengan cara mengendalikan emosi, kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengontrol emosi disebut regulasi emosi. Mengacu pada teori Gross (2007) Regulasi emosi adalah suatu pembentukan emosi yang dimiliki individu dan bagaimana individu tersebut mengalami dan mengekspresikan emosi itu sendiri, dengan demikian regulasi emosi berkaitan dengan bagaimana emosi tersebut diatur daripada bagaimana emosi mengatur suatu hal yang lain. Kemampuan individu untuk meregulasi emosi mampu mengurangi emosi negative dan meningkatkan emosi positif. Dengan tingginya emosi positif yang dimiliki oleh siswa maka kondisi kebahagiaan akan tercapai.

Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Seligman (2002) kebahagiaan merupakan suatu konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan oleh individu dan kondisi dimana aktivitas – aktivitas positif yang disenangi atau disukai oleh individu. Artinya individu dikatakan Bahagia apabila dirinya memiliki emosi – emosi yang positif. Iswindari et al. (2021) menyatakan bahwa kebahagiaan individu dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosinya. Sehingga, untuk mencapai kebahagiaan yang lebih tinggi, siswa perlu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dengan cara meregulasi emosinya. Sesuai dengan data deskripsi dan korelasi dalam penelitian ini yang menunjukkan hubungan atau korelasi yang kuat antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya dan hubungan kedua variabel searah atau positif yang artinya semakin tinggi regulasi emosi maka kebahagiaan juga akan tinggi. Sehingga untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa – siswi di lokasi penelitian, perlu adanya upaya untuk meningkatkan regulasi emosi pada siswa -siswi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi berkorelasi kuat terhadap kebahagiaan dan hubungan kedua variabel merupakan hubungan positif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cabello & Fernandez-berrocal (2015) menunjukkan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kebahagiaan. Penelitian yang dilakukan oleh Aesijah et al. (2016) juga menyatakan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kebahagiaan remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Mérida-López et al. (2019) menyatakan hasil bahwa kemampuan regulasi emosi menunjukkan hubungan yang positif dengan kebahagiaan. Temuan tambahan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan efektif atau pengaruh variabel regulasi emosi sebesar 38,9% terhadap variabel kebahagiaan dan sisanya sebesar 61,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti oleh penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini “terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya” dapat diterima.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan pada penelitian ini menunjukkan hasil nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,624 ($r=0,624$) dimana artinya hubungan korelasi antara variabel regulasi emosi dengan variabel kebahagiaan termasuk dalam kategori kuat dan bersifat positif atau searah. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi pada siswa maka akan semakin tinggi pula tingkat kebahagiaannya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi pada siswa maka akan semakin rendah pula tingkat kebahagiaannya. Hasil temuan lain dari penelitian ini antara lain yang pertama, didapatkan hasil kategorisasi kebahagiaan dan regulasi emosi remaja madya yang dominan berada di kategori sedang masing – masing 66,8% dan 65,8% dengan aspek kebahagiaan yang dominan yakni kehidupan yang menyenangkan dan aspek regulasi emosi sama rata. Kedua, regulasi emosi memberikan sumbangan efektif atau pengaruh sebesar 38,9% terhadap kebahagiaan sisanya sebesar 61,1% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Saran

1. Bagi Subjek

Subjek yang merupakan siswa – siswi atau remaja usia madya diharapkan mampu untuk meregulasi emosi dengan cara mengembangkan pikir positif. subjek juga diharapkan mampu meningkatkan kebahagiaan dengan menciptakan kehidupan yang menyenangkan dengan cara menciptakan relasi yang positif, mengikuti kegiatan positif, menjalankan hobby dan lain sebagainya.

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan mampu untuk memberikan perhatian yang lebih kepada remaja usia madya, supaya orang tua dapat memahami situasi dan kondisi yang sedang dihadapi dalam kehidupan remaja. Mengikutkan remaja dalam kegiatan positif, membantu remaja memecahkan atau menyelesaikan masalah dan membantu remaja untuk mengenali emosi negatif dan positif guna membantu remaja untuk bisa mengelola emosinya dengan tujuan untuk mencapai kebahagiaan.

3. Bagi Guru

Guru diharapkan mampu membantu siswa – siswi agar dapat meregulasi emosi dengan baik guna meningkatkan kesejahteraan mental remaja dengan cara memberikan pembelajaran mengenai keterampilan memecahkan masalah, meningkatkan motivasi dan prestasi belajar, prestasi serta meningkatkan kualitas hubungan siswa dan guru dengan tujuan mengurangi perilaku – perilaku negatif yang terjadi di sekolah agar terciptanya kebahagiaan bagi remaja dalam lingkungan sekolah.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada hubungan antara regulasi emosi dan kebahagiaan remaja, sehingga tidak semua faktor lain dapat diketahui kontribusinya dalam penelitian ini. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya mampu mengidentifikasi faktor lainnya yang berkontribusi dalam kebahagiaan selain regulasi emosi. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan sampel penelitian yang lebih besar atau lebih lengkap, misalnya terkait dengan remaja awal, madya dan juga remaja akhir.

