

**PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata (S 1)
Psikologi**



Rita Istik Maliyah

2107016067

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

HALAMAN PENGESAHAN



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI**

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Rita Istik Maliyah

NIM : 2107016067

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 16 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP. 197304271996031001



Penguji II

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D
NIP. 197806112008012016

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 198805032023212036

Pembimbing I

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D
NIP. 197806112008012016

Pembimbing II

Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M.Psi.
NIP. 199201172019032019

PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

Nama : Rita Istik Maliyah

NIM : 2107016067

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D

NIP. 197806112008012016

Semarang, 08 Mei 2025

Yang bersangkutan

Rita Istik Maliyah

NIM. 2107016067

PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL
TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TAHUN
PERTAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

Nama : Rita Istik Maliyah

NIM : 2107016067

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah Nurriyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Semarang, 08 Mei 2025

Yang bersangkutan

Rita Istik Maliyah
NIM. 2107016067

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kebahagiaan Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 05 Mei 2025



Rita Istik Maliyah

NIM. 2107016067

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian mengenai “Pengaruh Regulasi Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”. Sholawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita, Nabi Muhammad SAW. Tujuan penulisan proposal penelitian ini adalah untuk pemenuhan penilaian Tugas Akhir sebagai salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program strata satu (S1) Psikologi. Dengan penuh hormat, peneliti memohon izin untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan serta, yakni :

1. Rektor UIN Walisongo, Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag., beserta seluruh jajarannya.
2. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., beserta seluruh jajarannya.
3. Ibu Hj. Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D., dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang memberikan arahan, ilmu, dan pelajaran berharga yang telah diberikan hingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.
4. Mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang yang telah membantu proses penelitian ini, terutama mahasiswa tahun pertama Fakultas Sains dan Teknologi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal penelitian ini masih terdapat kekurangan dan kesalahan. Namun, penulis berharap dapat memberikan manfaat dan membuka wawasan kepada para pembaca.

Semarang, 05 Mei 2025


Rita Istik Maliyah

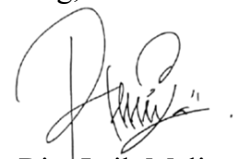
NIM. 2107016067

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tulisan skripsi ini, peneliti dedikasikan kepada:

1. Kepada kedua orang tua peneliti, Bapak Sholihun dan Ibu Sunarti. Terima kasih selalu memberikan dukungan baik secara materi maupun moral, serta terus memotivasi peneliti untuk menyelesaikan studi dengan baik dan tepat waktu.
2. Kepada kakak peneliti, Rena Agus Sucipto. Terima kasih atas doa, perhatian, dan dukungan yang tak pernah putus meski jarak memisahkan.
3. Kepada adik peneliti, Rida Afifa Syaqqiyah. Terima kasih adik tersayang, yang masih kecil namun mampu menjadi sumber semangat yang luar biasa di tengah lelah dan tekanan selama perjalanan ini.
4. Almamater peneliti, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
5. Kepada dosen pembimbing I, yakni Ibu Hj. Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D. dan dosen pembimbing II, yakni Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Terima kasih atas bimbingan, kesabaran, dan arahan yang telah Ibu berikan sepanjang proses penulisan skripsi ini.
6. Kepada seluruh dosen di Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah berkontribusi dalam proses pembelajaran peneliti.
7. Kepada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi subjek penelitian ini, baik subjek skala uji coba maupun responden penelitian yang sesungguhnya.
8. Semua pihak yang telah berperan dalam proses penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu, namun kontribusinya sangat berarti.

Semarang, 05 Mei 2025



Rita Istik Maliyah

NIM. 2107016067

MOTTO

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(Q.S. Al-Insyirah: 6)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 1.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING 2.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI.....	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II.....	20
LANDASAN TEORI.....	20
A. Kebahagiaan.....	20
1. Pengertian Kebahagiaan.....	20
2. Aspek kebahagiaan.....	23
3. Faktor yang memengaruhi kebahagiaan.....	28
4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam	37
B. Regulasi Emosi.....	40
1. Pengertian Regulasi Emosi	40
2. Aspek Regulasi Emosi	42
3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	48

4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	55
C. Ketangguhan Mental.....	58
1. Pengertian Ketangguhan Mental.....	58
2. Aspek Ketangguhan Mental.....	62
3. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental	71
4. Ketangguhan Mental dalam Perspektif Islam	79
D. Pengaruh Regulasi Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kebahagiaan	82
E. Hipotesis.....	89
BAB III.....	90
METODE PENELITIAN.....	90
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	90
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	90
C. Tempat dan Waktu Penelitian	93
D. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling.....	94
E. Teknik Pengumpulan Data.....	99
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	106
G. Teknik Analisis Data.....	109
H. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	112
BAB IV	120
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	120
BAB V.....	151
PENUTUP.....	151
A. Kesimpulan	151
B. Saran.....	151
DAFTAR PUSTAKA	153
LAMPIRAN.....	164

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala.....	100
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Kebahagiaan	102
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Regulasi Emosi.....	104
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Ketangguhan Mental	105
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba (Try Out)	114
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba (Try Out).....	116
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Ketangguhan Mental Setelah Uji Coba (Try Out)...	117
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan Aitem Gugur	118
Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan Aitem Valid.....	118
Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Aitem Gugur.....	118
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Aitem Valid	118
Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Ketangguhan Mental Aitem Gugur	119
Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Ketangguhan Mental Aitem Valid.....	119
Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik Variabel	123
Tabel 4. 2 Pedoman Kategorisasi Skor Variabel.....	124
Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Kebahagiaan.....	124
Tabel 4. 4 Distribusi Data Kebahagiaan.....	125
Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi	126
Tabel 4. 6 Distribusi Data Regulasi Emosi	126
Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental.....	127
Tabel 4. 8 Distribusi Data Ketangguhan Mental	127
Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas.....	129
Tabel 4. 10 Uji Linearitas Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan	130
Tabel 4. 11 Uji Linearitas Ketangguhan Mental dengan Kebahagiaan.....	130
Tabel 4. 12 Uji Multikolinearitas	131
Tabel 4. 13 Uji Hipotesis secara Parsial	132
Tabel 4. 14 Uji Hipotesis secara Simultan	134
Tabel 4. 15 Uji Koefisien Determinasi.....	135

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama	89
Gambar 4. 1 Diagram Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	120
Gambar 4. 2 Diagram Sampel Berdasarkan Usia	121
Gambar 4. 3 Diagram Sampel Berdasarkan Program Studi	122

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Blueprint Skala Penelitian	164
Lampiran 2	Bukti Uji Coba Skala Penelitian	170
Lampiran 3	Hasil Uji Daya Beda Aitem	170
Lampiran 4	Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur	176
Lampiran 5	Uji Reliabilitas Setelah Aitem Gugur	176
Lampiran 6	Alat Ukur (Skala Penelitian).....	177
Lampiran 7	Hasil Skor Total Responden (Subjek Penelitian)	183
Lampiran 8	Kategorisasi Deskriptif Statistik	191
Lampiran 9	Uji Normalitas.....	192
Lampiran 10	Uji Linearitas	192
Lampiran 11	Uji Multikolinearitas.....	193
Lampiran 12	Uji Regresi Linear Berganda	193
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian Offline.....	194
Lampiran 14	Daftar Riwayat Hidup.....	195

**THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION AND MENTAL RESILIENCE ON
HAPPINESS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS AT WALISONGO STATE
ISLAMIC UNIVERSITY IN SEMARANG**

Rita Istik Maliyah

ABSTRACT

Happiness is one of the goals individuals pursue to achieve growth needs, namely self-actualization, so that they can exhibit behavior consistent with their goals and develop their full potential. Individuals with high levels of happiness tend to exhibit positive behavior even when faced with challenges because they are better able to survive and achieve their goals. This study aims to empirically examine the influence of emotional regulation and mental resilience on happiness among first-year students at UIN Walisongo Semarang. The research subjects consisted of 379 students from the Faculty of Science and Technology, comprising 279 females and 100 males aged 17–24 years. Data collection was conducted online via Google Forms and offline using printed questionnaires. The instruments used were scales developed by the researcher, including the Emotional Regulation Scale (RE-14), the Mental Resilience Scale (KM-25), and the Happiness Scale (KBH-37). The data analysis technique used was multiple linear regression analysis. The results of this study indicate that, partially, emotional regulation influences happiness with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), as does mental resilience with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Simultaneously, emotional regulation and mental resilience influence happiness with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with an effective contribution of 23.1%, while the remaining 76.9% effective contribution is predicted by other variables not measured in this study. This means that the influence of emotional regulation and mental resilience, both partially and simultaneously, is to increase happiness. This study is expected to serve as a basis for the development of psychological interventions for students, particularly those focused on enhancing emotional regulation skills and strengthening mental resilience to improve their happiness.

Keywords: *Happiness, Emotional Regulation, and Mental Resilience*

PENGARUH REGULASI EMOSI DAN KETANGGUHAN MENTAL TERHADAP KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Rita Istik Maliyah

INTISARI

Kebahagiaan menjadi salah satu tujuan individu mencapai *growth need*, yakni untuk mencapai aktualisasi diri atau potensi maksimal dalam dirinya. Individu dengan kebahagiaan tinggi memiliki kecenderungan arah perilaku yang positif meskipun dihadapkan dengan tantangan karena lebih mampu *survive* untuk mencapai tujuannya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Subjek penelitian ini sejumlah 379 mahasiswa dari Fakultas Sains dan Teknologi yang terdiri atas 279 perempuan dan 100 laki-laki dengan rentang usia 17-24 tahun. Proses pengambilan data dilakukan secara *online* melalui Google Form dan *offline* dengan *printed* kuesioner. Instrumen yang digunakan adalah skala yang disusun sendiri oleh peneliti meliputi Skala Regulasi Emosi (RE-14), Skala Ketangguhan Mental (KM-25), dan Skala Kebahagiaan (KBH-37). Teknik analisis data yang digunakan ialah analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara parsial, regulasi emosi berpengaruh terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), begitu pula dengan ketangguhan mental dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Secara simultan, regulasi emosi dan ketangguhan mental berpengaruh terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan kontribusi/sumbangan efektif sebesar 23,1%, sementara kontribusi/sumbangan efektif sebesar 76,9% lainnya diprediksi variabel lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini. Artinya, pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental baik secara parsial maupun simultan adalah untuk meningkatkan kebahagiaan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis bagi mahasiswa, terutama yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi emosi dan penguatan ketangguhan mental guna meningkatkan kebahagiaannya.

Kata kunci: Kebahagiaan, Regulasi Emosi, Dan Ketangguhan Mental

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menjadi bagian dari proses psikologis yang mampu membentuk perubahan mental, perilaku, dan sikap individu melalui proses pendewasaan (Bahri, 2020). Melihat dampak tersebut, banyak individu yang berusaha melanjutkan pendidikan untuk menempuh pendidikan tinggi. Individu berusaha untuk mempelajari banyak hal, seperti pengetahuan, pengalaman, pengakuan, dan menjelajahi setiap tahapan kehidupan (Nuriyyatiningrum dkk., 2023). Berkaitan dengan konteks di perguruan tinggi, pendidikan menuntun mahasiswa untuk melakukan berbagai eksplorasi dalam menjalani kehidupannya sebagai ciri khas orang dewasa yang sedang berkembang. Mahasiswa menjadi bagian dari individu yang sedang beranjak dewasa (*emerging adulthood*), yakni peralihan dari remaja akhir menuju dewasa awal dengan kisaran usia 18 hingga 25 tahun (Purnamasari dkk., 2022). Mahasiswa, terutama di tahun pertama juga mengalami peralihan pendidikan dari tingkat sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi. Masa-masa tersebut termasuk dalam periode krisis karena memungkinkan mahasiswa mengalami perubahan signifikan baik secara psikologis, sosial, maupun emosional.

Transisi dari sekolah menengah atas (SMA) ke perguruan tinggi memungkinkan individu mendapati berbagai perubahan berkaitan dengan pendidikannya, cenderung lebih impersonal, mulai adanya fokus dan *goals*, serta terjalinnya interaksi teman sebaya yang lebih luas dengan berbagai latar belakang geografis dan etnis (Santrock, 2024). Transisi tersebut memungkinkan individu mempunyai peluang besar untuk melakukan eksplorasi gaya hidup dan nilai yang berbeda dan lebih tertantang secara intelektual dalam aktivitas akademis (Harrington, 2022). Hal tersebut mengarahkan mahasiswa untuk mampu melakukan pengambilan keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab pada diri sendiri dalam setiap tindakan yang diambil.

Tahun pertama kuliah merupakan momen krusial dalam pembentukan karakter dan fondasi kehidupan dewasa. Mahasiswa berada di titik di mana eksplorasi, pembelajaran, dan pengambilan keputusan penting akan menentukan arah hidupnya di masa depan. Masa peralihan tersebut memungkinkan mahasiswa menentukan banyak tujuan di awal masa perkuliahannya, termasuk dapat menyelesaikan studinya dengan baik serta menggapai mimpi dan cita-citanya di perguruan tinggi. Mahasiswa di tahun pertama juga menghadapi beragam tuntutan yang perlu dijalani dalam kehidupan sehari-hari, termasuk tanggung jawab di bidang akademik (Husnar et al., 2017). Dimana, mahasiswa akan menyadari adanya perbedaan tuntutan di perguruan tinggi dengan yang dijalani di bangku SMA, sehingga memungkinkan mahasiswa memerlukan waktu untuk dapat benar-benar beradaptasi, baik dalam tugas akademis, lingkungan sosial, dan perubahan hidup yang dialaminya. Hal tersebut sesuai dengan pandangan Alfinuha dan Nuqul (2017) yang mengungkapkan jika problematika yang umumnya dirasakan oleh mahasiswa di tahun pertama berkaitan dengan pendidikan, keadaan jauh dari rumah, kondisi kesehatan, sosial, dan emosional.

Secara akademis, mahasiswa di tahun pertama harus merasakan perubahan sistem pendidikan yang pada awalnya lebih terstruktur dan diatur ketat di SMA menuju kebebasan akademik yang lebih luas di perguruan tinggi. Belajar di perguruan tinggi memberikan tuntutan pada mahasiswa supaya mandiri dalam mengelola waktu, menyusun prioritas belajar, serta memahami materi kuliah yang lebih kompleks dan abstrak. Tantangan bagi mahasiswa tentunya lebih besar dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, dimana umumnya mahasiswa diharuskan lebih banyak melakukan analisis, berpikir kritis, memiliki kemampuan *problem solving* yang mumpuni guna menunjang hasil belajarnya.

Selain tantangan akademis, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru dan lebih kompleks, serta menghadapi tekanan sosial dari lingkungan yang lebih luas dan heterogen untuk membentuk identitas diri yang lebih matang. Mahasiswa tahun pertama perlu belajar mengenai

bagaimana cara bersikap dalam lingkungan sosial yang baru, berusaha terlibat sebagai individu yang aktif dalam aktivitas kampus, serta mampu melakukan penyesuaian diri dengan peran dan tanggung jawab yang baru (Aderi dkk., 2013). Hal ini sejalan dengan tahap perkembangan *identity vs. role confusion* menurut Erikson, di mana usia mahasiswa sebagai *emerging adulthood* berada dalam fase eksplorasi nilai dan peran dirinya dalam lingkungan sosial yang lebih luas. Jika proses ini tidak berjalan optimal, mahasiswa dapat mengalami kebingungan identitas. Oleh karena itu, keterlibatan aktif dan interaksi positif selama masa awal perkuliahan menjadi penting dalam mendukung pembentukan identitas diri yang sehat.

Berbagai tantangan tersebut pada akhirnya memungkinkan individu mengalami kebingungan, keraguan diri, kewalahan, atau bahkan rasa kehilangan arah, bahkan dapat memengaruhi tingkat kebahagiaannya. Menurut Pengpid dan Peltzer (2019), idealnya mahasiswa baru memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi dalam menjalankan kehidupannya sebagai mahasiswa. Kebenarannya yang terjadi di lapangan adalah tidak semua mahasiswa baru mampu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil penelitian yang dilangsungkan Putra dan Hariko (2023) yang menghasilkan bahwa terdapat tingkat kebahagiaan yang rendah pada mahasiswa baru. Shafiananta dkk., (2024) melangsungkan penelitian pada mahasiswa tahun pertama di Kota Semarang dan menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama merasakan kesepian (*loneliness*) yang terjadi karena merasakan *culture shock* dan tidak mampu untuk melakukan penyesuaian dengan lingkungan dan budaya yang berbeda. Shafiananta dkk., (2024) menambahkan bahwa perasaan kesepian yang dialami oleh mahasiswa kemudian memunculkan perasaan pesimis, tidak puas, dan tidak bahagia dalam menjalani kehidupannya, termasuk saat kuliah.

Mencapai kebahagiaan bukanlah perkara yang mudah dilakukan oleh sebagian individu. Tidak terpenuhinya kebahagiaan dapat memicu individu untuk melakukan berbagai tindakan negatif. Tindakan negatif terburuk yang mungkin dapat terjadi adalah perilaku menyakiti diri atau individu lain, hingga

tindakan yang mengancam nyawa, seperti bunuh diri (Komarudin dkk., 2022). Berdasarkan data tahun 2023 pada data Databoks, telah tercatat adanya kasus bunuh diri di Indonesia sebanyak 971 kasus yang terjadi pada tahun 2023 dengan kisaran waktu pada bulan Januari hingga Oktober (Muhamad, 2023). Kasus tersebut terhitung lebih tinggi dibandingkan kasus bunuh diri di tahun 2022 dengan jumlah sebanyak 900 kasus (Karisma dkk., 2024). Berbagai kasus tersebut terjadi di berbagai tempat seperti di perumahan/pemukiman sejumlah 741 kasus, di perkebunan sejumlah 104 kasus, dan di persawahan sejumlah 18 kasus (Sholikha dkk., 2024). Jika dilakukan analisis, kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia pada tahun 2023 terjadi paling banyak adalah di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 356 kasus. Baru-baru ini pada kurun waktu satu tahun terakhir, masyarakat dihebohkan dengan banyaknya jumlah kasus bunuh diri yang terjadi pada mahasiswa di Kota Semarang, Jawa Tengah. Menurut Malta (2024), pada sepanjang 2023 hingga 2024 ini terdapat lima kasus bunuh diri yang terjadi di kalangan mahasiswa di Semarang. Kasus-kasus tersebut diduga terjadi karena alasan yang beragam, seperti permasalahan dalam keuangan, pekerjaan, hubungan intrapersonal, dan lainnya yang tidak disebutkan secara pasti. Fenomena yang terjadi di Kota Semarang tersebut memunculkan keprihatian semua pihak, dimana perlu adanya perhatian khusus mengenai kondisi mahasiswa, terutama mahasiswa yang memiliki kebahagiaan rendah atau mengalami stres berat untuk mencegah munculnya kasus serupa di kemudian hari.

Berbagai hasil penelitian dan kasus yang terjadi tersebut dapat menunjukkan bahwa ketidakbahagiaan yang terjadi pada mahasiswa bukanlah hal yang sewajarnya disepelekan karena dapat berdampak panjang jika dibiarkan terus-menerus sebab perasaan tidak bahagia dapat memengaruhi pikiran dan tindakan individu untuk merespon segala hal yang terjadi pada dirinya secara negatif. Hakekatnya, seluruh manusia termasuk mahasiswa tentunya mengharapkan kebahagiaan dalam kehidupan, termasuk kebahagiaan saat mencari ilmu (Abdullah, 2018). Bahkan, kebahagiaan menjadi keinginan yang paling penting bagi kebanyakan individu atau bahkan menjadi salah satu tujuan hidup setiap

individu karena berkaitan dengan suasana hati yang positif (Ng, 2022). Kebahagiaan dapat diartikan sebagai suasana hati yang menyenangkan dan dibersamai dengan adanya perasaan puas pada kehidupan (Argyle, 2001).

Individu yang bahagia dicirikan dengan suasana hati yang positif dapat memberikan dampak terhadap pemikiran, dimana individu dapat berpikir lebih cepat dan lebih kreatif (Argyle, 2001). Seligman (2005) menambahkan bahwa kebahagiaan memungkinkan individu untuk semakin meningkatkan sumber intelektualnya, bahkan juga fisik dan sosialnya. Mahasiswa yang dapat meningkatkan kemungkinan-kemungkinan tersebut tentunya dapat terdorong untuk lebih mudah mendapatkan performa optimal dan potensi terbaik dalam dirinya untuk mencapai tujuannya di perguruan tinggi, termasuk capaian akademik dan relasi yang lebih baik. Ketika individu berada pada situasi hati yang positif, keadaan mentalnya akan lebih ekspansif, kreatif, toleran, dan terbuka pada gagasan dan pengalaman baru. Hal tersebut memungkinkan mahasiswa lebih dapat diterima oleh lingkungannya, menjalin relasi, cinta, dan pertemanan yang berarti. Selain itu, individu juga dapat berpikir lebih rasional dalam menghadapi setiap permasalahan yang dihadapinya, sehingga mendorongnya untuk dapat menyelesaikan masalah dengan cara yang positif. Sementara itu, ketidakbahagiaan dapat mendorong individu untuk memandang situasi dalam hidupnya secara negatif, sehingga memungkinkannya untuk lebih sulit mencapai tujuannya di perguruan tinggi, lebih sulit mendapatkan relasi yang positif, bahkan menunjukkan perilaku yang negatif. Oleh sebab itu, diperlukan kebahagiaan yang baik untuk membantu individu mencapai potensi terbaik dalam dirinya di perguruan tinggi.

Fenomena yang melibatkan mahasiswa di Kota Semarang menunjukkan adanya indikasi ketidakbahagiaan yang perlu menjadi perhatian pada mahasiswa, terutama di tahun pertama mengingat masa transisi krisisnya. Secara umum, berbagai perubahan akademis dan sosial tentunya pasti dialami oleh semua mahasiswa di tahun pertamanya. Namun, mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang memiliki keunikan dan karakteristiknya sendiri yang menjadikannya cukup berbeda. Keunggulan budaya konsep kesatuan ilmu

(*unity of science*) di UIN Walisongo Semarang memungkinkan mahasiswa mendapatkan keilmuan keagamaan yang belum tentu didapatkan oleh mahasiswa di kampus lainnya di Kota Semarang. Hal tersebut tentu dapat memberikan manfaat pemahaman agama yang spesifik dan mendalam, namun juga sangat mungkin dipandang sebagai tantangan baru bagi mahasiswa yang tidak terbiasa sekolah di instansi pendidikan berbasis Islami.

Bersumber pada Keputusan Rektor Nomor 429 tahun 2024 mengenai kewajiban mengikuti program pembinaan Intensif keislaman, yang ditujukan kepada mahasiswa tahun pertama di Ma'had Al-Jami'ah UIN Walisongo Semarang, ditetapkan bahwa mahasiswa tahun pertama wajib mengikuti program wajib ma'had sesuai jadwal yang telah ditetapkan. Menanggapi keputusan tersebut, dilansir dari redaksi SKM pada 30 Juli 2024 ternyata sebagian besar mahasiswa tahun pertama memberikan respon yang negatif dan merasa keberatan dengan adanya keputusan tersebut dengan berbagai alasannya yang beragam. Meskipun banyak mahasiswa tahun pertama yang keberatan, program wajib mahad tetap dilaksanakan sebagaimana seharusnya. Artinya, ada tantangan tambahan bagi mahasiswa tahun pertama untuk dapat *survive* menghadapi situasi tersebut sebagai salah satu *rules* memenuhi standar menjadi mahasiswa tahun pertama di UIN Walisongo Semarang. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa selain menghadapi tantangan yang secara umum dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama seperti tantangan secara akademis dan sosial, mahasiswa UIN Walisongo Semarang juga menghadapi tantangan baru lainnya yang menjadi keunikannya.