Daftar Pustaka

- Abidin, Z. (2017). Meningkatkan Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Dengan Sabar. *Jurnal Psikologi Integratif Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga*, 5(1), 32–46.
- Achenbach, T. M., & Rescorla, L. A. (2001). *Manual for the ASEBA School-age forms and profiles*. VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, and Families.
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Amanda, A. A. A. N., & Tobing, D. H. (2017). Hubungan Konformitas Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Agresivitas Pada Remaja Madya Di Sman 7 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(1), 92–101. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i01.p10>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik*. PT RINEKA CIPTA.
- Azwar. (2016). *Metodologi Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Cabello, R., & Fernandez-berrocal, P. (2015). Under which conditions can introverts achieve happiness? Mediation and moderation effects of the quality of social relationships and emotion regulation ability on happiness. *PeerJ*, 3.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*. Brunner Routledge.
- Chaplin, L. N., Bastos, W., & Lowrey, T. M. (2010). Beyond brands: Happy adolescents see the good in people. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 342–354. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.507471>
- Chaplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6), 977–986. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9033-x>
- Choirunissa, R., & Ediati, A. (2020). Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Remaja-Orangtua Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Smk. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 1068–1075. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21856>
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The uses of experience sampling. *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi, February*, 89–101. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_6
- Dewi, A. P., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Asertivitas Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6). <https://doi.org/10.33369/consilia.2.1.1-11>
- Dewi, E. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja. *Inquiry*, 7(1), 1–8.
- Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). Positive Psychology: International Difference in Well-Being. In *International Differences in Well-Being*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.001.0001>
- Ediati, A. (2015). Profil Problem Emosi/ Perilaku Pada Remaja Pelajar SMP-SMA Di Kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14(2), 190–198. <https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.190-198>
- FJ Monks, Knoers, A., & Haditono, S. (2006). *Psikologi Perkembangan Pengantar Berbagai Bagiannya*. UGM Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2003). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>

- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (second edi). The Guilford Press.
- Hafiza, S., & Mawarpury, M. (2018). Pemaknaan Kebahagiaan oleh Remaja Broken Home. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 59–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1956>
- Hartati, N. (2017). Makna dan Sumber Kebahagiaan Remaja Suku Minangkabau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(2), 80–84. <https://doi.org/10.29210/117700>
- Hastuti, R. Y., & Baiti, E. N. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Tingkat Stress Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 82–91. <https://doi.org/10.35952/jik.v8i2.152>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Husniana, V. M., & Jannah, M. (2021). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin pada kelas X Sekolah Menengah Atas boarding school. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 229–238.
- Islamiyah, Z. N., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Gambaran Regulasi Emosi pada Ibu dengan Anak Disleksia. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 34–49.
- Iswindari, W. V., Kurnianingsih, S., & Elfitasari, T. (2021). Pelatihan Pengelolaan Emosi Pada Guru Untuk. *Tematik*, 3(1), 81–90.
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA University Press.
- Jannah, M., Sholichah, I. F., & Widohardhono, R. (2023). Confirmatory Factor Analysis: Skala Regulasi Emosi pada Setting Olahraga Indonesia (IERQ4S). *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(01), 153–160. <https://doi.org/10.4324/9781003127536-19>
- Junita, N., & Malikussaleh, U. (2022). Regulasi Emosi Dan Pemaafan Pada Wanita Bercerai Di Aceh Tengah Emotional Regulation and Forgiveness of Divorced Women in Central Aceh. *Jurnal Psikologi 2022*, 5(2), 124–131.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Kustanto, N. D., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan Antara Peer Attachment Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(5), 134–142.
- Lutfiyah, L., & Takwin, B. (2018). Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(1), 17. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p17-26>
- Mahmoodi Kahriz, B., Bower, J. L., Glover, F. M. G. Q., & Vogt, J. (2020). Wanting to Be Happy but Not Knowing How: Poor Attentional Control and Emotion-Regulation Abilities Mediate the Association Between Valuing Happiness and Depression. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2583–2601. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00193-9>
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet TAEKWONDO di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155–160.
- Mérida-López, S., Extremera, N., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2019). In pursuit of job satisfaction and happiness: Testing the interactive contribution of emotion-regulation ability and workplace social support. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(1), 59–66. <https://doi.org/10.1111/sjop.12483>
- Muniroh, A. (2017). Kebahagiaan Dalam Perspektif Kajian Psikologi Raos. *Jurnal Studi Islam*, 4(1), 1–9.
- Octavianingrum, W., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada

- Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(d), 1–6.
- Paramita, R. W. D., Rizal, N., & Sulistyan, R. bahtiar. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif* (3rd ed.). Widya Gama Press.
- Pujiwati, R. F., & Uyun, Z. (2014). *Kebahagiaan dan Ketidakhahagiaan pada Wanita Menikah Muda*. 12. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/28399>
- Rubiani, A., & Sembiring, S. M. (2018). Perbedaan Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Faktor Usia di Sekolah Yayasan Pendidikan Islam Swasta Amir Hamzah Medan. *Jurnal Diversita*, 4(2), 99. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1593>
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence, 11th edition*. The McGraw-Hill Companies, inc.
- Saraswati, P. A. (2022). Perbedaan Tingkat Kerendahan Hati Ditinjau Dari Kelompok Usia Remaja Akhir Suku Jawa Dan Dewasa Madya Suku Jawa. *Mercubwana Yogyakarta*, 33(1), 1–12.
- Sativa, A. R., & Helmi, A. F. (2013). *Syukur dan Harga diri dengan Kebahagiaan Remaja*. 5(2). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic Happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment* (Vol. 5, Issue 1). Simon & Schuster, Inc.
- Seligman, M. E. P. (2005). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment. In M. Seligman (Ed.), *PsycCRITIQUES* (Vol. 51, Issue 16). THE FREE PRESS. <https://doi.org/10.1037/a0002195>
- Sugiarti, R. S., Sancoko, C. H., & Suhariadi, F. S. (2021). Kebahagiaan pada Relawan Pelacak Kontak COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 326. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p326-339>
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kualitatif dan R and D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 3, Issue April).
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Wijaya, J. A. D. P. S., & Jannah, M. (2021). Perbedaan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Atlet Dan Non Atlet. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 83–89.
- Yosua, K. (2014). spritualitas dan subjective well-being pada remaja akhir. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 85(1).