Berdasarkan hasil *preliminary study* yang dilaksanakan terhadap 15 mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang, ternyata terdapat indikasi ketidakbahagiaan. *Preliminary study* yang dilaksanakan menunjukkan bahwa subjek merasa tidak puas dalam menjalani kehidupannya (93,33 %), perasaan tidak senang (80%), memandang rendah dirinya (93,33%), tidak percaya diri (26,66%), berpikir negatif (6,66%), hingga memiliki minat sosial yang rendah (66,66%). Rendahnya kebahagiaan pada aspek-aspek tersebut terjadi karena alasan yang beragam. Sebanyak 93,33 % subjek merasa tidak puas karena

adanya kesulitan dalam menjalin hubungan interpersonal, kesulitan dalam beradaptasi dengan materi dan tugas perkuliahan, dan belum mampu merealisasikan harapan. Sebanyak 80% merasa belum senang karena merasa tertinggal secara pencapaian, tidak memiliki seseorang untuk berbagi cerita, sering kali sedih karena jauh dari rumah, dan adanya ketakutan dalam diri berupa takut tidak mampu menyelesaikan tugas kuliah, hingga ketakutan mendapat nilai yang tidak sesuai harapannya. Sebanyak 93,33% subjek memandang rendah diri karena merasa memiliki kekurangan berarti yang cukup membuat *insecure* sehingga perlu dibenahi berkaitan dengan pengetahuan, fisik, kemampuan bersosialisasi, serta keterampilan *soft skill*, *public speaking* dan presentasi. Sebanyak 26,66% subjek tidak percaya diri berkaitan dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas kuliah, berpikir kritis, memulai pertemanan, dan menyampaikan pendapatnya di depan umum. Sebanyak 6,66% subjek memiliki kesulitan untuk berpikir positif berkaitan dengan kemampuannya dalam menghadapi tugas perkuliahan, dimana subjek merasa memiliki ketakutan yang besar akan kegagalan dalam menyelesaikan tugas kuliah. Sebanyak 66,66% subjek memiliki minat sosial yang rendah, dimana subjek masih merasa tidak nyaman dengan lingkungan baru, kurang mampu memulai pembicaraan, kurang terlibat dalam kegiatan sosial, kurang terlihat dalam kelompok diskusi, serta merasa kaku dan cukup ketika berada di lingkungan sosial yang ramai. Berbagai hal tersebut dapat menjadikan mahasiswa memiliki kebahagiaan yang rendah.

Tinggi rendahnya kebahagiaan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun eksternal (Argyle, 2001). Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, dan aspek kognitif dari *personality* yaitu harga diri, kontrol, optimisme, dan tujuan hidup. Faktor eksternal meliputi hubungan sosial, bekerja dan pekerjaannya, waktu luang, kelas sosial, agama, peristiwa kehidupan positif, terapi kebahagiaan, dan penggunaan obat. Secara umum, ketidakbahagiaan terjadi karena adanya emosi negatif yang mendominasi diri dibandingkan emosi positif. Berkaitan dengan konteks mahasiswa baru, emosi negatif dapat terbentuk sebagai respon dari adanya berbagai perubahan,

tantangan, dan tuntutan yang dihadapi di perguruan tinggi. Apabila individu tidak mampu mengendalikan emosi negatif dengan efektif, maka dapat menunjukkan reaksi agresif (Mariyati dkk., 2023). Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pemahaman individu mengenai perubahan dan pengendalian emosi dalam diri. Mengingat mahasiswa baru merupakan individu yang berada dalam masa peralihan remaja menuju dewasa, sehingga secara psikis sedang mengalami perubahan psikologis dalam emosinya, intelektualnya dan sosialnya (Savitri & Listiyandini, 2017). Oleh sebab itu, penting untuk belajar meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi dalam diri dengan baik untuk dapat merespons secara adaptif emosi yang muncul dari berbagai tekanan yang dihadapi. Kemampuan mengendalikan emosi disebut dengan istilah regulasi emosi.

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi ialah kemampuan individu dalam memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya secara bertanggung jawab untuk mencapai emosi yang diinginkannya. Regulasi emosi dapat mendorong individu untuk mengatur dan mengelola emosi, sehingga tidak terlarut pada emosi yang dirasakannya (Fachriya dkk., 2024). Artinya, dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu akan lebih mampu menunjukkan respon emosi yang positif sekalipun dihadapkan pada situasi yang menekan. Hal tersebut dapat mendorong individu untuk memahami tujuan jangka panjang dari respon emosinya dan memiliki kontrol yang lebih baik, sehingga dapat lebih optimis untuk mampu memunculkan suasana hati menyenangkan yang akan meningkatkan kebahagiaannya. Pernyataan tersebut diperkuat oleh Aesijah dkk., (2016) yang mencoba memberikan pelatihan regulasi emosi kepada remaja dan ternyata menghasilkan bahwa pelatihan tersebut berhasil meningkatkan kebahagiaan. Penelitian lain dilaksanakan oleh Chen dkk., (2022) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi secara tidak langsung dapat memprediksi kebahagiaan dan resiliensi melalui mediasi motivasi belajar dan *target positioning*. Kamilah dan Rahmasari (2023) juga melaksanakan penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat keterkaitan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Penelitian serupa dilaksanakan

oleh Mumtaz dkk., (2024) yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi berhubungan positif dan signifikan dengan meningkatnya kebahagiaan.

Selain kemampuan regulasi emosi, mahasiswa juga perlu memiliki ketangguhan mental yang baik untuk bertahan dalam menghadapi berbagai perubahan, tantangan, tuntutan, dan tekanan yang dihadapi di perguruan tinggi selama masa transisinya agar tetap bahagia. Berbagai hal yang dihadapi oleh mahasiswa di tahun pertama mengharuskan mahasiswa untuk siap dan tangguh secara mental untuk mampu bertahan pada berbagai situasi yang menekan. Strycharczyk dkk., (2021) mengemukakan bahwa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan proses yang ditandai dengan ambiguitas serta perubahan tuntutan akademis, sosial, dan emosional yang membutuhkan penyesuaian psikologis karena bersamaan dengan fase peralihan memasuki usia dewasa awal yang memungkinkannya mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan zat. Berbagai gangguan psikologis tersebut dapat memicu adanya indikasi ketidakbahagiaan dalam diri individu. Oleh sebab itu, mahasiswa juga perlu memiliki ketangguhan mental yang baik untuk dapat melewati hambatan dan kesulitan yang dihadapi selama masa transisinya di tahun pertama perguruan tinggi, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaannya.

Ketangguhan mental adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, stres, dan tekanan secara efektif, terlepas dari keadaan yang ada (Strycharczyk dkk., 2021). Kemampuan tersebut dapat mendorong individu memiliki tekad yang kuat untuk mencapai tujuan jangka panjangnya dan memiliki kendali (*control*) akan dirinya dalam menghadapi situasi yang menekan, sehingga dapat lebih optimis dan memandang dirinya secara positif dalam menghadapi tantangan yang dapat meningkatkan kebahagiaannya. Pernyataan tersebut sesuai dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Ruparel dkk., (2022) yang mengemukakan bahwa ketangguhan mental secara signifikan merupakan prediktor kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*). Penelitian serupa dilangsungkan oleh Thompson dan London (2024) yang mengemukakan bahwa ketangguhan mental menjadi prediktor kebahagiaan.

Penelitian lain juga dilangsungkan oleh Wandik dkk., (2024) yang mengemukakan bahwa terdapat keterkaitan antara ketangguhan mental dengan kebahagiaan.

Penelitian ini berfokus pada faktor regulasi emosi dan ketangguhan mental sebab sesuai dengan hasil *preliminary study* yang mengungkap bahwa terdapat berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perlunya peningkatan kemampuan regulasi emosi dan ketangguhan mental. Hasil *preliminary study* mengungkapkan adanya permasalahan berkaitan dengan rendahnya emosi positif berupa adanya perasaan sedih karena jauh dari rumah dan tidak memiliki seseorang untuk berbagi cerita serta memandang situasi yang dihadapi secara negatif. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan regulasi emosi untuk membantu individu mendominasi dirinya dengan emosi yang lebih positif sehingga membantunya untuk berpikir lebih positif mengenai situasi yang dihadapi. Selain itu, terdapat permasalahan yang berkaitan dengan adanya ketakutan tidak mampu menyelesaikan tugas hingga takut mendapatkan nilai yang tidak sesuai dengan harapan, tidak percaya diri, dan *insecure*. Permasalahan tersebut dapat diatasi dengan meningkatkan ketangguhan mental dalam diri untuk menjadikan diri lebih tangguh secara mental sehingga dapat meningkatkan kepercayaan dalam diri untuk mampu menyelesaikan situasi yang mungkin menekan, termasuk tantangan dan tugas di perguruan tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan tersebut, maka penelitian ini perlu dilakukan untuk memahami kebahagiaan pada mahasiswa di tahun pertama, terutama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Kemudian, penulis menetapkan judul penelitian “Pengaruh Regulasi Emosi dan ketangguhan mental terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” dengan harapan mahasiswa dapat memahami kebahagiaan diri dan berusaha untuk meningkatkannya, sehingga dapat mengurangi risiko adanya tindakan *maladaptive* yang dilakukan karena indikasi ketidakbahagiaan.

B. Rumusan Masalah

1. Adakah pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
2. Adakah pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
3. Adakah pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

- a. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- b. Untuk menguji secara empiris pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- c. Untuk menguji secara empiris pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyediakan pandangan bagaimana regulasi emosi dan ketangguhan mental memengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan akan memberi manfaat pada ilmu pengetahuan, terutama dalam bidang psikologi positif, serta dapat memberi landasan kepada penelitian selanjutnya mengenai regulasi emosi, ketangguhan mental, dan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Perguruan Tinggi

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pedoman kepada institusi terkait dalam menjalankan kegiatan perkuliahan untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang melalui kemampuan regulasi emosi dan ketangguhan mental

b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi mahasiswa sebagai sarana atau wadah untuk lebih mengindahkan dan meningkatkan kebahagiaannya di perguruan tinggi melalui kemampuan regulasi emosi dan ketangguhan mental yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini membahas mengenai regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penyusunan penelitian ini tentunya juga melibatkan penelitian-penelitian sebelumnya guna membantu penulis dalam memahami teori berdasarkan berbagai perspektif yang luas untuk melakukan kajian topik penelitian ini. Keunikan penelitian ini dapat ditunjukkan melalui perbandingan dengan berbagai penelitian terdahulu yang membahas topik serupa.

Penelitian pertama, berjudul “*The Effect of Emotion Regulation on Happiness and Resilience of University Students: the Chain Mediating Role of Learning Motivation and Target Positioning*” yang dilangsungkan oleh Chen dkk., (2022). Hasil dari penelitian tersebut adalah regulasi emosi secara tidak langsung dapat memprediksi kebahagiaan dan resiliensi melalui mediasi motivasi belajar dan *target positioning*. Penelitian yang dilakukan oleh Chen dkk., (2022) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama menempatkan regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan. Lalu, penelitian tersebut

memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Perbedaan pertama berkaitan dengan variabel, dimana variabel ketangguhan mental tidak ada dalam penelitian tersebut, namun penelitian tersebut melibatkan variabel mediasi berupa motivasi belajar dan *target positioning*. Selain itu, penelitian yang dilaksanakan oleh Chen dkk., (2022) juga menggunakan dua variabel Y, yakni kebahagiaan dan resiliensi, di mana variabel resiliensi tidak ditambahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan kedua, yakni berkaitan dengan subjek penelitian, dimana Chen dkk., (2022) melibatkan mahasiswa di Cina, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Indonesia sebagai subjek. Perbedaan ketiga berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala yang dikelola sendiri (*the self-administered questionnaire*) oleh Chen dkk., (2022) yang diberi nama “*the mental health scale with a healthy personality orientation for college students*” untuk mengukur kesehatan mental mahasiswa pada tingkat orientasi kepribadian yang sehat dan terdiri dari enam dimensi, yakni regulasi emosi (*emotion regulation*), hubungan interpersonal (*interpersonal relationship*), kebahagiaan (*happiness*), motivasi belajar (*learning motivation*), penentuan target (*target positioning*), dan resiliensi (*resilience*). Sementara peneliti menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Thompson (1994) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian kedua, berjudul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya” yang dilaksanakan oleh Kamilah dan Rahmasari (2023). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) 0,624 yang artinya kebahagiaan dengan regulasi emosi berkorelasi secara kuat. Hubungan tersebut bergerak ke arah positif. Artinya, semakin tinggi regulasi

emosi individu, maka kebahagiaannya juga tinggi. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi individu, maka kebahagiaannya juga rendah. Penelitian yang dilangsungkan oleh Kamilah dan Rahmasari (2023) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama membahas keterkaitan konsep regulasi emosi dengan kebahagiaan, namun penelitian tersebut hanya membahas keterkaitan berupa hubungan saja dan tidak sampai pada pembahasan seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan. Selain itu, penelitian tersebut juga memiliki beberapa perbedaan lainnya dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Perbedaan pertama berkaitan dengan variabel, dimana ketangguhan mental tidak ada dalam penelitian tersebut karena hanya menggunakan satu variabel X. Perbedaan kedua, berkaitan dengan subjek penelitian, dimana penelitian tersebut melibatkan murid SMA di Kabupaten Lumajang, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Kota Semarang sebagai subjek. Perbedaan ketiga, berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala yang dikelola sendiri oleh Kamilah dan Rahmasari (2023) dengan menyusun skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross (2007) dan skala kebahagiaan berdasarkan teori Seligman (2002). Sementara peneliti menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Thompson (1994) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian ketiga, berjudul “Kebahagiaan pada Remaja Korban Perceraian Orang Tua: Menelisik Peran Persepsi Kualitas Persahabatan dan Regulasi Emosi” yang dilangsungkan oleh Mumtaz dkk., (2024). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Artinya, tingginya kemampuan regulasi emosi pada

remaja, maka tinggi juga kebahagiaannya. Penelitian yang dilangsungkan oleh Mumtaz dkk., (2024) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama membahas keterkaitan konsep regulasi emosi dengan kebahagiaan, namun penelitian tersebut hanya membahas keterkaitan berupa hubungan saja dan tidak sampai pada pembahasan seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan. Selain itu, penelitian tersebut juga memiliki beberapa perbedaan lainnya dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Perbedaan pertama, berkaitan dengan variabel, dimana ketangguhan mental tidak ada dalam penelitian tersebut, namun penelitian tersebut melibatkan variabel kualitas persahabatan yang tidak diteliti oleh peneliti. Perbedaan kedua, berkaitan dengan subjek, dimana penelitian tersebut melibatkan remaja korban perceraian orang tua, sementara peneliti melibatkan mahasiswa sebagai subjek. Perbedaan ketiga, berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala regulasi emosi yang dikelola sendiri oleh Mumtaz dkk., (2024) berdasarkan teori Gross (2007) dan skala kebahagiaan mengadaptasi *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dari Hills dan Argyle (2002) kedalam bahasa Indonesia. Sementara peneliti menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Thompson (1994) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian keempat, berjudul “*Personality Traits, Emotional Regulation, and Happiness in Nursing Students: A Cross-Sectional Study*” yang dilangsungkan oleh Shdaifat dkk., (2024). Hasil dari penelitian tersebut adalah regulasi emosi dapat memprediksi kebahagiaan, terutama melalui penilaian kognitifnya (*cognitive reappraisal*). Penelitian yang dilakukan oleh Shdaifat dkk., (2024) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang

dilaksanakan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama menempatkan regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan. Lalu, penelitian tersebut memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Perbedaan pertama berkaitan dengan variabel, dimana variabel ketangguhan mental tidak ada dalam penelitian tersebut, namun penelitian tersebut melibatkan variabel lainnya berupa *personality traits* yang tidak ditambahkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Perbedaan kedua, yakni berkaitan dengan subjek penelitian, dimana Shdaifat dkk., (2024) melibatkan mahasiswa keperawatan di Arab Saudi, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Indonesia sebagai subjek. Perbedaan ketiga berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan John (2003), sementara peneliti menggunakan skala regulasi emosi yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Thompson (1994). Selain itu, skala kebahagiaan yang digunakan oleh Shdaifat dkk., (2024) ialah Oxford Happiness Inventory (OHI), sementara peneliti menggunakan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian kelima, berjudul “*Imagining Positive Workplaces: Extrapolating Relationships Between Job Crafting, Mental Toughness and Authentic Happiness in Millennial Employees*” yang dilaksanakan oleh Ruparel dkk., (2022). Hasil analisis menghasilkan bahwa ketangguhan mental memprediksi kebahagiaan otentik. Penelitian yang dilaksanakan oleh Ruparel dkk., (2022) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama menempatkan ketangguhan mental sebagai prediktor kebahagiaan. Lalu, penelitian tersebut memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti.

Perbedaan pertama, berkaitan dengan variabel, dimana penelitian tersebut tidak melibatkan regulasi emosi didalamnya, namun melibatkan *Job Crafting* yang tidak diteliti oleh peneliti. Perbedaan kedua, berkaitan dengan subjek, dimana penelitian tersebut melibatkan karyawan di India, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Indonesia sebagai subjek. Perbedaan ketiga, berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan *Mental Toughness Scale* yang disusun sendiri oleh Ruparel dkk., (2022) dengan melibatkan empat komponen, yakni ketekunan (*perseverance*), kontrol (*control*), resiliensi (*resilience*), dan kepercayaan diri (*confidence*). Selain itu, skala kebahagiaan pada penelitian tersebut menggunakan skala *Authentic Happiness Inventory* yang disusun oleh Zabihi dkk., (2014) dengan melibatkan empat dimensi, yakni kehidupan yang bermakna dan memiliki tujuan (*meaningful and purposeful life*), kesenangan dan emosi positif (*pleasure and positive emotions*), keterlibatan dalam aktivitas kehidupan (*engagement in life activities*), dan keterhubungan antarpribadi (*interpersonal connectedness*). Sementara peneliti menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Strycharczyk dkk., (2021) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian keenam, berjudul “*Does Mental Toughness Predict Happiness Over and Above Resilience, Self-Efficacy and Grit?*” yang dilangsungkan oleh Thompson dan London (2024). Hasil analisis menunjukkan bahwa ketangguhan mental secara signifikan adalah prediktor yang dapat meningkatkan kebahagiaan dan bahkan perannya lebih besar dari *resilience*, *self-efficacy* dan *grit* terhadap kebahagiaan. Penelitian yang dilangsungkan oleh Thompson dan London (2024) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama menempatkan

ketangguhan mental sebagai prediktor kebahagiaan. Lalu, penelitian tersebut memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Perbedaan pertama, berkaitan dengan dengan variabel, dimana dalam penelitian tersebut tidak melibatkan regulasi emosi, namun melibatkan resiliensi, efikasi diri, dan *grit* yang tidak diteliti oleh peneliti. Perbedaan kedua, berkaitan dengan subjek penelitian, dimana penelitian tersebut melibatkan mahasiswa di Inggris, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Indonesia sebagai subjek. Perbedaan ketiga, berkaitan dengan *instrument* penelitian yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala kebahagiaan *Oxford Happiness Questionnaire* (OHQ) dari Hills dan Argyle (2002), dan skala ketangguhan mental MTQ48 dari Clough dkk., (2002). Sementara peneliti menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Strycharczyk dkk., (2021) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Penelitian ketujuh, berjudul “*Interrelation of Mental Toughness, Religiosity, and Happiness of Elite Adolescent Athletes Based on Gender, Type of Sport, and Level of Education*” yang dilangsungkan oleh Wandik dkk., (2024). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan yang signifikan dengan kebahagiaan hidup. Penelitian yang dilangsungkan oleh Wandik dkk., (2024) mempunyai persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Persamaannya adalah sama-sama menempatkan ketangguhan mental sebagai prediktor kebahagiaan. Lalu, penelitian tersebut memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang dilangsungkan oleh peneliti. Perbedaan pertama, berkaitan dengan variabel, dimana dalam penelitian tersebut tidak melibatkan regulasi emosi, namun melibatkan religiusitas yang tidak diteliti oleh peneliti. Perbedaan kedua, berkaitan dengan subjek, dimana penelitian tersebut melibatkan atlet-atlet elit

usia muda yang tergabung dalam Latihan Pelajar Daerah Pusat Pendidikan dan (PPLP/D) di Provinsi Papua, sementara peneliti melibatkan mahasiswa di Semarang sebagai subjek. Perbedaan ketiga, berkaitan dengan skala yang digunakan, dimana penelitian tersebut menggunakan skala *Mental Toughness Index* (MTI) oleh Gucciardi dkk., (2015) dan skala kebahagiaan berupa *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) oleh Diener dkk., (1985) yang disederhanakan oleh Akhtar, (2019) versi Indonesia. Sementara peneliti menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Strycharczyk dkk., (2021) dan skala kebahagiaan yang juga disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa penelitian berjudul “Pengaruh Regulasi Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kebahagiaan pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang” belum pernah diteliti jika diamati berdasarkan tempat penelitian maupun variabel X1, X2 dan Y pada penelitian ini. Selain itu, teori dan *instrument* penelitian pada penelitian ini juga memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya yang menjadi keunikannya sendiri.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Menurut Argyle (2001), kebahagiaan adalah suasana hati penuh sukacita yang terjadi karena tingginya emosi positif, rendahnya emosi negatif, dan bersamaan dengan adanya perasaan puas pada kehidupan. Hal tersebut memungkinkan tidak adanya kecenderungan depresi, kecemasan, atau perasaan lain yang berkaitan dengan emosi negatif. Kebahagiaan berkaitan dengan perasaan senang dan puas yang bersifat subjektif, sehingga setiap individu mungkin memiliki tingkat kebahagiaan yang berbeda meskipun ada pada situasi yang sama tergantung pada bagaimana individu memandang sesuatu.

Menurut Diener (1984), kebahagiaan ialah penilaian pribadi individu terhadap keseluruhan hidupnya, yang melibatkan dimensi kognitif seperti rasa puas terhadap kehidupan serta dimensi afektif seperti seberapa sering individu merasakan emosi positif maupun negatif. Artinya, kebahagiaan menurut bukan hanya merasa senang, tetapi bagaimana individu secara pribadi menilai hidupnya baik atau buruk, serta seberapa sering diri mengalami emosi positif seperti senang, cinta, damai dan sedikit emosi negatif seperti sedih, cemas, frustrasi.

Menurut Ryff (1989), kebahagiaan ialah kondisi aktualisasi dimana individu mampu mengembangkan potensinya secara utuh, yang tercermin melalui penerimaan terhadap diri sendiri, keterampilan membangun relasi yang sehat, memiliki arah dan makna hidup, bersikap mandiri, mampu menyesuaikan dan mengatur lingkungannya, serta terus mengalami perkembangan pribadi. Artinya, kebahagiaan bukan hanya tentang merasa bahagia atau puas, tapi tentang menjalani hidup yang otentik, berkembang, bermakna, dan penuh integritas.

Menurut Veenhoven (1991), kebahagiaan merupakan evaluasi keseluruhan kehidupan yang melibatkan komponen penilaian afektif dan kognitif tertentu untuk mencapai keseimbangan hidup secara keseluruhan. Veenhoven (1997) menambahkan bahwa kebahagiaan adalah bagian dari indikator kualitas hidup yang nyata bersamaan dengan kesehatan mental dan fisik, dimana menunjukkan seberapa baik individu berkembang. Artinya, kebahagiaan dapat dikatakan sebagai pikiran mengenai sejauh mana individu mengevaluasi kualitas keseluruhan kehidupannya saat ini secara positif atau seberapa besar individu menyukai kehidupan yang dijalannya. Sebagian besar kebahagiaan bergantung pada pemuasan kebutuhan biopsikologis individu (Veenhoven, 1991). Semakin baik kebutuhan-kebutuhan ini terpenuhi, semakin baik perasaan individu untuk merasakan kepuasan hidup. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika kebutuhan minimum terpenuhi, individu akan merasa senang dan cenderung menilai hidupnya secara positif.

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan ialah suatu emosi positif yang dialami seseorang, seperti kegembiraan, ketenangan, kenikmatan, semangat, kepuasan, dan harapan yang memungkinkan individu memiliki kehidupan yang menyenangkan, keterlibatan yang baik, dan kehidupan yang bermakna. Kebahagiaan yang dicirikan oleh energi emosi positif yang tinggi seperti keceriaan memungkinkan individu untuk meningkatkan produktivitasnya dalam menjalankan pekerjaannya (Seligman, 2005). Lebih lanjut, Seligman (2011) memaknai kebahagiaan dalam model PERMA, yaitu *positive emotion, engagement, relationship, meaning, dan accomplishment*. Pemaknaan tersebut ialah kebahagiaan sebagai suasana hati yang terjadi bukan hanya karena emosi positif semata, tetapi juga dibersamai dengan kondisi dimana individu memiliki keterlibatan diri yang positif, hubungan positif, tujuan hidup positif, hingga mampu berhasil mencapai tujuannya.

Menurut Cummins (2013), kebahagiaan bukan hanya sekadar perasaan positif, namun kebahagiaan merupakan kualitas hidup yang

dibersamai dengan keadaan munculnya afek positif yang relatif lebih sering terjadi dibandingkan afek negatif. Cummins (2013) memandang kebahagiaan menjadi dua arti sementara, yakni kebahagiaan emosional dan kebahagiaan suasana hati. Kebahagiaan emosional mengacu pada pengaruh jangka pendek yang dihasilkan sebagai respons terhadap suatu peristiwa baru atau kondisi internal yang bersifat sementara. Sedangkan kebahagiaan suasana hati mengacu pada pengaruh disposisi jangka panjang.

Menurut Sarmadi (2018), kebahagiaan merupakan kondisi dimana individu berada pada perasaan positif yang dapat dicapai dengan upaya mengidentifikasi, mengelolah, mengasah, dan memanfaatkan kekuatannya (*strength*) beserta keutamaannya (*virtue*) dalam kehidupan. Hal tersebut berkaitan dengan keunikan masing-masing individu yang perlu dikembangkan untuk mencapai kebahagiaan (Arif, 2016). Sarmadi (2018) menambahkan bahwa bagaimana individu menilai kebahagiaannya dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan dan dapat menentukan arah kehidupan. Individu yang bahagia cenderung lebih mudah untuk membangun relasi positif, kreativitas, kemampuan pembuatan keputusan, dan kemampuan *problem solving*.

Menurut Dreezenz (2021), kebahagiaan adalah suasana hati positif yang cenderung membuat individu menjadi pribadi yang energik, kreatif, produktif, kooperatif, dan termotivasi untuk membantu individu lain. Hal tersebut mendorong individu untuk lebih banyak memiliki teman, memiliki interaksi sosial yang lebih memuaskan, dan cenderung mudah mengatasi stres dengan lebih efektif. Individu yang mengalami suasana hati atau emosi positif cenderung memandang situasi yang dihadapinya sebagai sesuatu yang berarti, sehingga memungkinkannya untuk merasa bahwa hidup berjalan dengan baik baik, tujuan-tujuannya dapat terpenuhi, dan mampu menghadapi tantang di masa depan. Dreezenz (2021) menambahkan bahwa kebahagiaan tidak selalu ditentukan oleh sebuah kesuksesan, namun hasil yang sukses dan perilaku yang sejalan dengan kesuksesan mampu memengaruhi kebahagiaan.

Menurut Laurent dkk., (2023), kebahagiaan dalam pandangan psikologi pada umumnya dioperasionalkan dengan ukuran kondisi seringnya muncul afek positif sebagai prevalensi emosi dan suasana hati yang menyenangkan, adanya kepuasan hidup yang tinggi, dan jarang munculnya afek negatif sebagai prevalensi emosi dan suasana hati yang tidak menyenangkan. Laurent dkk., (2023) menambahkan bahwa kebahagiaan juga dikaitkan dengan beberapa keuntungan seperti kontrol diri yang lebih baik, hasil kerja yang lebih baik, bahkan berkaitan dengan kekuatan fisik berupa sistem kekebalan tubuh yang lebih kuat.

Menurut Uchida dan Rappleye (2024), berkaitan dengan sifat subjektifnya, kebahagiaan dapat ditunjukkan pada perasaan, penilaian, dan pengalaman yang dialami oleh diri sendiri. Penilaian subjektif didasarkan pada kerangka kognitif individu yang tergantung pada situasi dan konteks, seperti bagaimana individu menilai intensitas berbagai pengalaman emosional, termasuk kebahagiaan, yang dirasakannya rentang waktu tertentu. Berkaitan dengan penilaian subjektif terhadap kebahagiaan, Komarudin dkk, (2022) mengatakan bahwa setiap individu memiliki standar kebahagiaan yang berbeda, namun seharusnya semua individu dapat merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan suasana hati penuh sukacita yang terjadi karena tingginya emosi positif yang lebih dominan dalam diri, serta dibersamai dengan rendahnya emosi negatif dan perasaan puas sebagai penilaian kualitas atau evaluasi kehidupan yang dialami oleh diri sendiri.

2. Aspek kebahagiaan

Menurut Hills dan Argyle (2002), terdapat beberapa aspek yang dapat memengaruhi kebahagiaan. Berikut merupakan aspek kebahagiaan berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002) yang sudah dianalisis oleh Kenzo dkk., (2024) dengan menyesuaikan bahasa dan budaya Indonesia, yakni :

- a. Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction*)

Menurut Hills dan Argyle (1998), aspek ini berkaitan dengan adanya perasaan puas pada hidup dengan mampu melakukan hal-hal yang diinginkannya. Kepuasan merupakan penilaian mengenai seberapa baik segala sesuatu terjadi dalam hidup individu. Artinya, kepuasan hidup dapat dimaknai dengan kondisi dimana individu mampu melakukan penerimaan atas kehidupannya dan merasa bahwa hidupnya dapat berjalan sesuai dengan harapannya.

b. Keyakinan (*Confidence*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu meyakini dan percaya pada dirinya. Individu dianggap memiliki sisi *confidence* yang baik ketika individu cukup yakin bahwa dirinya mampu mengambil kendali atas keputusan berdasarkan dirinya sendiri dan meyakini bahwa keputusan tersebut adalah yang terbaik untuk dirinya tanpa terlalu memikirkan pandangan orang lain atas keputusan dalam hidupnya karena diri sendirilah yang memiliki kendali untuk menentukan arah hidup kedepannya. Selain itu, individu yang *confidence* juga cenderung merasa percaya diri dengan penampilan dirinya serta menganggap dirinya cukup layak dan menarik tanpa memikirkan pandangan orang lain akan penampilannya, dimana pandangan orang lain tentang penampilan dirinya tidak akan memengaruhi kepercayaan diri individu.

c. Minat Sosial (*Social Interest*)

Aspek ini berkaitan dengan ketertarikan individu pada individu lain, terlibat dengan lingkungannya, mampu bersenang-senang dengan individu lain, serta dapat memiliki interaksi yang baik dengan individu lain. Artinya, aspek ini mendorong individu untuk terlibat dalam lingkungan sosial, termasuk memiliki hubungan yang positif dengan individu lain disekitarnya.

d. Pola Pikir Positif (*Positive Mindset*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mampu menemukan hal baik dalam berbagai hal, menganggap dunia dan kehidupan adalah tempat yang baik dan bermanfaat, dan memiliki

banyak penantian yang positif. Artinya, individu mampu memandang positif perkataan, pikiran, dan peristiwa yang dialaminya sehingga dapat memunculkan rasa bahagia. Salah satu cara yang dapat membantu individu lebih berpikir positif ialah dengan mengalihkan fokus perhatiannya dengan mengaitkan segala peristiwa yang terjadi pada diri sendiri dengan nilai yang positif.

e. Sukacita (*Joy*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu memiliki rasa antusiasme dalam menjalani kehidupannya dengan penuh semangat dan mudah memiliki perasaan atau emosi positif dalam momen-momen sederhana. Individu yang mampu menemukan hal-hal lucu dan menyenangkan dalam hidupnya memungkinkan untuk lebih banyak tertawa dan menikmati momen bersenang-senang dengan individu lainnya.

f. Harga Diri (*Self Esteem*)

Aspek ini berkaitan dengan sejauh mana individu memandang baik dirinya sendiri secara positif dan mampu menerima dirinya seutuhnya. Individu yang memiliki harga diri yang positif akan cenderung menganggap dirinya cukup berharga, sehingga membuatnya merasa puas akan dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri yang positif cenderung melakukan evaluasi yang bersifat positif pada diri sendiri dengan tetap menghargai berbagai kekurangan dalam diri.

Menurut Seligman (2011), terdapat lima aspek kebahagiaan yakni :

a) Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Aspek ini mencakup perasaan menyenangkan seperti kebahagiaan, kenyamanan, rasa syukur (*gratitude*), harapan (*hope*), dan cinta (*love*). Aspek ini membantu individu untuk merasakan kehidupan yang menyenangkan (*pleasant life*), sebab berkaitan dengan pengalaman menggembirakan yang tinggi, pengalaman menyedihkan yang rendah, dan menggambarkan kemampuan dalam meningkatkan kebahagiaan di

masa yang akan datang (Rusdi dkk., 2018). Hal tersebut juga berkaitan dengan resiliensi individu, dimana individu mampu kembali bangun dari suatu peristiwa menyedihkan yang pernah dialami.

b) Keterlibatan (*Engagement*)

Engagement adalah keadaan dimana individu terlibat sepenuhnya dalam suatu aktivitas dan mengalami kondisi mengalami kondisi yang disebut *flow*, yakni diri merasakan kesatuan dengan aktivitas yang dilakukan dengan konsentrasi mendalam, kehilangan kesadaran waktu, dan sangat fokus. Kondisi ini memberi dampak mendalam terhadap makna hidup dan kepuasan diri.

c) Hubungan positif (*Relationships*)

Seligman menekankan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang *secara biologis dan psikologis* bergantung pada hubungan sosial yang sehat. Kebahagiaan yang berkelanjutan hampir tidak mungkin dicapai tanpa adanya hubungan yang bermakna baik dalam bentuk keluarga, sahabat, pasangan, atau komunitas. Hubungan positif yang kuat memberi dukungan emosional, validasi diri, rasa keterhubungan, dan rasa aman. Relasi yang sehat juga berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres, trauma, dan kesulitan hidup.

d) Makna Hidup (*Meaning*)

Aspek makna merujuk pada sejauh mana individu merasa bahwa hidupnya bernilai, memiliki tujuan, dan menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari dirinya sendiri. Pemaknaan kehidupan dapat ditemukan dalam kontribusi kepada orang lain, pengabdian kepada nilai-nilai luhur, keimanan, dan keterlibatan dalam komunitas atau organisasi. Menurut Hafiza dan Mawarpury, (2018), individu dapat dikatakan mampu mendapatkan pemaknaan kehidupan (*meaningful life*) saat mampu menjadikan pengalaman sebagai sesuatu yang berarti, mampu dimengerti, dan ada tujuan, didalamnya.

e) Pencapaian (*Accomplishment*)

Pencapaian adalah aspek yang merujuk pada dorongan manusia untuk mencapai tujuan, menguasai keterampilan, dan membuktikan diri. Beberapa individu mungkin mengejar prestasi dan pengakuan bukan demi perasaan senang, melainkan karena dorongan intrinsik untuk berkembang. Aspek ini juga dapat mencerminkan *self-efficacy*, yakni keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dan dapat pula mencerminkan *growth mindset*, yakni keyakinan bahwa kemampuan bisa dikembangkan.

Menurut Lyubomirsky (2007), terdapat enam aspek kebahagiaan yang berkaitan dengan aktivitas kebahagiaan, yakni :

- a. Kebersyukuran dan Berpikir Positif (*Practicing Gratitude and Positive Thinking*), menurut Lyubomirsky (2007), aspek ini berkaitan dengan tiga aktivitas kebahagiaan, yakni kebersyukuran, optimisme, serta menghindari terlalu banyak berpikir dan perbandingan sosial.
- b. Keterlibatan Sosial (*Investing in Social Connections*), menurut Lyubomirsky (2007) aspek ini berkaitan dengan dua aktivitas kebahagiaan, yakni melakukan tindakan kebaikan dan memelihara hubungan sosialnya dengan lingkungan
- c. Mengelola Stres, Kesulitan, dan Trauma (*Managing Stress, Hardship, and Trauma*), menurut Lyubomirsky (2007), aspek ini berkaitan dengan dua aktivitas kebahagiaan, yakni belajar memaafkan dan mengembangkan strategi koping untuk mengatasi stres, kesulitan, dan trauma.
- d. Hidup di Masa Kini (*Living in the Present*), menurut Lyubomirsky (2007), aspek ini berkaitan dengan dua aktivitas kebahagiaan, yakni meningkatkan pengalaman positif dan menikmati kegembiraan hidup.
- e. Berkomitmen pada Tujuan (*Committing to Your Goals*), menurut Lyubomirsky (2007), aspek ini berkaitan aktivitas kebahagiaan berupa bagaimana individu mampu sepenuhnya berkomitmen pada tujuannya,

baik itu tujuan dalam jangka pendek maupun yang berkaitan dengan masa depan jangka panjang.

- f. Merawat Tubuh dan Jiwa (*Taking Care of Your Body and Your Soul*), menurut Lyubomirsky (2007), aspek ini berkaitan dengan dua aktivitas kebahagiaan, yakni aktivitas agama dan religiusitas, serta merawat tubuh baik melalui meditasi, aktivitas fisik, maupun melakukan tindakan yang membuat diri merasa gembira.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002) yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia. Analisis yang dilakukan dalam penelitian tersebut merupakan hasil terbaru, sehingga harapannya menghasilkan relevansi tinggi pada perkembangan zaman saat ini di Indonesia. Terdapat enam aspek kebahagiaan dalam hasil analisis tersebut, yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*), keyakinan (*confidence*), minat sosial (*social interest*), pola pikir positif (*positive mindset*), sukacita (*joy*), harga diri (*self esteem*).

3. Faktor yang memengaruhi kebahagiaan

Menurut Argyle (2001), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan individu, yakni :

a. Faktor internal

1) Kepribadian (*Personality*)

Menurut Argyle (2001), suatu kepribadian dapat saja memengaruhi kebahagiaan melalui beberapa aspek kognitif dari kepribadian, yakni :

- (a) Harga diri (*self esteem*), berkaitan dengan sejauh mana individu memandang baik dirinya sendiri. Individu yang memiliki harga diri yang positif akan cenderung menganggap dirinya cukup

berharga, sehingga membuatnya merasa puas akan dirinya sendiri.

- (b) Kontrol (*control*), berkaitan dengan pengendalian internal untuk meyakini bahwa suatu peristiwa berada di bawah kendalinya sendiri. Hal tersebut berkaitan dengan kesadaran dalam mengendalikan suatu peristiwa, seperti disiplin diri, berbakti, berprestasi, berjuang, dan melakukan pertimbangan.
- (c) Optimisme (*optimism*), berkaitan dengan sikap individu yang melihat sisi baik dan yakin akan masa depan dengan fokus dan mengingat hal-hal yang baik di masa lalu dan memiliki pandangan positif terhadap orang lain, sehingga menghasilkan suasana hati yang lebih menyenangkan karena mengalami lebih banyak rangsangan yang menyenangkan dalam pikirannya (Argyle, 2001).
- (d) Tujuan hidup (*purpose in life*), berkaitan dengan bagaimana individu memiliki rencana atau tujuan jangka panjang dalam hidupnya, sehingga dapat menemukan kebermaknaan dalam hidup yang mungkin berkaitan dengan pekerjaan dan karier, mencari uang, mengurus keluarga, partai politik, pekerjaan sukarela, aktivitas keagamaan, dan aktivitas waktu luang (Argyle, 2001).

2) Usia

Kebahagiaan meningkat seiring bertambahnya usia karena semakin kecilnya kesenjangan antara apa yang ingin dilakukan dengan apa yang didapatkannya (Argyle, 2001). Maksudnya adalah semakin bertambahnya usia, kemungkinan individu sudah tidak lagi menetapkan standar atau ekspektasi yang terlalu tinggi mengenai hidupnya, keinginannya, maupun harapannya. Hal-hal sederhana mungkin justru menjadi keinginan besarnya untuk dapat mendapatkan kepuasan, seperti berkumpul bersama anak dan

cucunya, sehingga memudahkannya mencapai tingkat kepuasan dalam hidup.

3) Jenis kelamin

Menurut (Argyle, 2001), wanita mengalami emosi yang lebih kuat daripada pria, baik emosi positif maupun negatif, dimana wanita cenderung lebih bahagia daripada pria. Namun, wanita juga lebih kuat memiliki kemungkinan untuk mengalami emosi negatif karena tingkat empati yang tinggi pada wanita yang membuatnya lebih responsif terhadap penderitaan orang lain, atau kecenderungan gaya koping dengan merenungkan kejadian negatif (Argyle, 2001).

b. Faktor lingkungan/eksternal

1) Hubungan sosial (*Social Relationships*)

Menurut Argyle (2001), hubungan sosial yang baik seperti dalam pertemanan atau persahabatan, cinta dan pernikahan, serta keluarga memungkinkan individu terlibat dalam waktu luang bersama, sehingga dapat membantu meningkatkan kebahagiaannya karena hubungan sosial dapat membentuk identitas dan harga diri, serta memungkinkan individu mendapatkan bantuan dan dukungan sosial.

2) Bekerja dan Pekerjaan (*Work and Employment*)

Menurut Argyle (2001), faktor ini meliputi pekerjaan itu sendiri, gaji, sifat pekerjaan, peluang mendapatkan promosi jabatan, kualitas pekerjaan, dan hubungan yang baik dengan rekan kerja yang secara umum dapat meningkatkan kepuasan individu terhadap hidupnya dan meningkatkan kebahagiaannya. Berkaitan dengan mahasiswa, kepuasan mahasiswa pada perannya di perguruan tinggi maka dapat memungkinkan dirinya mengalami peningkatan dalam akademik dan sosialnya dalam berbagai kegiatan di perkuliahan.

3) Waktu luang (*Leisure*)

Waktu luang dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan individu di waktu luang sebatas karena ingin

melakukannya untuk kesenangan, hiburan, pengembangan diri, atau untuk tujuan tertentu, bukan waktu kosong yang menyebabkan individu tidak tahu apa yang akan dilakukannya (Argyle, 2001). Argyle, (2001) menambahkan bahwa waktu luang dapat memengaruhi kebahagiaan karena memungkinkan terpenuhinya berbagai jenis kebutuhan sosial, seperti kebutuhan untuk berafiliasi, hubungan dekat, altruisme, dan interaksi positif.

4) Kelas sosial (*Social class*)

Kelas sosial berkaitan dengan tingkat pendapatan, pendidikan, dan pekerjaan (Argyle, 2001). Individu dengan status sosial yang lebih tinggi pada umumnya merasa lebih bahagia karena mendapatkan kepuasan hidup yang lebih baik sebab memiliki kontrol internal dalam pekerjaan, tingkat pendapatan yang memungkinkannya untuk lebih mudah memenuhi kebutuhan hidup, dan pendidikan tinggi yang memungkinkannya memiliki lebih banyak pengetahuan untuk meningkatkan kebahagiaan.

5) Agama

Argyle (2001) mengemukakan bahwa agama dapat memenuhi kebutuhan sosial melalui komunitas keagamaan yang sangat kohesif dan saling mendukung. Selain itu, juga berkaitan dengan dukungan sosial yang konstan, kedekatan dengan Tuhan, keyakinan, dan memiliki gambaran tentang Tuhan sebagai teman dapat berkaitan dengan kebahagiaan.

6) Peristiwa kehidupan yang positif (*Positive Life Events*)

Peristiwa hidup yang positif dianggap mampu membuat individu menjadi lebih bahagia dengan mendorong individu melakukan aktivitas menyenangkan, baik dilakukan sendiri ataupun melibatkan individu lainnya, sehingga membantu individu lebih menikmati setiap momen dalam hidupnya dengan penuh kegembiraan.

7) Terapi kebahagiaan

Terapi kebahagiaan dianggap mampu menginduksi suasana hati yang positif secara teratur. Terapi dapat menginduksi suasana hati menyenangkan untuk dipertahankan sepanjang waktu (Argyle, 2001). Terapi yang dapat dilakukan, yakni :

(a) Terapi kognitif (*cognitive therapy*)

Argyle (2001) mengemukakan bahwa terapi kognitif dikembangkan untuk mengubah pola berpikir yang maladaptive. Terapi kognitif oleh Fordyce (1977), dinamakan “program peningkatan kebahagiaan pribadi” meliputi berbagai komponen, mencakup beberapa komponen kognitif yang fokus pada kepribadian yang sehat, harapan dan aspirasi yang lebih rendah, mengembangkan pemikiran yang positif dan optimis, menghargai kebahagiaan, upaya mengorganisir dan merencanakan sesuatu dengan lebih baik, mengembangkan orientasi saat ini, mengurangi perasaan negatif, dan berhenti khawatir.

(b) Pelatihan keterampilan sosial (*social skills training*)

Pelatihan keterampilan sosial ini diharapkan dapat membantu individu yang kesulitan membangun hubungan pertemanan berteman. Pelatihan ini juga dapat meliputi peningkatan kemampuan komunikasi non-verbal, komunikasi verbal, penghargaan, serta pemahaman yang lebih baik tentang situasi dan hubungan sosial. Pelatihan keterampilan sosial oleh Lewinsohn dan Gotlib (1995), dinamakan “mengatasi depresi” yang meliputi beberapa komponen, seperti keterampilan percakapan, berteman, negosiasi, ketegasan, dan komunikasi yang lebih jelas.

8) Penggunaan obat sesuai prosedur professional (*Drugs*)

Obat-obatan dapat digunakan untuk meredakan kecemasan dan depresi, dan untuk menghasilkan emosi positif seperti kegembiraan (Argyle, 2001). Contoh obat yang biasa digunakan adalah alcohol,

Prozac, dan anti depresan sesuai resep dan pengawasan dari professional untuk mengkonsumsinya.

Menurut Seligman (2005), terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi kebahagiaan seseorang, yaitu :

a. Faktor Internal

1) Kepuasan masa lalu

Kepuasan masa lalu dapat dilihat dari kemunculan emosi terhadap berbagai peristiwa yang terjadi sebelumnya seperti adanya penerimaan diri, rasa ikhlas, damai, bangga, puas, sukses, damai, lega, maupun rasa kesal yang pernah mereda dan rasa marah yang tersimpan dalam ingatan yang berhubungan dengan pikiran individu terkait masa lalu yang dialaminya (Seligman, 2005). Upaya yang dapat dilakukan untuk lebih memahami perasaan akan masa lalu adalah dengan melepaskan diri dari belenggu yang membuat individu terperangkap pada masa lalu dengan menakar kehidupan bukan hanya karena dengan sebatas kesedihan yang dialami sesaat saja untuk menilai kualitas kehidupan.

2) Kebahagiaan di masa sekarang

Menurut Seligman (2005), kebahagiaan di masa sekarang dapat terbentuk dengan adanya kenikmatan (*pleasure*) dan gratifikasi (*gratification*). Kenikmatan ialah kesenangan yang menjadi bagian dari indrawi dan aspek emosi kuat yang dikenal dengan istilah perasaan dasar (*raw feels*), yakni kenyamanan, keriang, kesenangan, keceriaan, dan ekstakse, kegairahan. Sementara, gratifikasi (*gratification*) berkaitan dengan aktivitas-aktivitas yang disenangi yang dapat membuat individu terlibat penuh dalam kesenangan, namun tidak melibatkan perasaan dasar (*raw feels*). Misalnya adalah menikmati momen berbincang dengan seseorang yang bermanfaat, menyanyi atau menari, membaca buku kesukaan, dan sebagainya.

3) Optimisme akan masa depan

Menurut Seligman (2005), optimisme merupakan bagian emosi positif yang berkaitan dengan masa depan, yang beriringan dengan keyakinan (*faith*), harapan, kepercayaan (*trust*), dan kepastian (*confidence*) yang mampu mendorong individu untuk memiliki pandangan positif untuk menghadapi menghadapi tugas-tugas penuh tantangan.

b. Faktor Eksternal

1) Uang

Menurut Seligman (2005), faktor ini berkaitan dengan bagaimana penilaian individu pada uang, dimana individu yang menjadikan uang melebihi segalanya akan cenderung kurang mudah merasakan kepuasan dalam hidupnya yang juga dapat memengaruhi kebahagiaanya.

2) Pernikahan

Hubungan positif dengan pasangan dalam pernikahan dapat membuat individu mengalami perasaan menyenangkan sepanjang waktu, terutama ketika hubungan pernikahan yang terjalin cukup harmonis dan romantis (Seligman, 2005).

3) Kehidupan sosial

Menurut Seligman (2005), meningkatnya kemampuan bersosialisasi individu memungkinkannya untuk meakukan interaksi dan aktivitas sosial yang lebih kuat bersama individu lain, sehingga besar kemungkinannys mendapatkan kebahagiaan.

4) Emosi negatif

Menurut Seligman (2005), rendahnya emosi negatif memungkinkan individu memiliki emosi positif yang lebih sedikit dibandingkan rata-rata individu pada umumnya.

5) Usia

Seligman (2005) mengemukakan bahwa semakin bertambahnya usia individu, kepuasan hidupnya justru semakin

meningkat karena individu tidak lagi menganggap keberhasilan dan kegagalan sebagai suatu yang berarti seperti sebelumnya.

6) Agama

Seligman (2005) mengemukakan bahwa terdapat tiga hal yang berkaitan dengan agama atau individu yang religious, yakni :

- (a) Dampak psikologis yang dihasilkan dari religiusitas memungkinkan individu menghindari aktivitas negatif seperti perilaku kejahatan, menyalahgunakan obat dan bunuh diri.
- (b) Terdapat rasa puas secara emosional dari agama melalui dukungan sosial dari seseorang yang bersamaan menciptakan sekelompok agamis yang simpatik
- (c) Agama memiliki hubungan dengan gaya hidup yang sehat secara psikis dan fisik seperti dalam perilaku prososial, sikap setia dalam pernikahan, dan memiliki komitmen yang baik sebagai pekerja keras.

Menurut Lyubomirsky (2007), terdapat lima faktor yang dapat memengaruhi dan mempertahankan kebahagiaan, yakni :

a. Mempertahankan Emosi Positif (*Positive Emotion*)

Menurut Lyubomirsky (2007), emosi positif dapat dihasilkan dari aktivitas-aktivitas positif yang dilakukan oleh individu hingga membuat suasana hati menjadi lebih menyenangkan dengan menciptakan banyak momen bahagia dan bahkan membuatnya lebih mudah menemukan pemaknaan dalam hidupnya melalui momen tersebut.

b. Mengoptimalkan Waktu dan Variasi (*Optimal Timing and Variety*)

Menurut Lyubomirsky (2007), individu dapat meningkatkan kebahagiaannya dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin untuk melakukan aktivitas menyenangkan. Alih-alih menggunakan waktu luang untuk meratapi kesedihan sepanjang hari, mengoptimalkan waktu untuk melakukan lima tindakan kebaikan sepanjang minggu dapat membuat individu lebih bahagia (Lyubomirsky, 2007).

c. Dukungan Sosial (*Social Support*)

Menurut Lyubomirsky (2007), individu perlu terlibat dalam jaringan hubungan dan hubungan sosial yang luas karena bantuan, dukungan, dan kenyamanan yang diberikan kepada individu tentunya dapat membantu individu merasa bahwa keberadaannya cukup dianggap dan diperhatikan oleh lingkungan dengan kehangatan.

d. Motivasi, Upaya, dan Komitmen (*Motivation, Effort, and Commitment*)

Menurut Lyubomirsky (2007), berkomitmen dan berdedikasi merupakan bagian dari langkah mencapai kebahagiaan yang lebih besar. Berkaitan dengan hal tersebut, individu perlu memutuskan (*resolve*) mengenai program apa yang akan dilakukan untuk dapat menjadi lebih bahagia dengan mempelajari (*learn*) mengenai apa yang harus dilakukan untuk itu, berusaha setiap waktu untuk dapat mencapai hal tersebut (*effort*), dan yang berkomitmen hingga akhir (*commit*).

e. Kebiasaan (*Habit*)

Menurut Lyubomirsky (2007), kebiasaan terbentuk dengan pengulangan dan latihan. Penerapan strategi kebahagiaan dapat dilakukan dengan memulai aktivitas positif, seperti menikmati makanan bersama teman di kampus atau menghargai hidup pada saat-saat buruk untuk menguatkan hubungan dengan aktivitas positif.

Berdasarkan berbagai pandangan para tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan terdiri atas berbagai faktor yang saling melengkapi, diantaranya yakni hubungan sosial (*social relationships*), bekerja dan pekerjaan (*work and employment*), waktu luang (*leisure*), kelas sosial (*social class*) kepribadian (*personality*), jenis kelamin, agama, peristiwa kehidupan yang positif (*positive life events*), terapi kebahagiaan, kepuasan masa lalu, kebahagiaan di masa sekarang, optimisme akan masa depan, berkurangnya emosi negatif, mempertahankan emosi positif (*positive emotion*), mengoptimalkan waktu dan variasi (*optimal timing and*

variety), dukungan sosial (*social support*), motivasi, upaya, dan komitmen (*motivation, effort, and commitment*), serta kebiasaan (*habit*).

4. Kebahagiaan dalam Perspektif Islam

Allah SWT telah memberikan perintah kepada umat muslim untuk senantiasa melakukan dan menyerukan perbuatan baik (*ma'ruf*) dan menghindari perilaku yang buruk (*munkar*) dalam menjalankan kehidupan sebagai bagian dari upaya mencapai kehidupan yang bahagia sesuai dengan perintah Allah dan upaya mendekatkan diri kepada-Nya untuk mendapatkan Ridha. Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran : 104 yang berbunyi :

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴿١٠٤﴾

“Dan hendaklah di antara kamu ada segolongan orang yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh (berbuat) kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar, dan mereka itulah orang-orang yang beruntung”.58 (QS. Ali Imran: 104)

Menurut Zahara (2018), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab dan Tafsir Ibnu Katsir oleh Abdullah bin Muhammad. Quraish Shihab dalam tafsirnya memberikan penjelasan mengenai ayat tersebut bahwa setiap individu yang beriman akan menjadi bagian dari sekelompok individu yang memiliki pandangan positif yang patut dijadikan teladan dan layak didengarkan nasihatnya dengan mengajak individu lainnya pada kebajikan, yakni petunjuk Ilahi dengan mendorong masyarakat pada yang *makruf*, yakni nilai yang secara umum dianggap baik dan tidak menentang nilai Ilahiyah serta akan melakukan pencegahan pada perilaku *munkar*, yakni nilai yang secara umum dianggap buruk secara akal sehat. Individu-individu yang mampu menjalankan hal tersebut merupakan individu yang memiliki kedudukan martabat yang mulia, yakni individu yang beruntung, dimana akan memperoleh suatu

kebaikan dalam kehidupannya di dunia dan akhirat. Zahara (2018) menambahkan bahwa Abdullah bin Muhammad juga menafsirkan ayat tersebut sebagai seruan kepada setiap umat yang siap menjalankan perintah Allah sebagai teladan dengan tanpa lelah berperan dalam menyerukan kebajikan dan melarang melakukan perbuatan buruk yang tidak dirahmati oleh Allah SWT dan akan diindahkannya kedudukannya di dunia dan akhirat. Artinya, perbuatan kebajikan merupakan perilaku yang semestinya dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari oleh umat muslim dibandingkan melakukan perbuatan buruk atau perilaku negatif.

Perbuatan kebajikan dalam ayat tersebut dapat dimaknai sebagai wujud dari adanya emosi positif dalam diri individu yang dapat mendorongnya untuk berpikir positif, sehingga dapat memunculkan perilaku yang positif dalam menjalankan kehidupannya di dunia. Perilaku positif dapat tercerminkan dengan kebajikan untuk melakukan perilaku yang diperintahkan oleh Allah dan mendorong orang-orang di sekitarnya untuk melakukan hal yang sama untuk mendapatkan rahmat Allah SWT. Individu yang mampu menjalankan hal tersebut merupakan individu yang beruntung karena Allah SWT memberikan jaminan kepada individu yang senantiasa menjalankan perintah-Nya dengan balasan berupa pahala dan bahkan surga.

Selain QS. Ali Imran: 104, kebahagiaan juga dapat dijelaskan dalam QS. At-Taubah: 72 yang berbunyi :

وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسْكِنٍ طَيِّبَةٍ فِي جَنَّاتٍ عِدْنٍ وَّرِضْوَانٍ مِّنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴿٧٢﴾

“Allah menjanjikan kepada orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, (akan mendapat) surga yang mengalir dibawahnya sungai sungai, mereka kekal di dalamnya, dan (mendapat) tempat yang baik di surga 'Adn. Dan keridhaan Allah lebih besar; itulah kemenangan yang agung” (QS. At-Taubah: 72)

Menurut Zahara (2018), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan dalam Tafsir Sayyid Quthub dan Tafsir Ibnu Katsir oleh Abdullah bin Muhammad. Sayyid Quthub memberikan penjelasan mengenai ayat tersebut bahwa ketika individu meningkatkan hubungannya dengan Allah, maka individu tersebut dapat membuktikan keagungan-Nya dengan dapat melepaskan diri dari beban-beban duniawi, di mana dapat memunculkan *Nur Ilahi* dari lubuk hati yang tidak mampu dilihat hanya secara indrawi, cahaya dari *Ruh Ilahi* dapat menjadi ridha Allah yang mampu memenuhi seluruh jiwa sebagai suatu keberuntungan yang tak ternilai. Ridha dari Allah merupakan kunci bagi individu yang memiliki harapan-harapan baik dalam menjalani kehidupannya untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat. Zahara (2018) menambahkan bahwa Abdullah bin Muhammad dalam tafsirnya juga mengemukakan bahwa melalui ayat tersebut, Allah telah menjanjikan kepada kaum yang beriman dengan memberikan banyaknya kenikmatan dan kebaikan yang kekal berupa surga yang memiliki aliran sungai dan bangunan indah yang nyaman untuk ditinggali karena ridha Allah yang agung.

Kenikmatan dan kebaikan kekal yang diberikan oleh Allah SWT melalui surga yang abadi untuk ditinggi dapat dimaknai sebagai kebahagiaan sejati yang sesungguhnya. Umat muslim dianjurkan untuk senantiasa beriman kepada Allah dengan selalu menjalankan kewajibannya dalam perintah Allah dan menjauhi segala bentuk larangan Allah untuk mendapatkan kebahagiaan berupa kenikmatan surga yang abadi. Setiap umat muslim berlomba-lomba untuk mendapatkan surga Allah sebagai tujuan akhirnya karena di sana lah tempat manusia mampu mendapatkan segala kenikmatan yang kekal dan tidak merasakan kesengsaraan.

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi berkaitan dengan upaya individu dalam memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi intensitas maupun kecepatan reaksi emosionalnya secara bertanggung jawab untuk mencapai emosi yang diinginkannya. Artinya, regulasi emosi dapat berperan untuk membantu individu menurunkan atau meningkatkan intensitas emosi yang dialaminya, memperlambat atau mempercepat muncul atau pulihnya emosi, menentukan seberapa lama emosi itu bertahan, serta mengurangi atau meningkatkan rentang kestabilan emosinya. Hal tersebut tentunya dapat memengaruhi bagaimana respons emosional yang ditunjukkan atau diekspresikan.

Menurut Eisenberg dan Spinrad (2004), regulasi emosi merupakan proses individu dalam memulai, menghindari, menghambat, mempertahankan, maupun memodulasi perasaan internal dan fisiologisnya terkait intensitas, bentuk, durasi, dan terjadinya emosi, proses atensi, kondisi motivasi, maupun perilaku yang menyertainya. Regulasi emosi berkaitan dengan respon yang melibatkan kognisi, perhatian, atau perilaku yang dilakukan secara sukarela atau diusahakan. Perilaku dapat dilakukan atau dihambat ketika individu memiliki kontrol. Kontrol yang diusahakan dapat dilakukan dengan melatih fokus perhatian, dimana individu berusaha memusatkan atau mengalihkan perhatiannya sesuai dengan kebutuhannya pada suatu situasi dengan menghambat atau mengaktifkan perilaku tertentu. Artinya, regulasi emosi dapat terbentuk ketika individu mau memfokuskan perhatiannya pada situasi yang membuat dirinya mencapai respon emosional yang diinginkannya.

Menurut Denollet dkk., (2008), regulasi emosi berkaitan dengan penilaian individu terhadap peristiwa yang membangkitkan emosi dan apa yang dilakukan individu sebelum respons emosi menjadi aktif sepenuhnya, serta apa yang individu lakukan ketika proses emosi sudah berlangsung. Artinya, regulasi emosi bukan hanya tentang usaha individu sebelum emosi

itu terbentuk, namun juga berkaitan dengan apa yang dilakukan individu saat dan setelah emosi itu terbentuk terkait bagaimana individu pada akhirnya mengekspresikannya. Individu perlu belajar mengelola emosinya dengan baik supaya mampu mengekspresikannya dengan respon yang positif.

Menurut Leahy dkk., (2011), regulasi emosi merupakan proses memoderasi emosi yang dapat dilakukan dengan mempertahankan emosi agar tetap berada dalam rentang yang dapat diatur, sehingga individu dapat mengatasinya. Moderasi tersebut juga dapat dilakukan dengan mengendalikan naik atau turunnya emosi, sehingga dapat mengimbangi hal-hal yang sangat berlebihan seperti situasi yang terlalu panas atau terlalu dingin. Regulasi emosi dapat mencakup strategi koping yang digunakan individu ketika dihadapkan pada intensitas emosi yang tidak diinginkan. Penerapan strategi koping melalui emosi yang adaptif dapat meningkatkan rekognisi dan pemrosesan respons yang berguna untuk meningkatkan fungsi individu menjadi yang lebih produktif sesuai tujuannya.

Menurut Gross (2014), regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dimilikinya, kapan dan bagaimana individu akan mengekspresikannya. Regulasi emosi berkaitan dengan kemampuan melakukan evaluasi dan mengubah reaksi emosional sebelum melakukan tindakan dengan menyesuaikan situasi yang terjadi. Dimana, individu perlu mengelola emosi-emosi dalam dirinya supaya tidak meluap atau terpendam secara berlebihan. Kemampuan individu dalam mengelola emosinya dapat membantunya menjalani aktivitas sehari-harinya dengan lebih efektif, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terganggunya suatu aktivitas hanya karena individu mengalami suasana hati yang buruk di waktu yang tidak tepat.

Menurut Saraiya dan Walsh (2015), regulasi emosi mengacu pada kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memodulasi, dan mengekspresikan emosi, dimana hal tersebut sangat penting untuk menunjukkan fungsi adaptif individu. Senada dengan Gross dan Thompson

(2007), Saraiya dan Walsh (2015) mengemukakan bahwa untuk meregulasi sebuah emosi, individu harus terlebih dahulu memperhatikan sebuah situasi dan mengevaluasinya untuk memberikan respon emosi. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk dapat menerapkan suatu strategi regulasi emosi tertentu secara adaptif bergantung pada situasi yang dialaminya.

Menurut Perry dan Calkins (2018), regulasi emosi adalah serangkaian proses yang secara sadar dan tidak sadar berfungsi untuk memodulasi, mempertahankan, menghambat, atau meningkatkan intensitas pengalaman emosional dalam upaya mencapai tujuan individu. Dimana, proses regulasi emosi tidak hanya bersifat intrinsik bagi individu, tetapi juga tidak dapat dipisahkan dari konteks sosialnya. Artinya proses pengaturan emosi dapat dilakukan oleh individu terhadap dirinya sendiri tetapi individu juga dapat mengatur pengendalian emosi orang lain.

Berdasarkan berbagai pandangan para tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengendalikan emosi, kapan dan bagaimana individu akan mengekspresikannya yang meliputi proses memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi perasaan internal dan fisiologisnya terkait intensitas, kecepatan, bentuk, maupun durasi terjadinya emosi hingga dapat memunculkan reaksi emosional yang diinginkannya.

2. Aspek Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1994), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yakni :

a. Monitoring emosi (*emotions monitoring*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran. Hal ini dapat membantu individu mengenali emosi yang terjadi saat ini, sehingga dapat melakukan upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut dengan menyesuaikan situasi yang dihadapinya (Nuria, 2022). Pandangan tersebut senada dengan pendapat menurut Abidin (2023)

yang mengemukakan bahwa kemampuan pemantauan emosi mampu mendorong individu untuk semakin sadar akan kemunculan emosi dalam diri, sehingga membantu individu menciptakan strategi yang dapat digunakan sebagai respon akan emosi yang muncul melalui pertimbangan dampak yang akan terjadi melalui respon emosi tersebut.

b. Evaluasi emosi (*emotions evaluating*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk sadar secara utuh untuk mengevaluasi emosi seperti apa yang sedang dialami, latar belakang apa yang memunculkan emosi, dan tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengendalikan emosi tersebut dengan mudah ketika menghadapi suatu peristiwa. Proses ini membantu individu melakukan evaluasi terhadap emosi yang dirasakannya untuk memahami apakah emosi tersebut perlu untuk dipertahankan, ditingkatkan, atau justru lebih baik dikurangi intensitasnya dengan mempertimbangkan dampak apa yang akan terjadi dari emosi tersebut. Menurut Nuria (2022), kemampuan ini dapat membantu individu memahami bagaimana mengelola emosi, terutama emosi negatif supaya individu tidak berlarut dalam emosi terlalu dalam karena dapat berakibat pada kemampuan berpikir yang menjadi tidak rasional.

c. Modifikasi emosi (*emotions modification*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk memodifikasi emosi dengan melakukan usaha untuk mencapai emosi sesuai yang diinginkannya dengan fokus perhatian tertentu. Artinya, individu dapat mengalihkan perhatiannya pada sesuatu yang secara efektif dapat membantunya mengurangi intensitas suatu emosi dan meningkatkan emosi lain yang diinginkannya. Pada saat ini lah, individu pada akhirnya benar-benar melakukan pengaturan emosi setelah melakukan evaluasi emosi. Individu mulai memodifikasi emosinya untuk dipertahankan, ditingkatkan, atau justru lebih baik dikurangi intensitasnya melalui strategi regulasi emosi yang positif. Menurut Vingerhoets dkk., (2008), individu perlu menemukan cara yang benar-

benar dapat membantunya untuk mengatur emosi saat ini sehingga dapat dapat mengendalikan emosinya dengan lebih efektif.

Menurut Gross dan John (2003), regulasi emosi terdiri atas dua aspek jika dilihat berdasarkan strategi yang digunakan, yakni :

a. Penilaian ulang (*Reappraisal*)

Strategi ini berkaitan *antecedent focused emotion regulation*, yaitu strategi yang digunakan sebelum respons emosional sepenuhnya terjadi yang mencakup empat strategi regulasi emosi, yakni :

1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Menurut Gross (2014), strategi ini berkaitan dengan upaya mengambil tindakan yang membuat individu berada pada situasi yang paling mungkin menimbulkan emosi yang diinginkan atau tidak diinginkannya. Misalnya, ketika individu mencoba menghindari tetangga yang pemarah, mendatangi seseorang yang bisa diajak menangis bersama, mendatangi seseorang yang disukainya sehingga dapat menimbulkan suasana hati yang menyenangkan, dan sebagainya.

2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Menurut Gross (2014), strategi ini berkaitan dengan upaya mengubah dampak emosi yang ditimbulkan. Misalnya, ketika individu mengalami frustrasi saat mengerjakan tugas kuliahnya, lalu temannya memodifikasi situasi dengan membantu individu tersebut untuk menyelesaikan tugas yang membuatnya frustrasi hingga dapat menimbulkan emosi positif dalam dirinya. Contoh lain ketika suasana sedang hujan dan individu merasa sedih karena tidak dapat bermain menemui temannya, lalu seorang ayah menyarankan permainan yang bisa dimainkan saat hujan hingga dapat memunculkan suasana hati yang positif terhadap hujan. Artinya, strategi ini berperan untuk mengubah situasi menekan yang

membuat individu merasakan emosi yang tidak diinginkan, sehingga situasinya diubah supaya dapat menetralkannya.

3) Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Menurut Gross (2014), strategi ini berkaitan dengan upaya mengarahkan perhatian dalam situasi tertentu untuk memengaruhi emosi individu. Pengerahan perhatian merupakan bagian dari proses regulasi emosi yang digunakan ketika tidak memungkinkan untuk mengubah situasi individu. Strategi ini mengarahkan individu untuk tidak memusatkan perhatiannya sepenuhnya pada situasi yang mungkin menekan. Pengalihan perhatian juga dapat berkaitan dengan perubahan fokus internal, seperti ketika individu mencoba mengalihkan perhatiannya dengan fokus pada pikiran atau ingatan yang membantunya untuk menciptakan kondisi emosional yang diinginkannya.

4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Menurut Gross (2014), strategi ini berkaitan dengan perubahan cara pandang atau penilaian individu mengenai sebuah situasi untuk mengubah makna emosionalnya, baik dengan mengubah cara berpikirnya maupun tentang kapasitas individu untuk mengelola tuntutan yang ada dengan melibatkan peran kognitifnya. Konsep penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) juga berkaitan dengan pemikiran tentang stimulus dengan cara mengurangi intensitas emosi. Misalnya, ketika individu akan melakukan *interview* organisasi perkuliahan, alih-alih berpikir negatif yang dapat membuatnya merasakan kecemasan dan gugup, individu mencoba mengubah pandangannya dengan menganggap bahwa ujian tersebut adalah kesempatan baginya untuk belajar lebih banyak tentang organisasi tersebut. Perubahan kognitif juga dapat diterapkan pada situasi internal, dengan mengubah pikirannya yang

cemas dan gugup menjadi ungkapan bahwa “saya tidak merasakan kecemasan dan saya sedang bersemangat untuk *interview* hari ini”. Salah satu bentuk perubahan kognitif yang banyak dipelajari adalah penilaian ulang, yang pada umumnya digunakan untuk mengurangi atau meningkatkan emosi tertentu.

b. Penindasan (*Suppression*)

Menurut Gross dan John (2003), aspek ini berkaitan *response focused emotion regulation*, yang berupa modulasi respon (*response modulation*). Gross (2014) mengemukakan bahwa modulasi respons terjadi di akhir proses pembangkitan emosi, yakni setelah adanya kecenderungan respons emosi terhadap suatu peristiwa, individu melakukan modulasi untuk menentukan pengekspresian dari emosi tersebut. Modulasi respon yang dilakukan individu berkaitan dengan pengalaman, perilaku, atau komponen fisiologis dari respons emosionalnya. Pengalaman emosi negatif dapat dimodifikasi dengan melakukan latihan fisik dan teknik relaksasi pernapasan dalam. Bahkan, beberapa individu memanfaatkan hal lainnya seperti makanan, alkohol, rokok, atau obat-obatan untuk memodifikasi pengalaman emosi. Setiap individu mungkin memiliki upaya modulasi respon yang berbeda, namun modulasi respon dengan menunjukkan perilaku yang positif tentunya akan berdampak positif juga bagi individu, mengingat ekspresi dari emosi mungkin juga akan disadari oleh lingkungan.

Menurut Gross (2014), terdapat tiga aspek regulasi emosi, yakni :

a. Aktivasi tujuan regulasi emosi (*Activation of a goal*)

Aspek ini meliputi bagaimana upaya individu dalam mengaktivasi tujuan untuk memodifikasi proses pembangkitan emosi. Hal ini berkaitan dengan regulasi emosi kepada diri sendiri (intrinsik) maupun individu lain (ekstrinsik). Upaya mengendalikan emosi tersebut dilakukan dengan tujuan tertentu, misalnya mengurangi atau

meningkatkan emosi tertentu yang diinginkannya, memperlambat atau mempercepat muncul atau pulihnya emosi, menentukan seberapa lama emosi itu bertahan, serta mengurangi atau meningkatkan rentang kestabilan emosinya.

- b. Keterlibatan proses-proses yang bertanggung jawab untuk mengubah lintasan emosi (*Engagement of the processes that are responsible for altering the emotion trajectory*)

Aspek ini berkaitan dengan proses individu dalam mengatur emosinya dengan strategi dan caranya masing-masing. Misalnya ketika individu berusaha keras untuk terlihat tenang meskipun merasa cemas sebelum berbicara di depan umum, atau ketika individu mencoba melihat sisi baik dari hasil yang buruk untuk menghibur diri sendiri. Upaya-upaya yang dilakukan secara sadar untuk mengendalikan emosi, memungkinkan individu untuk benar-benar dapat mengendalikannya dengan baik.

- c. Dampaknya terhadap dinamika emosi (*impact on emotion dynamics/outcomes*)

Aspek ini berkaitan dengan *outcomes* terhadap dinamika emosi, atau bagaimana individu mengekspresikan emosinya. Regulasi emosi juga dapat mengubah sejauh mana komponen respons emosi menyatu saat emosi terungkap. Pengekspresian emosi individu tentunya sangat beragam, namun tentunya hal tersebut tetap penting untuk diperhatikan untuk mengekspresikan emosinya secara positif

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Thompson (1994) yang mengemukakan bahwa regulasi emosi terdiri atas tiga aspek, yakni monitoring emosi (*emotions monitoring*), evaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modification*).

3. Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1994), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan adanya perbedaan individu dalam regulasi individu, yakni :

a. Fungsi Intelektual dan Kognitif (*intellectual and cognitive functioning*)

Faktor ini berkaitan dengan pengetahuan individu mengenai perlunya regulasi emosi dalam situasi tertentu. Menurut Tamir dan Mauss (2011), pengetahuan individu mengenai perlunya regulasi berkaitan dengan dua hal sebagai berikut :

1) Nilai dan tujuan (*Values and goals*), yakni hasil yang diinginkan dalam proses pengaturan emosi diri. Nilai-nilai pribadi dapat membentuk tujuan apa yang ditetapkan dan bagaimana individu dapat menilai kemajuannya dalam mencapai tujuan tersebut. Tujuan yang ditetapkan pada akhirnya dapat menentukan bagaimana target pengaturan dirinya dalam mengendalikan emosi perlu dilakukan.

2) Strategi dan kompetensi (*Strategies and competencies*), yakni perilaku potensial, rencana, dan strategi yang digunakan untuk mengorganisir tindakan individu dalam mencapai hasil yang diinginkan untuk mendorongnya dalam menentukan serangkaian strategi pengaturan yang relevan untuk mengendalikan emosi.

b. Kontrol Diri Perilaku (*behavioral self control*)

Faktor ini berkaitan dengan sejauh mana kesadaran individu akan pentingnya mengontrol perilaku diri dan fleksibilitas dalam menerapkan strategi regulasi yang alternatif. Perilaku kontrol diri ini dapat berkaitan dengan beberapa hal sebagai berikut :

1) Keyakinan tentang kontrol (*Beliefs about control*)

Menurut Tamir dan Mauss (2011), keyakinan tentang kemampuan mengendalikan atribut dan efikasi dirinya dapat mempengaruhi bagaimana individu memulai upaya pengaturan dirinya dalam mengendalikan emosi dan berapa lama dirinya akan mempertahankan upaya tersebut.

2) Pengaturan diri (*Self-regulatory*) dalam menyikapi emosi

Kemampuan regulasi emosi dapat dipengaruhi oleh pengaturan diri individu dalam menyikapi emosi positif dan emosi negatif. Wildschut dkk., (2011) mengaitkan hal tersebut dengan kemampuan individu dalam mengatur perasaan kesepian dengan meningkatkan keterhubungan sosial yang dirasakan dalam nostalgia. Dimana, perasaan kesepian (*loneliness*) sebagai wujud dari emosi negatif, dapat diatasi dengan strategi memperkuat persepsi subjektif tentang keterhubungan dan dukungan sosial dengan memanfaatkan kenangan nostalgia.

3) *Mindfulness*

Menurut Nykliček (2011), *mindfulness* adalah sebuah proses mengatur perhatian untuk membangun kesadaran untuk tidak menghakimi pengalaman saat ini dalam orientasi keingintahuan, keterbukaan pengalaman, dan penerimaan. Kemampuan regulasi emosi individu dapat dipengaruhi oleh sejauh mana niat, perhatian, dan sikap yang akan dilakukan oleh individu untuk menghindari pengekspresian emosi tertentu.

4) Persepsi (*perception*)

Menurut Ruys dkk., (2011), persepsi individu akan stimulus atau suatu peristiwa akan memengaruhi respon emosionalnya. Untuk dapat merespons secara memadai, individu harus mampu mendeteksi valensi stimulus dan maknanya (Ruys dkk., 2011). Misalnya, ketika individu memandang foto seseorang yang sangat disayanginya yang telah tiada. Ketika individu secara sadar memandang stimulus tersebut dengan fokus pada pandangan kenyataan bahwa seseorang tersebut telah meninggal, maka kemungkinan individu akan menunjukkan respon emosional yang negatif berupa kesedihan. Sementara, ketika individu memandang stimulus tersebut dengan fokus pada pandangan bahwa seseorang yang dicintainya tersebut telah tenang dan bahagia di alamnya

memungkinkan individu menunjukkan respon emosional yang positif dengan mengingat kenangan-kenangan menyenangkan.

c. Kompetensi Sosial (*social competence*)

Faktor ini berkaitan dengan pengalaman dan kelekatan individu dengan lingkungannya. Menurut Nyklíček dkk., (2011), kemampuan regulasi emosi individu dapat dipengaruhi oleh aktor sosial (*social perspective*) yang meliputi dua hal berikut, yakni :

1) Pengalaman (*The experience*)

Menurut Västfjäll dkk., (2011), pengalaman individu dapat memengaruhi bagaimana pengaturan emosinya seiring bertambahnya usia berkaitan dengan strategi dan karakteristik keputusan yang akan dilakukan ketika terdapat stimulus munculnya emosi tertentu. Individu dewasa yang lebih tua mungkin menyadari bahwa respon emosi yang diekspresikan dapat memengaruhi suatu peristiwa dalam hidupnya, sehingga memungkinkannya untuk mencegah penyesalan di masa depan melalui pengekspresian emosi.

2) Kelekatan (*Attachment*)

Menurut Maas dkk., (2011), kelekatan individu dengan lingkungannya, terutama orang tua dapat berperan dalam menentukan kemampuan regulasi emosinya. Individu yang memiliki kelekatan dengan penuh rasa aman dapat belajar bagaimana menuai pujian dari peristiwa-peristiwa yang terjadi dan mengembangkan kecenderungan yang kuat untuk menekan atau menonaktifkan afek negatif dalam diri.

Menurut Calkins (1994), terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi perbedaan individu dalam kemampuan regulasi emosinya, yakni :

a. Faktor Internal

1) Sistem neuroregulasi (*Neuroregulatory systems*)

Sistem saraf neuroregulasi dapat mendorong individu menunjukkan perilaku tertentu sebagai respon emosionalnya, seperti

aktivitas endokrin, denyut jantung/nadi, maupun aktivitas listrik dalam otak yang memungkinkan otak untuk mengoordinasikan bagaimana perilaku, sensasi, pikiran, dan emosinya.

2) Karakteristik perilaku (*Behavioral traits*)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu memfokuskan perhatiannya pada berbagai situasi yang dihadapinya, responnya terhadap frustrasi, dan responnya terhadap perubahan yang terjadi. Individu dengan kecenderungan mudah terganggu dengan tekanan dalam menanggapi jenis peristiwa tertentu mungkin kurang dapat melakukan mekanisme internal untuk pengaturan tekanan tersebut.

3) Komponen kognitif (*Cognitive components*)

Aspek ini berkaitan dengan kesadaran individu akan kebutuhannya untuk mengendalikan emosi dan kemampuannya untuk menerapkan strategi yang efektif. Individu yang matang secara kognitif, akan cenderung lebih memahami dan sadar bahwa dirinya perlu mengendalikan emosi dalam dirinya sehingga dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan efektif.

b. Faktor Eksternal

1) Gaya pengasuhan interaktif (*Interactive caregiving styles*)

Hal ini berkaitan dengan proses interaktif pada kontribusi orang tua dengan anaknya, apakah orang tua cenderung mengoreksi cara anak mengekspresikan emosinya, atau terlalu mengendalikan, atau justru mengabaikan emosi anak. Orang tua yang *responsive* dan interaktif kepada anaknya dapat membantu anak memahami secara sadar kehadiran orang tuanya sehingga anak dapat menunjukkan perilaku tenang saat menghadapi situasi yang menjengkelkan. Cara orang tua memberikan pemahaman mengenai apa itu emosi, bagaimana cara mengatur emosi supaya tidak meluap-luap dan tidak dipendam berlebihan, serta mencontohkannya dalam interaksi

sehari-hari juga dapat memengaruhi bagaimana anak melakukan strategi regulasi emosinya.

2) Pelatihan eksplisit (*Explicit training*)

Aspek ini berkaitan dengan disiplin penguatan untuk mengelola emosi secara efektif dengan penuh kesadaran. Artinya, individu memahami emosi itu sendiri, menyadari isyarat yang memunculkan respons emosional, dan menyadari dampak regulasi pada perilaku dirinya.

Menurut Gross (2014), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi regulasi emosi, yakni :

a. Faktor biologis (*Biological Basis*)

Menurut Ochsner dan Gross (2014), sistem saraf yang menimbulkan respons emosional dapat memengaruhi individu dalam meregulasi emosi, termasuk dalam pengambilan keputusan, harapan, dan keyakinan. Sistem saraf yang berkaitan dengan kemampuan regulasi adalah medial dan lateral otak untuk membentuk strategi regulasi yang dapat digunakan untuk menilai sesuatu, termasuk emosi.

b. Faktor Kognitif (*Cognitive Approaches*)

Menurut Miller dkk., (2014) kognitif dapat memengaruhi kemampuan regulasi individu dalam beberapa hal, yakni :

- 1) Individu dapat melakukan intervensi sebelum keputusan diambil untuk menghindari situasi dan kondisi yang mungkin membutuhkan pengendalian diri, sehingga individu dapat terhindar dari emosi yang tidak diinginkan.
- 2) Individu dapat mengatur dan mengalihkan perhatian dengan menilai kembali persepsi pada suatu peristiwa yang terjadi yang dapat dilakukan dengan mencoba menilai sesuatu dengan sudut pandang yang berbeda
- 3) Setelah individu mampu menilai suatu peristiwa, individu dapat mencoba untuk menekan kecenderungan pilihan impulsif dengan

mengerahkan regulasi kognitif berkaitan dengan kemampuan kontrol dirinya dalam mengendalikan emosi.

c. Pertimbangan Perkembangan (*Developmental Considerations*)

Menurut Eisenberg dkk., (2014) berkaitan dengan proses pengendalian emosi, dapat dipengaruhi oleh tahap perkembangan individu, terutama dalam perkembangan sosio-emosional. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), kontrol usaha (*effortful control*), dan pemahaman mengenai regulasi emosi dalam lingkungan keluarga.

d. Faktor Sosial (*Social Aspects*)

Menurut Coan dan Maresh (2014), emosi sangat memengaruhi cara kita memandang dan berinteraksi dengan dunia dan hubungan sosial juga dapat memengaruhi bagaimana individu mengalami dan mengendalikan suatu emosi. Hubungan sosial dapat memberikan dukungan yang dapat membantu individu meningkatkan rasa memiliki, sehingga dapat membantu individu mengendalikan emosinya supaya terekspresikan dengan positif.

e. Perbedaan Karakteristik Individu

Rothbart dkk., (2014) mengemukakan bahwa perbedaan kemampuan regulasi individu mungkin berkaitan dengan keseimbangan antara emosi dan atensi yang dapat memengaruhi strategi perilaku berdasarkan kognitif dan pengalamannya. Individu yang cenderung mengevaluasi diri secara positif dapat mempertahankan pandangan bahwa dirinya adalah individu yang baik dan efektif.

f. Gangguan psikologis

Menurut Gross (2014), adanya gangguan psikis individu dapat memengaruhi pemilihan strategi yang mungkin digunakan pada individu.

1) Gangguan kecemasan (*anxiety disorders*)

Campbell-Sills dkk., (2014) mengemukakan bahwa pada individu dengan gangguan kecemasan (*anxiety disorders*)

memungkinkannya efektif menggunakan strategi regulasi emosi berupa penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) dan penerimaan (*acceptance*) dengan membiarkan diri sendiri mengalami emosi tanpa berusaha mengubah atau menekannya dan fokus mencari hal positifnya sehingga dapat membuat suasana hati dan pikiran menjadi fokus pada hal baiknya untuk merespons emosi secara adaptif.

2) Gangguan Suasana Hati (*Mood Disorders*)

Menurut Joormann dan Siemer (2014), gangguan suasana hati terutama depresi memungkinkan individu melakukan strategi regulasi emosi dengan ruminasi, yakni melakukan perenungan mengenai diri dan peristiwa yang dialaminya. Ruminasi memungkinkan individu melakukan evaluasi diri dan membantunya mengendalikan emosi yang sedang dialaminya.

3) Gangguan Penggunaan Zat (*Substance Use Disorders*)

Menurut Kober (2014), penggunaan obat-obatan dapat mendorong individu untuk mengatur emosinya dengan mengubah kondisi secara farmakologis. Penggunaan obat hingga menyebabkan kecanduan pada akhirnya membuat individu menggambarkannya sebagai *euphoria* dan meningkatkan emosi positif. Contohnya adalah obat secara mandiri, termasuk alkohol, metamfetamin, kokain, dan ganja, yang secara signifikan meningkatkan perasaan tinggi.

g. Intervensi (*Interventions*)

Menurut Mennin dan Fresco (2014), kemampuan regulasi emosi individu dapat ditingkatkan melalui terapi regulasi emosi. Individu dengan gangguan distress, umumnya memiliki emosional negatif tingkat tinggi, sehingga diperlukan adanya intervensi yang dapat dilakukan melalui terapi regulasi emosi seperti salah satu contohnya adalah terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavior Therapy*), seperti

psikoedukasi, pemantauan diri, pengambilan perspektif kognitif, pemecahan masalah, relaksasi, dan latihan pernapasan diafragma.

Berdasarkan berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi terdiri dari berbagai faktor yang saling berkaitan satu sama lainnya, yakni faktor biologis (*biological basis*) termasuk sistem neuroregulasi (*neuroregulatory systems*), fungsi intelektual dan kognitif (*intellectual and cognitive functioning*), kontrol diri perilaku (*behavioral self control*), kompetensi sosial (*social competence*), karakteristik perilaku (*behavioral traits*), komponen kognitif (*cognitive components*) gaya pengasuhan interaktif (*interactive caregiving styles*), pelatihan eksplisit (*explicit training*), pertimbangan perkembangannya, (*developmental considerations*), kondisi psikologis individu termasuk bagaimana keadaan psikopatologinya, dan intervensi (*interventions*).

4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam

Regulasi emosi bisa dimaknai sebagai upaya individu dalam mengendalikan dirinya terhadap gejala maupun reaksi emosional, supaya tidak berlarut-larut dalam emosi tertentu dan tidak meledak-ledak dalam mengekspresikannya, dimana dapat memengaruhi sikap, perilaku, dan pengalamannya. Khurun'in (2024) mengemukakan bahwa Imam Ghazali dalam kitab *Ihya'Ulumuddin* telah menjelaskan mengenai pengelolaan marah yang memiliki keterkaitan erat dengan upaya mengendalikan diri dari hawa nafsu dan perkara *bathil*. Dimana, regulasi emosi dalam perspektif al-Qur'an dapat dimaknai sebagai upaya mengeratkan potensi hati dan akal pikiran dengan menciptakan kesadaran diri dalam memutuskan suatu perkara dengan tepat ketika berada dalam situasi emosional dengan tetap mempertahankan nilai keislaman.

Ketika berada dalam situasi yang penuh emosioal, individu tetap harus menunjukkan sikap dan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama

islam, yakni dengan tidak menunjukkan menunjukkan perkara *bathil* atau menuruti hawa nafsu semata. Hal tersebut menunjukkan pentingnya peran hati (*qalb*) untuk menentukan perilaku atau tindakan yang akan dilakukan sebagai respon dari emosi yang dialami. Adanya kebersihan dalam hati dapat membantu individu dalam mengendalikan emosinya dengan menunjukkan sikap penuh ketenangan. Individu diharapkan tidak merespon ketentuan Allah dengan keputusan, apalagi menunjukkan perilaku negatif sebagai wujud dari kemarahan akan tidak sesuai keinginan dengan takdir. Perasaan tenang mampu didapatkan individu dengan senantiasa mengingat Allah SWT dan mempercayakan takdir kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Hajj : 46 yang berbunyi :

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونُ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴿٤٦﴾

“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.” (QS Al-Hajj : 46)

Menurut Khurun'in (2024), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan dalam Tafsir Quraish Shihab, dimana Allah SWT telah memberikan anugerah kebersihan hati dan akal sehat kepada manusia yang dapat menunjukkan kualitas amal perbuatannya. Ketika individu mampu mengoptimalkan kesehatan hati dan pikirannya dengan baik, maka hal tersebut dapat membantunya untuk melakukan amal perbuatan yang baik (*haq*). Perbuatan tersebut dapat ditunjukkan melalui tindakan yang dilakukannya sebagai respon dari emosi yang alaminya. Artinya, individu dengan kebersihan hati akan cenderung merespon emosi dalam dirinya secara positif sehingga akan menunjukkan perilaku yang positif pula. Hal tersebut dapat membantu individu untuk tidak terlena dalam perkara *bathil* atau menuruti hawa nafsu semata hanya karena kondisi penuh emosi negatif seperti kemarahan yang dapat menutup hati nurani maupun akal pikirannya.

Menurut Ulya dkk., (2021), reaksi kemarahan dapat menjadi hambatan yang memungkinkan individu gagal mencapai tujuan karena salah satu sumber amarah adalah hati yang tidak tenang. Individu dengan ketenangan hati dapat memungkinkannya untuk berhasil menyelesaikan masalah dengan lebih mudah dan dapat mempercayakan segala persoalan yang dihadapinya kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Ar-Ra'ad : 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”. (QS. Ar-Ra'd: 28).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu dapat merasakan ketenangan dan ketentraman hati dengan mengingat Allah SWT. Ketenangan hati berkaitan dengan keadaan dimana individu terbebas dari emosi-emosi negatif yang melenggu, seperti kemarahan, iri hati, dengki, dan sebagainya. Individu dengan ketenangan hati dan pikiran akan mampu menghadapi dan menyelesaikan permasalahan dalam hidupnya dengan lebih mudah dengan senantiasa percaya bahwa Allah SWT selalu membersamainya. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa mencapai ketenangan sebagai bagian dari upaya individu dalam mengendalikan emosi negatif dalam dirinya dengan melibatkan Allah SWT dalam prosesnya. Individu dengan ketenangan hati akan dapat berpikir jernih dan lebih rasional, sehingga dapat membantunya dalam menghadapi ujian dan cobaan dari Allah dengan penuh kesabaran dan memungkinkannya untuk dapat menjalani aktivitas kehidupan dengan lebih bahagia.

Menurut Ridha (2024), kandungan QS Ar-Ra'ad : 28 juga telah dijelaskan oleh Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilalil Qur'an, dimana ayat tersebut memberikan gambaran kondisi psikis individu yang beriman yang ditunjukkan oleh sikap tenang, damai, dan selalu mengingat Allah SWT.

Ketenangan tersebut ada karena adanya sikap yakin akan kekuasaan Allah dan sadar bahwa segalanya bergantung pada Allah, dimana ketenangan hati menjadi wujud kekuatan keimanan dan menunjukkan kerekatan hubungan dengan Allah SWT. Ridha (2024) menambahkan bahwa Quraish Shihab dalam tafsirnya juga memberikan penjelasan bahwa ketenangan hati (*itmi'nan*) dalam ayat tersebut menggambarkan sikap tenang yang mendalam dan kokoh, yang hanya mampu didapatkan oleh individu yang telah memiliki hubungan erat dengan Allah dengan senantiasa mengingat Allah (*dzikrullah*), sehingga dapat memunculkan ketenangan sebab Allah merupakan sumber dari setiap ketenangan dan keamanan.

Ketenangan hati dalam membantu individu menghindari amarah, terlebih perilaku marah yang berlebihan juga dianggap sebagai kekuatan setan dalam diri manusia. Emosi marah memanglah wajar dan perlu dirasakan, namun membiarkannya hingga menjadi amarah yang meledak-ledak dan berlebihan bukanlah hal yang seharusnya dilakukan. Oleh sebab itu, individu perlu meredamnya dengan ketenangan hati yang dapat dilakukannya dengan belajar ikhlas, sabar, dan melakukan aktivitas-aktivitas yang dapat membuat hati menjadi tenang seperti istirahat, mengatur pernapasan, berwudhu, shalat, dzikir, berdoa, dan sebagainya. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ridha (2024) yang mengungkapkan bahwa dalam Tafsir Ibnu Katsir, upaya mengingat Allah melalui dzikir meliputi segala wujud ibadah seperti melaksanakan shalat, membaca Al-Qur'an, serta berdoa kepada Allah SWT.

C. Ketangguhan Mental

1. Pengertian Ketangguhan Mental

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), ketangguhan mental (*mental toughness*) adalah kemampuan individu dalam menghadapi tantangan, stres, dan tekanan secara efektif, terlepas dari keadaan yang ada. Clough dan Strycharczyk (2012) memandang bahwa individu yang memiliki mental

tangguh lebih mampu menghadapi lingkungan dengan tekanan tinggi. Sementara itu, individu yang lebih *sensitive* secara mental akan memungkinkannya merasakan dampak dari stres, tekanan dan tantangan yang dihadapinya yang mungkin membuatnya merasa tidak nyaman. Menurut Strycharczyk dkk., (2021), ketangguhan mental berkaitan dengan orientasi pencapaian yang dapat mendorongnya untuk mencapai kesuksesan dalam puncak karir. Hal tersebut dapat membantu individu untuk berhasil di sekolah, di tempat kerja, di olahraga kompetitif, dan lingkungan lainnya yang dapat membuatnya cenderung unggul dalam sistem penilaian kerja.

Menurut Loehr (1986), ketangguhan mental merupakan kondisi psikologis yang membuat individu cenderung menjadi pemikir yang disiplin untuk mampu menanggapi tekanan dengan cara yang memungkinkan individu untuk tetap merasa rileks, tenang, dan berenergi karena individu memiliki kemampuan untuk meningkatkan aliran energi positif dalam krisis dan kesulitan. Hal tersebut memungkinkan individu memiliki sikap yang tepat dalam menghadapi masalah, tekanan, kesalahan, dan persaingan. Loehr (1994) menambahkan bahwa individu dengan ketangguhan mental yang baik dapat terus berpikir secara produktif, positif, realistis, dan kejernihan yang tenang meskipun mengalami tekanan kompetitif.

Menurut Jones (2002), ketangguhan mental merupakan salah satu keunggulan psikologis yang memungkinkan individu memiliki kemampuan mengatasi masalah lebih baik daripada individu lain meskipun berada dalam berbagai tuntutan untuk lebih konsisten untuk tetap bertekad, fokus, percaya diri, dan memegang kendali di bawah tekanan. Kemampuan tersebut melibatkan beberapa hal seperti adanya kepercayaan diri, keinginan dan motivasi, fokus, serta kemampuan menghadapi tekanan, kecemasan dan menghadapi rasa sakit fisik dan emosional. Jones dkk., (2007) menambahkan bahwa ketangguhan mental juga berkaitan dengan keberhasilan individu dalam mengatasi dan menyeimbangkan kehidupan sosial dan pribadinya dengan tuntutan yang dialaminya. Hal tersebut menggambarkan bagaimana individu dengan ketangguhan mental mampu

mencapai sisi terbaik dalam dirinya dengan konsisten, sehingga dapat meningkatkan keinginannya untuk berhasil dalam menghadapi lingkungan yang penuh tekanan dengan ketangguhan mental.

Menurut Gucciardi dkk., (2009), ketangguhan mental merupakan sekumpulan nilai, sikap, perilaku, dan emosi yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengatasi rintangan, kesulitan, atau tekanan apa pun yang dialami, dimana hal tersebut dibersamai dengan upaya mempertahankan konsentrasi dan motivasi ketika segala sesuatunya berjalan dengan baik untuk secara konsisten mencapai suatu tujuan. Gucciardi dkk., (2009a) menambahkan bahwa ketangguhan mental juga berkaitan dengan karakteristik kepribadian yang umum, seperti kepercayaan diri yang tangguh (*resilient confidence*), kemandirian (*independence*), refleksi diri (*self-reflection*), dan daya saing (*competitiveness*) dengan diri sendiri serta orang lain. Individu dengan ketangguhan mental memiliki pola pikir pantang menyerah, bekerja keras, berkembang dalam persaingan, keyakinan untuk mampu melakukan yang terbaik dengan usaha maksimal, memanfaatkan peluang belajar, bersedia mengambil risiko, bertekad kuat, dan mampu menetapkan *goals* menantang. Ketika dihadapkan pada situasi yang kompetitif, individu akan cenderung berpikir tangguh, berpikir jernih, dan percaya diri. Pikiran yang jernih dapat membantu individu membuat pengambilan keputusan yang baik, menjaga perspektif, dan penilaian diri yang baik. Kepercayaan diri yang kuat dapat mendorong individu mengatasi keraguan diri dan mampu mempertahankan fokus dirinya pada hal-hal yang menjadi tujuannya.

Menurut Sheard (2013), ketangguhan mental adalah keterampilan psikologis berupa pola pikir dan watak stabil yang menangkap karakteristik kognitif, emosional, dan perilaku yang mencerminkan kehidupan yang stabil dalam mengelola tuntutan stres yang dihadapi. Individu dengan ketangguhan mental yang baik cenderung memiliki kemampuan untuk tetap fokus, mampu mempertahankan tingkat gairah yang optimal, keinginan untuk berkompetisi, sikap pantang menyerah saat dikalahkan, penuh

percaya diri, memiliki kontrol diri yang baik, dan motivasi yang tinggi untuk dapat mencapai tujuannya.

Menurut Comstock (2018), ketangguhan mental adalah pola pikir untuk maju dengan berani menuju suatu tujuan tanpa menghiraukan rasa sakit, rasa takut, atau keadaan. Hal tersebut berkaitan dengan keputusan tentang bagaimana individu akan mengelola pola pikirnya, terlepas dari seberapa besar rasa sakit yang mungkin dialami, seberapa besar rasa takut yang mungkin muncul, dan keadaan buruk yang mungkin dihadapi dalam sepanjang perjalanannya. Individu dengan ketangguhan mental yang baik cenderung menjadi pribadi yang fleksibel, tangguh, percaya diri, fokus ke depan, dan bertekad. Hal tersebut memungkinkan individu memiliki kemampuan untuk bekerja keras dan berpegang teguh pada tujuan.

Menurut Covey (2020), ketangguhan mental adalah kondisi mental yang diperlukan untuk menyalurkan motivasi, tekad, dan keinginan individu untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Ketangguhan mental dapat memberikan kekuatan batin yang kuat dan stabil, sehingga dapat mendorong individu untuk dapat mengambil langkah aktif untuk mencapai tujuannya. Ketangguhan mental diperlukan untuk mengelola emosi dengan baik guna mempertahankan keadaan pikiran yang tenang, mengendalikan pikiran untuk dapat berpikir jernih dan fokus, mendorong individu memiliki kemauan keras untuk mampu melewati masa-masa sulit, dan menghadapi situasi dalam kehidupan sehari-hari yang mungkin meliputi peristiwa diluar kendali.

Menurut Clair-Thompson dan Devine (2023), ketangguhan mental menggambarkan seperangkat sumber daya psikologis yang penting bagi individu untuk menghadapi stres dan tekanan, dimana individu yang menghadapi situasi menekan memandangnya sebagai tugas yang menantang dan kesempatan untuk belajar mengembangkan diri dengan komitmen tinggi untuk bertahan hingga dapat mencapai tujuannya, meskipun terdapat masalah atau rintangan. Individu dengan ketangguhan mental yang baik akan memiliki keyakinan akan kemampuannya sendiri

dalam mencoba dan menjalankan hal-hal baru atau berbeda dari sebelumnya. Clair-Thompson dkk., (2016) mengemukakan bahwa bahkan individu dengan ketangguhan mental yang tinggi tidak terlalu mengalami kekhawatiran tentang transisi sekolah dan lebih mampu melakukan penyesuaian akademis, sosial, dan pribadinya dengan lebih efektif saat memasuki pendidikan tinggi. Hal tersebut tentunya dapat membantu mahasiswa untuk bertahan dan menghadapi berbagai tantangan besar di perguruan tinggi selama proses transisinya.

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental merupakan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dan motivasi secara efektif dalam menghadapi tantangan, stres, dan tekanan, terlepas dari keadaan yang ada untuk tetap dapat memegang kendali di bawah tekanan sehingga dapat mencapai tujuan.

2. Aspek Ketangguhan Mental

Menurut Strycharczyk dkk., (2021) terdapat empat aspek ketangguhan mental, yakni :

a. Kontrol (*Control*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), aspek ini menggambarkan sejauh mana individu memiliki kendali yang cukup atas diri sendiri, kehidupannya, dan keadaan dengan mengendalikan pikiran dan perilakunya untuk dapat mencapai apa yang dianggap penting secara optimal. Individu yang yakin bahwa dirinya memang memiliki kendali yang cukup atas faktor-faktor yang memengaruhi kinerjanya, memungkinkannya untuk mampu mencapai apa yang ingin dicapai dalam segala yang yang dilakukannya dalam hidup untuk mencapai keberhasilan melalui usaha yang dilakukannya. Hal tersebut pada akhirnya dapat membantu individu untuk tetap menunjukkan ketenangan dalam situasi yang sulit, sehingga tidak mudah merespon provokasi atau gangguan.

b. Komitmen (*Commitment*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), aspek ini menggambarkan bagaimana individu melihat tujuan dan target, termasuk mencerminkan sejauh mana ketekunan individu dalam mencapai tujuannya memiliki konsisten untuk berkomitmen panjang pada tujuan dan janji yang telah dibuatnya, serta bagaimana tekadnya untuk menepati janji-janji tersebut untuk benar-benar sampai pada tujuan dan targetnya, baik janji terhadap diri sendiri maupun individu lain.

Individu yang mampu berorientasi pada tujuannya akan dapat dengan mudah memvisualisasikan atau menetapkan target apa yang akan dicapainya dan memahami dengan baik secara garis besar apa yang ingin dicapai dengan mendefinisikan seperti apa kesuksesan bagi dirinya. Hal tersebut pada akhirnya dapat mendorong individu untuk melakukan usaha-usaha besar yang diperlukan untuk mencapai hasil yang memuaskan untuk tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya karena telah memahami betul apa yang menjadi targetnya, sehingga tidak mudah terganggu dengan perasaan bosan untuk menyelesaikan suatu tugas hingga selesai.

c. Tantangan (*Challenge*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), aspek ini menggambarkan bagaimana individu menanggapi tantangan, aktivitas atau peristiwa apapun yang dianggap tidak biasa dan menyebabkan perasaan lelah. Individu dengan ketangguhan mental yang baik akan cenderung berorientasi pada risiko dengan penuh keberanian dan mampu memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan dirinya.

Individu yang berani mengambil risiko menggambarkan sikap terhadap perubahan dan pengalaman baru, dimana individu akan melihat hal tersebut bukan hanya sebagai ancaman yang harus dihindari, namun justru memandangnya sebagai pengalaman baru yang menarik dan mampu mengendalikan rasa takutnya akan suatu perubahan atau

sesuatu yang baru. Hal tersebut biasanya dibersamai dengan adanya sikap mampu melihat pembelajaran dan perkembangan dalam setiap hasil. Ketika dihadapkan pada situasi yang sulit, individu akan tetap dapat menemukan sesuatu yang berharga sebagai pembelajaran untuk melakukan yang lebih baik di lain waktu, sehingga individu tidak akan membiarkan situasi yang sulit atau suatu kegagalan benar-benar mengalahkannya.

d. Keyakinan (*Confidence*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), aspek ini menggambarkan bagaimana individu menilai kepercayaan dirinya, yakni tentang sejauh mana individu memiliki keyakinan diri untuk sampai pada sesuatu yang mungkin orang lain anggap sulit untuk dicapai. Keyakinan tersebut berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dan keyakinan interpersonalnya dalam situasi sosial. Individu yang yakin akan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi suatu situasi yang mungkin sudah dipersiapkan dengan baik sebelumnya akan cenderung percaya pada dirinya secara utuh tanpa perlu validasi dari individu lain. Artinya, individu yakin bahwa dirinya cukup terampil untuk melakukan apa yang memang diperlukan untuk dilakukan.

Selain itu, individu yang memiliki kepercayaan interpersonal memungkinkannya untuk terbuka untuk terlibat dengan individu lain, dimana juga sering kali dikaitkan ketegasan dan cara individu menghadapi tantangan atau kritik. Pada dasarnya, hal ini berarti berpikir bahwa individu dapat memengaruhi individu lain seperti halnya individu lain memengaruhi dirinya. Individu merasa siap untuk terhubung dan berinteraksi dengan individu lain karena dapat memberikan manfaat satu sama lain yang memungkinkannya untuk membentuk interaksi yang positif dan nyaman dengan lingkungannya.

Menurut Jones dkk., (2007), terdapat empat aspek ketangguhan mental, yakni :

a. Sikap/Pola Pikir (*Attitude/Mindset*)

Aspek ini berkaitan dengan beberapa hal, yakni :

1) Keyakinan (*Belief*)

Keyakinan mencakup beberapa hal, seperti keyakinan diri yang tak tergoyahkan dengan adanya kesadaran total tentang bagaimana individu mampu mencapai tujuannya, keyakinan bahwa individu dapat mencapai kesuksesan apa pun yang diinginkannya, keyakinan bahwa individu dapat mencapai kesuksesan tersebut dengan menembus segala rintangan yang ada di depan mata, dan keyakinan akan keinginannya bagaikan rasa lapar yang pada akhirnya menghasilkan individu yang tangguh secara mental untuk memenuhi potensi dirinya.

2) Fokus (*Focus*)

Fokus digunakan individu untuk memprioritaskan tujuan jangka panjang bersamaan dengan mempertimbangkan aktivitas kehidupannya. Fokus pada tujuan dapat membantu individu tidak mudah terganggu dengan hal-hal yang tidak berhubungan dengan tujuannya, termasuk pada situasi menekan yang justru dapat membuat individu mengalami kemunduran dalam mencapai *goals*, sehingga menjadikannya lebih tangguh secara mental.

b. Pelatihan (*Training*)

Aspek ini berkaitan dengan beberapa hal, yakni :

1) Menggunakan tujuan jangka panjang sebagai sumber motivasi (*Using long-term goals as the source of motivation*)

Komponen ini berkaitan dengan bagaimana individu mampu menjaga tingkat motivasinya agar tetap tinggi, meskipun terdapat situasi yang dirasa menjadi sulit atau tidak berjalan sesuai rencananya. Individu memerlukan upaya melatih diri dengan penuh kesabaran, disiplin, dan pengendalian diri yang baik untuk mencapai potensi penuhnya.

2) Mengendalikan lingkungan (*Controlling the environment*)

Komponen ini berkaitan dengan bagaimana individu mendapatkan kontrol atas keputusan yang akan dilakukannya. Artinya, individu dengan ketangguhan mental yang baik akan mampu memegang kendali dalam situasi penuh tekanan. Individu memegang kendali atas takdirnya sendiri, dapat menguasai situasi dan membentuknya sesuai dengan apa yang diinginkan.

3) Mendorong diri sendiri hingga batas maksimal (*Pushing yourself to the limit*)

Komponen ini berkaitan dengan bagaimana individu mendorong dan menantang dirinya dengan menerima, merangkul, dan bahkan menyambut baik usaha-usaha atau latihan yang dilakukannya yang mungkin dianggap menyakitkan untuk mencapai sisi terbaik dari dirinya. Ketika ada pada situasi yang kompetitif, individu mampu menunjukkan sisi terbaik dalam dirinya dan percaya bahwa pada setiap kesempatan, dirinya mampu bersaing dan memaksimalkan peluang untuk belajar dan meningkatkan kebutuhan untuk menang.

c. Persaingan (*Competition*)

Berkaitan dengan konteks mahasiswa, persaingan (*competition*) mungkin dapat terjadi pada situasi-situasi tertentu di perguruan tinggi, seperti dalam melaksanakan ujian, bersaing dalam mendapatkan nilai terbaik, mengikuti perlombaan tertentu di perguruan tinggi, persaingan dalam seleksi organisasi, beasiswa, dan sebagainya. Aspek ini berkaitan dengan beberapa hal, seperti kemampuan menangani tekanan (*handling pressure*), keyakinan (*belief*), mengatur kinerja (*regulating performance*), tetap fokus (*staying focused*) ketika dihadapkan pada lingkungan yang kompetitif dan penuh tekanan, kesadaran dan pengendalian pikiran dan perasaan (*awareness and control of thoughts and feelings*), dan mengendalikan lingkungan (*controlling the*

environment) sehingga tidak mudah terpengaruh dengan situasi di luar kendali.

d. Pascakompetisi (*Post-competition*)

Aspek ini berkaitan dengan bagaimana individu merefleksikan dan menangani kegagalan dan keberhasilan dari apa yang telah dilakukannya.

1) Menangani kegagalan (*Handling failure*)

Komponen ini berkaitan dengan bagaimana individu merasionalisasi dan menggunakan kegagalannya untuk belajar bagaimana mencapai tujuan akhir. Hal tersebut dapat membantu individu untuk tidak terlarut dalam kegagalan semata, sehingga dapat melakukan persiapan untuk tantangan-tantangan berikutnya yang akan datang hingga mencapai kesuksesan.

2) Menangani keberhasilan (*Handling success*)

Komponen ini berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi kesuksesan. Individu dengan ketangguhan mental yang baik memahami dengan baik kapan harus merayakan kesuksesan, apa yang bisa diambil dari kesuksesan, kapan saatnya untuk melanjutkan dan kembali fokus pada tantangan berikutnya.

Menurut Gucciardi dkk., (2009), terdapat beberapa aspek ketangguhan mental, yakni :

a. Berkembang melalui tantangan (*Thrive through challenge*)

Aspek ini berkaitan dengan sikap individu dalam menilai dirinya mengenai kemampuannya dalam menghadapi suatu tantangan, baik dari tekanan internal maupun eksternal (Azhar, 2020). Aspek ini meliputi tujuh atribut, yakni:

1) Keyakinan akan kemampuan fisik dan mental (*Belief in physical and mental ability*), yakni individu mempunyai *self belief* mengenai kemampuannya baik secara fisik maupun mental untuk dapat bangkit ketika berada dalam situasi yang menekan.

- 2) Eksekusi keterampilan di bawah tekanan (*Skill execution under pressure*), yakni individu mampu tetap menunjukkan yang terbaik dalam dirinya dengan potensi yang dimilikinya, meskipun berada dalam situasi yang menekan.
 - 3) Memandang tekanan sebagai sebuah tantangan (*Pressure as challenge*), yakni individu mampu menunjukkan sikap menerima dan menganggap tekanan yang didapatkannya sebagai suatu tantangan untuk mengembangkan diri.
 - 4) Daya saing (*Competitiveness*), yakni individu mempunyai keinginan kompetitif untuk menjadikan dirinya menjadi lebih baik hingga sampai pada sisi terbaiknya.
 - 5) Bangkit kembali (*Bounce back*), yakni individu mampu kembali bangkit dari situasi yang mungkin dianggap sulit dengan tekad dan etos kerja yang kuat.
 - 6) Konsentrasi (*Concentration*), yakni individu memiliki kemampuan untuk dapat fokus dan berkonsentrasi pada keinginan yang menjadi tujuannya untuk tercapai dengan baik, sehingga situasi yang menekan tidak akan mudah membuat individu menjadi mudah menyerah.
 - 7) Ketekunan (*Persistence*), yakni individu cenderung bersikap tekun dengan tekad besar untuk dapat mencapai kesuksesannya mencapai tujuan.
- b. Kesadaran (*Awareness*)

Berkaitan dengan konteks keolahragaan, Gucciardi dkk., (2009) menyebut aspek ini sebagai *sport awareness*. Menurut Azhar (2020), aspek ini berkaitan dengan sikap individu yang mendorongnya untuk mencapai performa, baik sebagai individu maupun kelompok. Berkaitan dengan konteks mahasiswa, kesadaran (*awareness*) dapat digunakan individu untuk fokus pada pikiran dan perasaan yang dapat membantunya mencapai performa terbaiknya dalam menjalankan

tugasnya di perguruan tinggi, baik tugas individu maupun kaitannya dalam kelompok. Aspek ini meliputi enam atribut, yakni :

- 1) Sadar akan peran individu (*Aware of individual roles*), yakni individu mempunyai kesadaran dan menerima tanggung jawabnya dalam menjalankan tugas yang perlu diselesaikannya.
 - 2) Memahami tekanan (*Understand pressure*), yakni individu memahami bahwa semua situasi penuh tekanan yang diterimanya merupakan bagian dari tantangan penting dalam pengembangan dirinya dan tidak memandangnya sebagai hal buruk semata.
 - 3) Penerimaan peran tim (*Acceptance of team role*), yakni individu mampu menerima dan memahami tanggung jawab dalam suatu kelompok dan memahami bahwa perannya dalam kelompok dapat menentukan sejauh mana keberhasilannya.
 - 4) Nilai pribadi (*Personal value*), yakni individu memandang nilai kehidupannya sebagai individu yang mampu dan unggul dan memahami dengan baik kekuatan dirinya apa yang perlu di evaluasi untuk meningkatkan potensi dirinya.
 - 5) Berkorban (*Make sacrifice*), yakni individu memahami bahwa dalam upayanya mencapai kesuksesan, dirinya perlu melakukan usaha-usaha sebagai pengorbanan seperti pengorbanan waktu, tenaga, pikiran, dan hal lainnya yang dapat mendorong proses pengembangan dirinya mencapai potensi maksimal.
 - 6) Akuntabilitas (*Accountability*), yakni individu mampu bertanggung jawab atas pada setiap tindakan dan perilaku yang dilakukannya secara penuh, sehingga ketika menghadapi suatu kegagalan, individu mampu membenahi diri dengan penuh tanggung jawab dan tidak *denial* dengan kekalahannya.
- c. Sikap yang tangguh (*Tough attitude*)

Aspek ini berkaitan dengan sikap individu dalam menilai dirinya dalam menghadapi tekanan ataupun tantangan, baik bersifat positif maupun negatif (Azhar, 2020). Aspek ini meliputi beberapa hal seperti

kemampuan untuk tidak mudah merasa terganggu diganggu (*distractible*), disiplin (*discipline*), tidak mudah menyerah pada tantangan (*give in to challeges*), serta tetap tangguh meskipun mengalami kelelahan fisik dan kinerja (*physical fatigue and performance*) maupun mengalami cedera ringan dan kinerja (*niggly injuries and performance*),

d. Keinginan kesuksesan (*Desire success*)

Aspek ini berkaitan dengan sikap dan nilai yang dikaitkan dengan suatu capaian atau kesuksesan Azhar (2020). Aspek ini meliputi lima atribut, yakni:

- 1) Memahami permainan (*Understanding the game*), yakni individu mampu sepenuhnya paham apa yang dilakukannya dalam prosesnya mencapai tujuan, langkah yang seharusnya dilakukan, penilaian keberhasilannya, dan upaya meningkatkan potensi dirinya.
- 2) Pengorbanan sebagai bagian dari kesuksesan (*Sacrifice as part of success*), yakni individu mampu memahami bahwa ketika pengorbanan tersebut dilakukan, maka saat itu juga dapat dikatakan individu telah mencapai suatu pencapaian atau kesuksesan tertentu sebagai upayanya untuk semakin dekat dengan tujuannya.
- 3) Menginginkan kesuksesan tim (*Desire team success*), yakni individu mempunyai keinginan untuk terlibat penuh dalam kesuksesan kelompoknya dalam menyelesaikan tugas tertentu.
- 4) Visi kesuksesan (*Vision of success*), yakni individu mempunyai visi yang jelas dalam mencapai keberhasilannya serta mampu melaksanakan visi tersebut dalam tindakannya.
- 5) Menikmati situasi (*Enjoy 50/50 situation*), yakni individu mampu memahami situasi penuh peluang untuk dapat mencapai kesuksesannya, dimana bersamaan dengan itu individu tetap dapat menikmati setiap prosesnya tanpa memandangnya sebagai sebuah tekanan semata.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Strycharczyk dkk., (2021), karena memiliki keterbaruan teori yang mumpuni, sehingga harapannya menghasilkan relevansi tinggi pada perkembangan zaman saat ini. Terdapat empat aspek ketangguhan mental dalam teori tersebut, yakni kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), tantangan (*challenge*), keyakinan (*confidence*).

3. Faktor yang Memengaruhi Ketangguhan Mental

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi ketangguhan mental, yakni :

a) Berpikir positif (*Positive thinking*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), terdapat tiga teknik yang dapat digunakan untuk mengembangkan pemikiran positif, yakni :

1) Belajar berpikir positif (*learning to think positively*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), belajar berpikir positif dapat dilakukan melalui beberapa upaya, yakni :

- (a) Melakukan afirmasi positif (*affirmations*), yakni pernyataan positif tentang diri yang dianggap penting, sehingga dapat membantu individu memberikan stimulus pada otak untuk berpikir hal-hal positif sesuai afirmasi yang dilakukan.
- (b) Memikirkan tiga hal positif setiap harinya (*think three positives*), yakni upaya fokus pada hal-hal positif setiap harinya dan mencatat tiga hal baik yang telah terjadi. Ringkaskan tersebut dapat membantu individu untuk mendapatkan gambaran tentang semua kebaikan dalam hidupnya.
- (c) Penahan (*anchoring*), yakni individu melakukan upaya bertahan dari stimulus dari luar yang mungkin tidak dapat dikendalikan. Stimulus luar tentunya dapat mengaktifkan keadaan atau reaksi batin tertentu di dalam diri individu, sehingga upaya ini dapat membantu individu untuk tidak mudah terpengaruh pada hal negatif yang dialaminya.

- (d) Pemicu batu ujian (*touchstone triggering*), yakni menyiapkan upaya bertahan pada situasi yang menekan dan belajar mengasosiasikannya dengan perasaan puas akan usaha yang dilakukannya.
 - (e) Menyiapkan *planning* positif apa yang akan dilakukan di esok hari (*what will I do tomorrow?*), yakni upaya menentukan dan mengidentifikasi satu, dua atau tiga hal yang akan dilakukan atau dicapai keesokan harinya untuk mendorong individu merencanakan sesuatu yang positif setiap harinya.
 - (f) Melihat pahlawan (*looking at heroes/heroines*), yakni meniru *role model* yang dapat membuat diri merasa termotivasi untuk menjadi lebih baik
 - (g) Berbicara pada diri sendiri (*self-talk*), yakni upaya mengajak diri menggunakan bahasa positif, berpandangan positif, dan menemukan hal positif, terutama saat menghadapi hal-hal yang sulit atau menantang.
 - (h) Hipnotis diri sendiri (*self-hypnosis*), yakni upaya melakukan rutinitas bermanfaat yang membutuhkan motivasi, relaksasi dan konsentrasi, sehingga dapat membuat individu berada pada pikiran dan suasana hati yang positif.
 - (i) Slogan, kutipan, dan ucapan (*Slogans, quotes and sayings*), yakni upaya mengidentifikasi hal-hal yang menginspirasi diri untuk berada pada kerangka berpikir yang positif, yang dapat dilakukan dengan melihat slogan atau kutipan, bahkan mendengarkan atau mengucapkan hal positif.
- 2) Membuang pikiran negatif (*banishing negative thoughts*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), membuang pikiran negatif dapat dilakukan dengan beberapa upaya, yakni :

- (a) Menghentikan pikiran negatif dengan fisik (*physical thought stopping-elastic band*), yakni upaya pengingat singkat tapi menyakitkan untuk berhenti berpikir negatif. Upaya ini

dilakukan dengan melakukan interaksi fisik pada diri sendiri setiap kali muncul pikiran positif. Misalnya seperti menepuk pipi, menepuk kepala, atau memukul diri dengan karet gelang sebagai upaya pengingat untuk berhenti berpikir negatif.

(b) Menghentikan pikiran mental (*mental thought stopping*), yakni upaya yang dilakukan oleh individu untuk belajar bagaimana berkata tidak dan menolak pikiran negatif yang muncul dalam pikiran.

(c) Mengubah suasana hati menggunakan aplikasi (*mood-changing apps*), yakni aplikasi digital pada *smartphone* yang dapat dimanfaatkan untuk membantu individu mendapatkan suasana hati yang positif melalui *games*, *challenge*, catatan positif, dan sebagainya.

(d) Berbicara dengan diri sendiri (*self-talk*), yakni upaya yang dilakukan individu dengan menghilangkan kata-kata atau frasa negatif yang masuk ke dalam pikiran ketika menghadapi tugas yang sulit atau menantang.

3) Membingkai ulang (*reframing*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), *reframing* dapat dilakukan melalui beberapa upaya, yakni :

(a) Mengubah hal negatif menjadi positif (*turning negatives into positives*), yakni upaya membingkai ulang pikiran atau komentar negatif menjadi yang positif. Misalnya individu mencoba berpikir bahwa hal buruk memang telah terjadi, namun setelah itu individu masih dapat melakukan hal yang yang dapat membuatnya merasa lebih baik, atau berpikir bahwa hal buruk yang menyimpannya masih lebih baik dari pada individu lain.

(b) Menemukan pelajaran dari kesalahan yang dilakukan (*what have I learned from that mistake?*), yakni upaya mencari hal positif dalam peristiwa negatif dan berpikir bahwa akan selalu ada sesuatu yang baik pada hal buruk yang terjadi.

(c) Tangga sikap (*the attitude ladder*), yakni upaya bersikap bisa pada hal-hal yang dilakukannya yang memungkinkan individu untuk mengalami kemajuan dalam perubahan sikap.

b) Visualisasi (*Visualization*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), menciptakan gambaran positif menggunakan suara hati untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam berkaitan dengan kemampuan dalam menghadapi perubahan yang dapat dilakukan dengan imajinasi, seperti memvisualisasikan kesuksesan.

c) Pengendalian kecemasan dan relaksasi (*Anxiety control and relaxation*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), pengendalian kecemasan dilakukan untuk mengatasi situasi yang tidak dapat dikendalikan. Hal tersebut dapat dilakukan melalui upaya yang teknik relaksasi (*relaxation techniques*), mengontrol pernapasan (*controlled breathing*), dan mengendalikan gangguan (*controlled distraction*).

d) Kontrol perhatian (*Attentional control*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), kontrol perhatian berkaitan dengan konsentrasi sebagai kemampuan diri untuk fokus dan mengendalikan fokus perhatiannya secara efektif guna mengarahkan ketangguhan mental dalam menghadapi gangguan.

e) Penetapan tujuan (*Goal-setting*)

Menurut Strycharczyk dkk., (2021), faktor ini berkaitan dengan memfokuskan perhatian pada kegiatan yang secara langsung relevan dengan tujuan yang berfungsi sebagai energi dan mendorong komitmen, serta mengaktifkan kemampuan dan strategi kognitif yang memungkinkan individu untuk mengatasi situasi yang ada.

Menurut Crust dan Clough (2011), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi ketangguhan mental, yakni :

a) Faktor genetic (*Genetic influence*)

Individu yang lahir dari orang tua dengan kecenderungan ketangguhan mental yang baik memiliki kemungkinan besar untuk

memiliki ketangguhan mental yang baik juga. Meskipun sangat dipengaruhi oleh genetika, ketangguhan mental secara bersamaan juga dipengaruhi oleh proses perkembangannya, terutama melalui pengaruh lingkungan, seperti interaksinya dengan individu lain, pemberian dukungan yang diterimanya, atau mungkin pengalaman hidupnya.

b) Pelatihan keterampilan mental (*Toughening up through mental skills training*)

Ketangguhan mental dapat ditingkatkan dengan manipulasi pola pikir melalui pelatihan keterampilan mental menggunakan berbagai strategi psikologis seperti penetapan tujuan, pencitraan, dan komitmen yang dapat membantu individu meningkatkan ketangguhan mentalnya.

c) Faktor lingkungan (*Environmental influences*)

Peran dari lingkungan, terutama orang tua dan orang yang terlibat dengan kehidupan individu menjadi penting untuk dapat menciptakan mental yang tangguh dalam diri individu. Pengaruh orang tua, seperti mendukung dan menanamkan etos kerja keras dapat membentuk anak menjadi individu yang tangguh secara mental. Selain itu, peran pendidik, teman sebaya, dan senior juga dapat membantu individu mengembangkan ketangguhan mentalnya melalui panutan, persaingan, maupun dukungan yang diberikan.

d) Tantangan dan dukungan (*Challenge and support*)

Adanya tantangan dan dukungan yang diarahkan pada capaian tujuan dapat membantu individu memiliki mental yang tangguh dengan upaya pemecahan masalah secara mandiri. Ketika individu menganggap tantangan yang dihadapinya sebagai kesempatan untuk meningkatkan kualitas dirinya, maka memungkinkan individu untuk semakin tangguh secara mental ketika dihadapkan dengan situasi yang serupa.

e) Dukungan sosial (*Social-support networks*)

Adanya dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan dukungan nyata dari orang-orang di sekitarnya dapat membantu individu lebih tangguh secara mental.

f) Refleksi (*Encouraging reflection*)

Hal ini berkaitan dengan adanya refleksi yang dilakukan individu, seperti membuat catatan harian untuk bahan evaluasi diri. Individu dapat meningkatkan ketangguhan mentalnya ketika dirinya semakin memahami keberfungsian diri berkaitan dengan kekuatan dan kelemahannya untuk memotivasi dirinya dan bahan evaluasi diri.

Menurut Aryanto dan Larasati (2020), terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi ketangguhan mental, yakni :

a. Faktor internal

Faktor internal berkaitan dengan bagaimana karakteristik individu dalam menghadapi situasi yang menekan, dimana dapat memengaruhi keadaan ketangguhan mental, yakni :

1) Narsistik (*narcissistic*)

Menurut Manley dkk., (2019), narsisme merupakan ciri kepribadian yang ditandai dengan kebutuhan berlebihan akan pengakuan dan merasa diri penting yang digambarkan sebagai orang yang tegas, ekstrovert, percaya diri, dan menarik, namun juga bisa menjadi defensif, bermusuhan, dan agresif. Berkaitan dengan hal ini, Manley dkk., (2019) fokus pada aspek agentic dari narsisme berupa kekaguman (*admiration*), yakni upaya mempertahankan diri melalui strategi peningkatan diri yang tegas, sehingga mendorong individu untuk memandang dirinya sebagai individu yang unggul dan memicu respons perilaku yang percaya diri, dominan, dan ekspresif.

2) Kesejahteraan (*wellbeing*)

Menurut Posner dkk., (2017), faktor kesejahteraan berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan, termasuk mengendalikan kelelahan, stres, dan kecemasan untuk meningkatkan ketangguhan mental yang dapat dilakukan melalui strategi mengenali dan mencegah *burnout*. Teknik yang dapat dilakukan adalah mengenali kelelahan, belajar mengendalikan kecemasan dan stres,

keterampilan mengatasi masalah, serta keterampilan meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri.

3) Konsep diri (*self-concept*)

Menurut Meggs dkk., (2014), konsep diri yang positif dapat membantu individu memiliki ketangguhan mental yang baik karena integratif positif memungkinkan individu untuk mengurangi keraguan diri dengan mengaktifkan kualitas diri yang positif pada yang bersamaan dengan memandang bahwa dirinya mampu.

4) Kesadaran diri (*self-awareness*)

Menurut Cowden (2017), hal tersebut mengacu pada individu yang mampu memperoleh pemahaman mendalam tentang pengalaman emosional, kognitif, dan perilakunya. Kesadaran diri meliputi aspek wawasan diri (*self-insight*) dapat membantu individu memiliki kejernihan pikiran, pemahaman emosional dan perilakunya dengan baik, sehingga dapat membantu individu lebih tangguh secara mental ketika menghadapi situasi yang menekan, terutama jika dibersamai dengan kesadaran emosi yang baik.

5) Kepuasan akan kebutuhan (*need satisfaction*)

Menurut Li dkk., (2019), kepuasan akan kebutuhan (*need satisfaction*) dapat memengaruhi ketangguhan mental individu karena kepuasan akan kebutuhan dapat berperan sebagai perantara yang mendorong individu mengatasi masalah. Kepuasan kebutuhan dapat memengaruhi penilaian kognitif, dimana individu yang kebutuhannya terpenuhi akan cenderung merasa puas sehingga mampu menilai situasi yang dialaminya dengan pandangan yang lebih positif.

6) Harga diri (*self esteem*)

Menurut Zeiger dan Zeiger (2018), harga diri yang tinggi mendorong individu untuk memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Berkaitan dengan konteks kinerja, harga diri yang positif berkaitan dengan kemampuan pengaturan diri yang lebih baik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat memengaruhi ketangguhan mental berkaitan beberapa hal, yakni :

1) Program pelatihan ulang atribusi (*attribution retraining program*)

Menurut Parkes dan Mallett (2011), faktor ini berkaitan dengan pemberian intervensi optimisme yang menggunakan teknik perilaku kognitif untuk melatih gaya atribusi melalui kemampuan mengidentifikasi pikiran dan menguji keakuratan pikiran.

2) Pendidikan (*education*)

Faktor ini berkaitan dengan edukasi yang didapatkan oleh individu mengenai ketangguhan mental itu sendiri. Individu yang memiliki pemahaman lebih mengenai ketangguhan mental dan upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketangguhan mental memungkinkan individu untuk secara sadar memahami lebih dalam mengenai dirinya, apa yang dialaminya, dan bagaimana menyikapi peristiwa yang dialaminya dalam kehidupan.

3) Ukuran komunitas (*community size*)

Menurut Zalewska dkk., (2018), individu yang tumbuh di kota yang lebih besar dan padat penduduknya akan memiliki tingkat ketangguhan mental yang lebih tinggi karena memungkinkan individu untuk berhadapan dengan berbagai situasi yang lebih beragam dan luas yang dapat membuatnya terlatih memiliki mental yang lebih tangguh dengan berbagai tantangan yang ada. Selain itu, komunitas besar juga dapat memberikan kesempatan lebih besar kepada individu untuk bertindak dan mendapatkan dukungan lebih besar, sehingga dapat memengaruhi kepercayaan diri untuk tangguh secara mental.

Berdasarkan berbagai pandangan para tokoh tersebut, dapat disimpulkan bahwa ketangguhan mental terdiri atas berbagai faktor yang saling melengkapi, diantaranya yakni faktor genetic (*genetic influence*),

pelatihan keterampilan mental (*toughening up through mental skills training*), faktor lingkungan (*environmental influences*), tantangan dan dukungan (*challenge and support*), dukungan sosial (*social-support networks*), refleksi (*encouraging reflection*), narsistik (*narcissistic*), kesejahteraan (*wellbeing*), konsep diri (*self-concept*), kesadaran diri (*self-awareness*), kepuasan akan kebutuhan (*need satisfaction*), harga diri (*self-esteem*), program pelatihan ulang atribusi (*attribution retraining program*), pendidikan (*education*), ukuran komunitas (*community size*), berpikir positif (*positive thinking*), visualisasi (*visualization*), pengendalian kecemasan dan relaksasi (*anxiety control and relaxation*), kontrol perhatian (*attentional control*), dan penetapan tujuan (*goal-setting*).

4. Ketangguhan Mental dalam Perspektif Islam

Ketangguhan mental menggambarkan sikap individu untuk senantiasa menghadapi setiap ujian dan cobaan yang diberikan dengan tegar dan tidak mudah menyerah atau putus asa. Individu yang mampu bertahan untuk menyelesaikan masalah dengan penuh keyakinan akan pertolongan Allah dapat mendapatkan balasan menyenangkan berupa pahala dalam kesuksesannya menghadapi cobaan atau ujian yang diberikan-Nya. Menurut Wahidah (2018), setiap individu muslim didorong untuk mempunyai ketahanan dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah kehidupan karena setiap masalah diberikan oleh Allah sudahlah sesuai dengan kapasitas individu masing-masing, sehingga pasti masih mampu diselesaikan dengan baik. Masalah, cobaan, dan ujian yang diberikan oleh Allah merupakan salah satu bentuk terujinya keimanan untuk dapat dikatakan tangguh untuk dapat bertaqwa kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS Al-Baqarah : 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ
أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْزِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): ‘Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir.’” (QS Al Baqarah, ayat: 286)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa individu diharapkan mampu memiliki ketangguhan dalam menjalankan kehidupan yang penuh dengan cobaan, ujian, dan rintangan. Individu yang dengan tangguh mampu menghadapi ujian dari Allah SWT maka akan mendapatkan balasan berupa pahala dari kebajikan yang diusahakan bersama dengan doa dan harapan, serta akan mendapat dosa berupa siksa jika individu merespon hal tersebut justru dengan perbuatan buruk yang dilarang oleh Allah SWT. Individu yang tangguh akan dapat menghadapi permasalahan dalam hidupnya dengan lebih mudah. Hal tersebut dapat terjadi karena individu yang tangguh akan menganggap bahwa dirinya mendapatkan rintangan dalam hidup sebab Allah SWT memang mempercayai dirinya untuk dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dan bukan hanya memandang buruk permasalahan yang dihadapinya dengan keputusasaan.

Menurut Almi dkk., (2024), kandungan ayat tersebut juga telah dijelaskan dalam Tafsir Al-Maraghi oleh Ahmad Mustafa al-Maraghi yang mengemukakan bahwa setiap individu memiliki tanggungjawab dalam menyelesaikan ujian yang diberikan oleh Allah SWT. Ayat tersebut menggambarkan pemahaman mendalam mengenai Allah yang akan senantiasa memberikan ujian pada setiap hambanya menyesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan Allah senantiasa menunjukkan jalan keluarnya melalui doa, ketundukan, dan taubat. Allah akan memberi

balasan yang setara dengan niat dan kesadaran individu dalam perbuatannya. Tafsir tersebut juga menjelaskan pemaknaan ayat tersebut mengenai perlunya bergantung kepada Allah pada setiap urusan. Individu perlu sadar akan sejauh mana keterbatasan diri untuk berserah kepada Allah. Umat muslim perlu memahami pentingnya selalu memohon lindungan dan bantuan Allah untuk dapat menghadapi kehidupan yang mungkin penuh dengan tantangan, kesulitan, masalah, cobaan, dan ujian yang tiada habisnya. Artinya, ayat tersebut memang menjelaskan bahwa setiap individu perlu meyakini bahwa setiap kesulitan yang dialaminya sudahlah pasti dapat dilaluinya karena Allah akan memberikan cobaan yang sesuai dengan porsi kemampuan masing-masing individu, namun juga perlu untuk diingat bahwa untuk benar-benar dapat menghadapi kesulitan, individu perlu memohon lindungan dan bantuan dari Allah karena diri manusia tetaplah memiliki keterbatasan.

Ketangguhan mental dalam islam juga dapat dijelaskan dalam Q.S Al-Insyirah : 1-8 yang berbunyi :

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۖ وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ ۖ
الَّذِي أَتَقَضَّ ظَهْرَكَ ۖ وَرَفَعْنَا
لَكَ ذِكْرَكَ ۖ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ ۖ وَإِلَىٰ رَبِّكَ
فَارْغَبْ ۖ

“Bukankah kami telah melapangkan dadamu (muhammad)? Dan kami telah menurunkan bebanmu darimu. Yang memberatkan punggungmu. Dan kami tinggikan sebutan (nama)mu bagimu. Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan) tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada tuhanmulah engkau berharap” (Q.S Al-Insyirah : 1-8)

Menurut Wahidah (2018), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan pada Tafsir Al-Misbah oleh Quraish Sihab yang mengemukakan bahwa ayat 5 dan 6 tersebut dapat dimaknai untuk memberikan penjelasan mengenai suatu ketetapan yang umum dan konsisten, yakni bahwa dalam setiap

kesulitan yang dialami oleh individu sudahlah tentu akan selalu dibersamai atau disusul dengan adanya kemudahan, apabila individu memiliki tekad yang besar untuk berusaha. Artinya, terdapat pesan bahwa setiap manusia perlu melakukan usaha untuk menemukan sisi positif dalam setiap kesulitan yang dirasakan dalam hidup, karena bersamaan dengan kesulitan tersebut akan selalu ada kemudahan. Hal tersebut menunjukkan bahwa tugas individu adalah menemukan peluang dalam setiap tantangan dan kesulitan hidupnya.

Surah tersebut bahkan menegaskan sebanyak dua kali pada ayat 5-6 bahwa bersama kesulitan ada kemudahan. Ayat tersebut dapat menunjukkan pemaknaan serius bahwa Allah telah meyakinkan setiap individu untuk memiliki jiwa yang tangguh dan tidak mudah menyerah karena di setiap kesulitan, kesakitan, kemalangan, dan kesengsaraan yang dihadapi pasti akan bersamaan dengan adanya hakikat kemudahan, kedamaian, dan kebahagiaan (Wahidah, 2018). Hal tersebut dapat membantu individu untuk lebih memahami hal baik dari setiap kesulitan yang dihadapinya, sehingga seantiasa menemukan jalan keluar dari penderitaan melalui usaha dan doa serta mempercayakannya kepada Allah SWT.

D. Pengaruh Regulasi Emosi dan Ketangguhan Mental terhadap Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suasana hati penuh sukacita yang terjadi karena tingginya emosi positif, rendahnya emosi negatif, dan bersamaan dengan adanya perasaan puas pada kehidupan (Argyle, 2001). Kebahagiaan yang dicirikan oleh energi emosi positif yang tinggi seperti keceriaan juga memungkinkan individu untuk meningkatkan produktivitasnya dalam menjalankan pekerjaannya (Seligman, 2005). Tingginya produktivitas mahasiswa dalam mengerjakan tugas dapat membantunya untuk dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik sebagai bagian dari proses pengembangan dirinya di perguruan tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena

emosi positif yang mendominasi diri dapat mendorong individu untuk merespon segala peristiwa dalam hidupnya dengan pandangan yang positif, sehingga meningkatkan kemampuan berpikir lebih rasional untuk bertindak lebih positif. Kemampuan tersebut pada akhirnya dapat membantu individu untuk mampu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dalam situasi yang menekan dengan perilaku yang lebih adaptif. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebahagiaan mahasiswa tahun pertama sangat penting karena dapat dimaknai sebagai faktor yang mendorong individu untuk mampu memikirkan penyelesaian masalah dengan upaya yang lebih rasional, sehingga mengurangi kemungkinan munculnya perilaku negatif dan maladaptive seperti tindakan melukai diri.

Kebahagiaan yang tinggi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya yakni kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi memungkinkan individu untuk memiliki kontrol atas dirinya dalam menciptakan, mempertahankan, mengurangi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya untuk mencapai emosi yang diinginkannya. Menurut Thompson (1994), regulasi emosi berkaitan dengan upaya individu dalam memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi intensitas maupun kecepatan reaksi emosionalnya secara bertanggung jawab untuk mencapai emosi yang diinginkannya. Thompson (1994) mengemukakan bahwa regulasi emosi meliputi tiga aspek, yakni monitoring emosi (*emotions monitoring*), evaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modification*).

Monitoring emosi (*emotions monitoring*) berkaitan dengan kemampuan individu memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran (Thompson, 1994). Hal ini dapat membantu individu mengenali emosi yang terjadi saat ini (Nuria, 2022). Artinya, monitoring emosi (*emotions monitoring*) dapat mendorong individu memiliki kontrol untuk menentukan upaya untuk mengekspresikan emosi tersebut dengan menyesuaikan situasi yang dihadapinya karena paham betul proses internal yang terjadi dalam dirinya. Upaya tersebut dapat mendorong individu untuk memiliki

pengendalian internal yang kuat dan meyakini bahwa suatu peristiwa yang berkaitan dengan tindakan yang dilakukannya berada dibawah kendalinya, terutama berkaitan dengan cara pandang individu yang dapat menentukan respon emosionalnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek dari regulasi emosi berupa monitoring emosi (*emotions monitoring*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu kontrol (*control*).

Evaluasi emosi (*emotions evaluating*) merupakan kemampuan individu untuk sadar secara utuh untuk mengevaluasi emosi seperti apa yang sedang dialami, latar belakang apa yang memunculkan emosi, dan tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengendalikan emosi tersebut dengan mudah ketika menghadapi suatu peristiwa (Thompson, 1994). Proses ini membantu individu melakukan evaluasi terhadap emosi yang dirasakannya untuk memahami apakah emosi tersebut perlu untuk dipertahankan, ditingkatkan, atau justru lebih baik dikurangi intensitasnya dengan mempertimbangkan dampak apa yang akan terjadi dari emosi tersebut. Kemampuan tersebut dapat mendorong individu untuk secara sadar dan yakin bahwa dirinya mampu mengendalikan emosi dalam dirinya. Individu yang paham akan konsekuensi dari emosi yang dirasakannya, akan cenderung yakin bahwa dirinya mampu mencegah kemungkinan munculnya perilaku negative dalam memunculkan respon emosionalnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi berupa evaluasi emosi (*emotions evaluating*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu optimisme (*optimism*).

Modifikasi emosi (*emotions modification*) merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi emosi dengan fokus perhatian tertentu, dimana individu dapat mengalihkan perhatiannya pada sesuatu yang secara efektif dapat membantunya mengurangi intensitas suatu emosi dan meningkatkan emosi lain yang diinginkan (Thompson, 1994). Artinya, individu dapat secara sadar

menentukan tujuan apa yang akan dilakukannya melalui proses modifikasi emosi. Individu mampu menempatkan fokus perhatiannya pada tujuan untuk dapat memunculkan kondisi emosional penuh semangat untuk menggapai harapan, sehingga tidak mudah teralihkan pada situasi yang menekan. Upaya tersebut dapat mendorong individu untuk lebih fokus pada usaha menjalankan rencana atau tujuan jangka panjang untuk menemukan kebermanaan dalam setiap prosesnya, sehingga dapat memunculkan suasana hati yang menyenangkan dan meningkatkan kebahagiaannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi berupa modifikasi emosi (*emotions modification*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu pada tujuan hidup (*purpose in life*).

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa berbagai aspek dari regulasi emosi berkaitan dengan faktor-faktor dari kebahagiaan, sehingga dapat dikatakan bahwa regulasi emosi dapat dijadikan prediktor untuk meningkatkan kebahagiaan. Hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilangsungkan oleh Chen dkk., (2022) menghasilkan bahwa regulasi emosi secara tidak langsung dapat memprediksi kebahagiaan mahasiswa di Cina. Penelitian serupa dilangsungkan oleh Kamilah dan Rahmasari, (2023) yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan murid SMA di Kabupaten Lumajang. Penelitian lainnya juga dilangsungkan oleh Mumtaz dkk., (2024) yang menghasilkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan remaja korban perceraian orang tua. Berbagai hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi yang tinggi berdampak penting pada meningkatnya kebahagiaan individu.

Faktor lain yang dapat memengaruhi kebahagiaan yakni ketangguhan mental. Menurut Strycharczyk dkk., (2021), ketangguhan mental menggambarkan kualitas diri individu untuk bertahan dan mampu mengatasi

masalah, tuntutan, kesulitan, atau keadaan apa pun yang dialami secara efektif. Menurut Strycharczyk dkk., (2021), ketangguhan mental meliputi empat aspek, yakni kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), mampu menghadapi tantangan (*challenge*), serta memiliki keyakinan (*confidence*). Aspek kontrol (*control*) meliputi kontrol kehidupan dan kontrol emosi, aspek komitmen (*commitment*) meliputi komitmen pada tujuan dan komitmen pada pencapaiannya, aspek tantangan (*challenge*) meliputi tantangan dengan orientasi risiko dan orientasi pembelajaran, serta aspek keyakinan (*confidence*) meliputi keyakinan akan kemampuan dan keyakinan interpersonalnya.

Aspek kontrol (*control*) menggambarkan sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya memiliki kendali yang cukup atas diri sendiri, kehidupannya, emosinya, dan keadaan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan (Strycharczyk dkk., 2021). Artinya, individu memiliki kontrol untuk mengendalikan diri melakukan suatu perilaku yang dapat membantunya mencapai keberhasilan dan mampu mengendalikan emosi dalam diri untuk tetap tenang saat menghadapi situasi sulit yang menekan. Upaya tersebut dapat mendorong individu untuk memiliki pengendalian internal yang kuat dan meyakini bahwa suatu peristiwa berada dibawah kendali individu. Hal tersebut menunjukkan aspek ketangguhan mental berupa kontrol (*control*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu kontrol (*control*).

Aspek komitmen (*commitment*) menggambarkan bagaimana individu melihat tujuan dan target, termasuk usaha-usaha yang dilakukan untuk mencapai hal tersebut (Strycharczyk dkk., 2021). Artinya, individu mampu secara konsisten menepati rencana dan hal-hal yang telah ditetapkan untuk sampai pada keberhasilannya. Upaya tersebut dapat mendorong individu untuk benar-benar sampai pada tujuannya melalui sikap konsisten pada komitmen, sehingga dapat memunculkan suasana hati yang menyenangkan dan meningkatkan kebahagiaannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek

ketangguhan mental berupa komitmen (*commitment*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu pada tujuan hidup (*purpose in life*).

Aspek tantangan (*challenge*) menggambarkan bagaimana individu menanggapi tantangan dengan memandang pengalaman baru sebagai sesuatu yang menarik dengan mau mengambil risiko dan mampu menemukan sesuatu yang berharga sebagai pembelajaran dari pengalaman tersebut (Strycharczyk dkk., 2021). Artinya, individu mampu memandang dirinya memang memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi yang ada dengan penuh keberanian dalam mengambil risiko dan mampu berpikir positif untuk menemukan pemaknaan positif dari setiap situasi tersebut. Upaya tersebut dapat mendorong individu memiliki harga diri yang positif karena menganggap dirinya mampu menghadapi situasi yang menekan, sehingga dapat membuat individu merasa puas akan dirinya dan meningkatkan kebahagiaannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental berupa tantangan (*challenge*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu harga diri (*self esteem*).

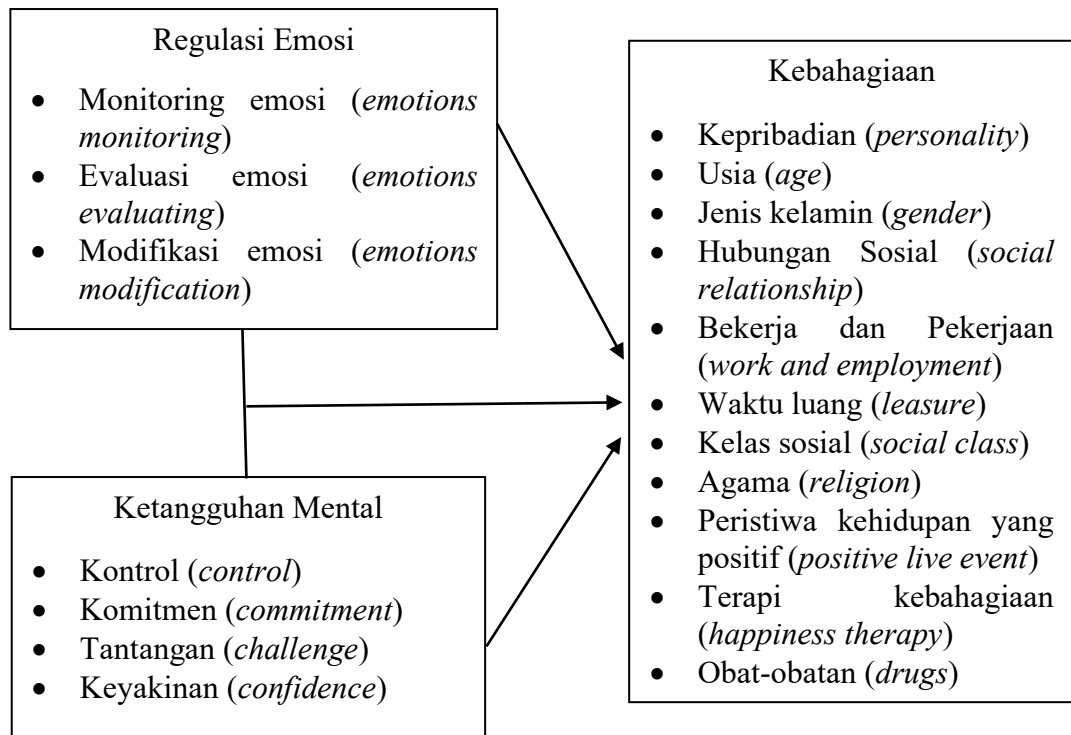
Aspek keyakinan (*confidence*) menggambarkan bagaimana individu menilai kepercayaan dirinya, baik berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya maupun berkaitan dengan interpersonalnya (Strycharczyk dkk., 2021). Individu yang yakin akan kemampuan dirinya akan memandang dirinya akan mampu menghadapi suatu situasi yang mungkin menekan dengan melakukan berbagai usaha. Upaya tersebut dapat mendorong individu untuk mampu melihat sisi baik dari masa depan dengan penuh keyakinan, sehingga dapat membuat individu mengalami lebih banyak rangsangan menyenangkan dalam pikirannya untuk meningkatkan kebahagiaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental berupa keyakinan (*confidence*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni

personality yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu optimisme (*optimism*). Selain itu, individu yang memiliki keyakinan interpersonal cenderung mampu terbuka untuk terlibat dengan individu lain untuk membentuk interaksi positif dengan lingkungannya, sehingga memunculkan suasana hati yang menyenangkan untuk meningkatkan kebahagiaan. Artinya, aspek ketangguhan mental berupa keyakinan (*confidence*) juga berkaitan dengan faktor eksternal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni hubungan sosial.

Pernyataan-pernyataan tersebut menunjukkan bahwa berbagai aspek dari ketangguhan mental berkaitan dengan faktor-faktor dari kebahagiaan, sehingga dapat dikatakan bahwa ketangguhan mental dapat dijadikan prediktor untuk meningkatkan kebahagiaan. Hal tersebut juga dapat dibuktikan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilangsungkan oleh Ruparel dkk., (2022) yang menghasilkan bahwa ketangguhan mental secara signifikan merupakan prediktor kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*) karyawan di India. Penelitian serupa dilangsungkan oleh Thompson dan London (2024) yang menghasilkan bahwa ketangguhan mental menjadi prediktor kebahagiaan mahasiswa di Inggris. Penelitian lainnya dilangsungkan oleh Wandik dkk., (2024) yang menghasilkan bahwa terdapat keterkaitan antara ketangguhan mental dengan kebahagiaan atlet di Provinsi Papua.

Berdasarkan uraian diatas, maka mekanisme kerangka berpikir mengenai pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan dapat digambarkan pada bagan berikut :

**Pengaruh regulasi emosi dan Ketangguhan Mental terhadap
kebahagiaan mahasiswa tahun pertama**



Gambar 2. 1 Pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian permasalahan, tujuan, rumusan masalah, keaslian penelitian, dan tinjauan teori, peneliti mengajukan beberapa hipotesis, yakni:

H1 : Terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

H2 : Terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

H3 : Terdapat pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian yang akan dilaksanakan oleh peneliti merupakan penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis kausalitas. Menurut Sahir (2021), metode penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang dilaksanakan menggunakan alat pengolah data statistik, sehingga didapatkan hasil berupa angka. Penelitian kuantitatif mengutamakan hasil objektif yang dilaksanakan dengan menyebarkan kuesioner data dan dilakukan pengujian validitas dan reliabilitas. Menurut Salim dan Haidir (2019), penelitian kuantitatif dilaksanakan guna memberikan penjelasan, pengujian keterkaitan antar variabel, penentuan kasualitas variabel, pengujian teori, serta pencarian generalisasi dengan nilai prediktif guna memprediksi suatu gejala. Hipotesis penelitian akan dilakukan pengujian, sehingga dapat mengukur hubungan antara variabel dan dapat menunjukkan validasi suatu teori (Sugiyono, 2019). Menurut Sugiyono (2019) penelitian pendekatan kuantitatif dengan jenis hubungan kausal berkaitan dengan hubungan dengan karakteristik sebab akibat, sehingga terdapat variabel independen sebagai variabel yang memberikan pengaruh dan variabel dependen yang diberikan pengaruh, dimana masing-masing variabel akan diujikan kepada sampel populasi. Melalui pendekatan tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mendapatkan informasi mengenai pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019), variabel penelitian merupakan suatu atribut, sifat maupun nilai dari seseorang, objek, maupun aktivitas dengan suatu

variasi yang ditentukan oleh peneliti guna dianalisis serta menyimpulkannya. Variabel menjadi komponen atau objek utama dalam penelitian yang ditentukan berdasarkan dukungan teoritis dan hipotesis penelitian yang telah ditetapkan peneliti guna dilangsungkan penelitian supaya dapat memperoleh jawaban yang telah dirumuskan, yakni kesimpulan penelitian (Sahir, 2021).

Penelitian ini terdiri atas variabel dependen dan variabel independen. Menurut Sugiyono (2019), variabel dependen atau yang juga disebut sebagai variabel Y, terikat konsekuen, output, maupun kriteria merupakan variabel yang mendapatkan pengaruh, dipengaruhi, atau menjadi akibat dari suatu variabel independen. Sementara itu, variabel independen atau yang juga disebut sebagai variabel X, bebas, prediktor, stimulus, maupun *antecedent* merupakan variabel yang memberikan pengaruh, memengaruhi, dan menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel dependen (Sugiyono, 2019). Adapun variabel yang digunakan pada penelitian ini, yakni :

- a) Variabel Dependen (Y) : Kebahagiaan
- b) Variabel Independen (X)
 - 1) Variabel Independen 1 (X1) : Regulasi emosi
 - 2) Variabel Independen 2 (X2) : ketangguhan mental

2. Definisi Operasional

a) Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan suasana hati penuh sukacita yang terjadi karena tingginya emosi positif yang lebih dominan dalam diri, serta dibersamai dengan rendahnya emosi negatif dan perasaan puas sebagai penilaian kualitas atau evaluasi kehidupan yang dialami oleh diri sendiri. Kebahagiaan diukur dengan skala kebahagiaan yang terdiri atas enam aspek menurut Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002) yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial*

Credit Model guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda, yakni di Indonesia. Terdapat enam aspek kebahagiaan dalam hasil analisis tersebut, yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*), keyakinan (*confidence*), minat sosial (*social interest*), pola pikir positif (*positive mindset*), sukacita (*joy*), harga diri (*self esteem*). Skala tersebut dapat menunjukkan skor tingkat kebahagiaan individu. Apabila individu mendapatkan skor yang tinggi pada skala dari variabel kebahagiaan, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila individu mendapatkan skor yang rendah pada skala dari variabel kebahagiaan, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah.

b) Regulasi emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan mengendalikan emosi, kapan dan bagaimana individu akan mengekspresikannya yang meliputi proses memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi perasaan internal dan fisiologisnya terkait intensitas, kecepatan, bentuk, maupun durasi terjadinya emosi hingga dapat memunculkan reaksi emosional yang diinginkannya. Regulasi emosi diukur dengan skala regulasi emosi berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Thompson (1994). Terdapat tiga aspek regulasi emosi dalam teori tersebut, yakni monitoring emosi (*emotions monitoring*), evaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modification*). Skala tersebut dapat menunjukkan skor tingkat kemampuan regulasi emosi individu. Apabila individu mendapatkan skor yang tinggi pada skala dari variabel regulasi emosi, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila individu mendapatkan skor yang rendah pada skala dari variabel regulasi emosi, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

c) Ketangguhan mental

Ketangguhan mental merupakan kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dan motivasi secara efektif dalam menghadapi tantangan, stres, dan tekanan, terlepas dari keadaan yang ada untuk tetap dapat memegang kendali di bawah tekanan sehingga dapat mencapai tujuan. Ketangguhan mental diukur dengan skala ketangguhan mental yang terdiri atas empat aspek berdasarkan teori Strycharczyk dkk., (2021). Terdapat empat aspek ketangguhan mental dalam teori tersebut, yakni kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), tantangan (*challenge*), keyakinan (*confidence*). Skala tersebut dapat menunjukkan skor tingkat ketangguhan mental individu. Apabila individu mendapatkan skor yang tinggi pada skala dari variabel ketangguhan mental, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila individu mendapatkan skor yang rendah pada skala dari variabel ketangguhan mental, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki tingkat ketangguhan mental yang rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini, tempat pelaksanaan yang akan digunakan yaitu di UIN Walisongo Semarang yang bertempat di Jalan Walisongo No.3-5, Tambakaji, Kecamatan Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah 50185, Indonesia. Peneliti melangsungkan penelitian dimulai pada hari Minggu, tanggal 09 Maret 2025 hingga hari Rabu, 23 April 2025. Proses pengumpulan data dilangsungkan oleh peneliti secara *online* dan *offline*. Proses pengambilan data *online* dilangsungkan sejak 09 Maret 2025 hingga 20 Maret 2025. Proses tersebut dilangsungkan dengan menyebarkan skala penelitian melalui *gform* dengan bantuan komting kelas dan berhasil mendapatkan responden sebanyak 349 responden. Angka tersebut belum dapat memenuhi target minimal sampel sebanyak 364 responden, sehingga peneliti mengambil tindakan dengan melakukan pengambilan data secara *offline* untuk memenuhi target minimal

jumlah sampel tersebut. Namun, pelaksanaannya mundur pada tanggal 23 April 2025 karena menunggu pelaksanaan Ujian Tengah Semester (UTS) mahasiswa FST selesai setelah libur lebaran. Proses pengambilan data *offline* dilangsungkan dengan menggunakan kuesioner *printout* kertas. Peneliti melakukan proses pengambilan data *offline* kepada 3 kelas, yakni 2 kelas Pendidikan Kimia dan 1 kelas Fisika. Pemilihan kelas tersebut dilakukan dengan pertimbangan bahwa mahasiswa dari kelas tersebut sangat sedikit yang sudah mengisi kuesioner yang dibagikan secara *online*, sehingga harapannya pemilihan kelas tersebut dapat membantu peneliti dapat menjangkau perwakilan mahasiswa dari semua program studi di Fakultas Sains dan Teknologi.

D. Populasi, Sample, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019), populasi merupakan wilayah generalisasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti meliputi objek ataupun subjek dengan kuantitas serta karakteristik tertentu guna dianalisis dan menyimpulkannya, sehingga populasi bukan saja berkaitan dengan seseorang, namun termasuk objek dan benda alam lainnya. Populasi juga hanya berkaitan dengan jumlah dari objek atau subjek yang diamati, namun juga termasuk setiap karakteristik maupun sifat dari subjek atau objek tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Berdasarkan data pada tahun 2024 yang didapatkan dari PTIPD UIN Walisongo, dapat diketahui jumlah mahasiswa baru UIN Walisongo Semarang pada tahun 2024 ialah sejumlah 4.071. Artinya, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang 2024 sejumlah 4.071 mahasiswa. Populasi tersebut terdiri atas mahasiswa yang berasal dari berbagai fakultas yang berbeda. Oleh sebab itu, peneliti mengelompokkan populasi berdasarkan karakteristik fakultasnya, yakni :

- | | |
|--|-----------------|
| 1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi | : 526 mahasiswa |
| 2) Fakultas Syariah dan Hukum | : 582 mahasiswa |
| 3) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan | : 849 mahasiswa |
| 4) Fakultas Ushuludin dan Humaniora | : 275 mahasiswa |
| 5) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam | : 739 mahasiswa |
| 6) Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik | : 146 mahasiswa |
| 7) Fakultas Psikologi dan Kesehatan | : 303 mahasiswa |
| 8) Fakultas Sains dan Teknologi | : 651 mahasiswa |

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel merupakan bagian dari sejumlah populasi termasuk karakteristiknya. Apabila populasi besar, peneliti mungkin akan kesulitan untuk menjangkau keseluruhan populasi sebab mungkin terdapat keterbatasan dalam waktu, tenaga, dana dan sebagainya, sehingga peneliti dapat memanfaatkan penggunaan sampel yang didapatkan dari populasi tersebut. Penggunaan sampel secara representatif mampu memberikan kesimpulan yang menggambarkan populasi secara menyeluruh. Artinya, sampel haruslah menggambarkan populasi secara akurat berkaitan dengan atribut dan karakteristik yang diteliti, sehingga hasil penelitian mampu mengeneralisasi seluruh populasi dengan tingkat kepercayaan tinggi. Salah satu upaya penting untuk menentukan sampel secara representatif adalah dengan menentukan jumlah sampel yang tepat.

Menurut Sugiyono (2019), ketika jumlah sampel sudah diketahui, maka salah satu cara menentukan jumlah sampel adalah dengan menggunakan rumus Yamane yang dapat menetapkan jumlah sampel yang diperlukan secara representatif dari populasi dengan taraf *sampling error* tertentu. Sampel penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus perhitungan Yamane dengan menggunakan taraf *sampling error* sebesar 5% karena secara umum memiliki tingkat kepercayaan yang telah banyak digunakan sebagai standar penelitian ilmiah dan dapat digunakan pada penelitian

dengan jumlah populasi besar dengan sumber daya terbatas. Adapun rumus perhitungan sampel Yamane dengan taraf *sampling error* 5% adalah sebagai berikut :

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

Keterangan :

n : Jumlah sampel

N : Jumlah populasi

e : Tingkat kesalahan sampel (*sampling error*), sebesar 5% = 0,05

Berdasarkan rumus perhitungan Yamane tersebut, maka dapat dilakukan perhitungan sebagai berikut :

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

$$n = \frac{4.071}{1 + 4.071(0,05)^2}$$

$$n = \frac{4.071}{11,1775}$$

$$n = 364,213822411$$

$$n = 364$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat diketahui bahwa dengan jumlah populasi sebanyak 4.071 mahasiswa, dapat ditetapkan jumlah sampel yang harus didapatkan minimal sebanyak 364 mahasiswa.

3. Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2019) teknik *sampling* ialah teknik yang digunakan untuk menentukan bagaimana sampel akan diambil dalam

penelitian. Teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik sampel probabilitas (*probability sampling*). Menurut Sugiyono (2019), teknik *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pandangan bahwa semua bagian dari populasi berpeluang sama untuk terpilih sebagai bagian dari sampel. Teknik *probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *cluster random sampling*. Menurut Sugiyono (2019), teknik *cluster random sampling* merupakan teknik yang digunakan dalam penentuan sampel jika objek penelitian atau sumber datanya sangat luas, sehingga penentuan sampel dilakukan secara random berdasarkan kelompok populasi.

Adapun langkah yang dilakukan dalam teknik *cluster random sampling* menurut Sukardi (2021), yakni sebagai berikut :

a. Pengidentifikasian populasi

Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang 2024 sejumlah 4.071 mahasiswa

b. Penentuan jumlah sampel

Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus Yamane dengan taraf *sampling error* 5% maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ialah sebanyak 364 sampel mahasiswa.

c. Penentuan dasar logika dalam menentukan *cluster*

Peneliti menentukan *cluster* dalam penelitian ini berdasarkan pada karakteristik kelompok berupa golongan fakultas. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang 2024 yang terdiri atas 8 fakultas, sehingga terdapat total 8 *cluster* secara menyeluruh.

d. Melakukan perkiraan jumlah rata-rata subjek dalam setiap *cluster* melalui perhitungan

$$\text{Jumlah rata – rata} = \frac{\text{Jumlah populasi}}{\text{Jumlah cluster}}$$

$$\text{Jumlah rata - rata} = \frac{4.071}{8}$$

$$\text{Jumlah rata - rata} = 508,875$$

$$\text{Jumlah rata - rata} = 509$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat diketahui bahwa jumlah rata-rata subjek dalam setiap *cluster* fakultas adalah sebanyak 509 mahasiswa.

- e. Menentukan jumlah *cluster* yang akan dijadikan sampel penelitian melalui perhitungan

$$\text{Jumlah cluster} = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah rerata tiap cluster}}$$

$$\text{Jumlah cluster} = \frac{364}{509}$$

$$\text{Jumlah cluster} = 0,71512770138$$

$$\text{Jumlah cluster} = 1$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka dapat diketahui bahwa jumlah *cluster* yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 1 *cluster* saja.

- f. Melakukan proses acak (*random*) untuk menentukan *cluster* fakultas mana yang akan dijadikan sebagai sampel

Peneliti melakukan proses acak menggunakan *spinner online* melalui website wheelofnames.com dan didapatkan hasil *spinner* yang muncul yakni Fakultas Sains dan Teknologi. Jumlah populasi dalam *cluster* Fakultas Sains dan Teknologi adalah sebanyak 651 mahasiswa. Artinya, sample sebanyak 364 mahasiswa akan diambil dari total populasi *cluster* sebanyak 651 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini ialah dengan menggunakan *instrument* penelitian berupa skala pengukuran. Menurut Sugiyono (2019), skala pengukuran adalah suatu acuan penentuan panjang pendeknya interval dalam alat ukur yang akan menghasilkan data kuantitatif, sehingga nilai variabel yang diukur dapat dinyatakan dengan lebih komunikatif, efisien, dan akurat. Penelitian ini dilangsungkan dengan tujuan melakukan pengujian pada berbagai variabel psikologis mahasiswa, sehingga instrumen yang digunakan adalah skala psikologi. Jenis skala pengukuran yang digunakan pada penelitian ini yakni skala Likert.

Menurut Sugiyono (2019), skala Likert dapat menghasilkan pengukuran sikap, pendapat, serta persepsi individu maupun suatu kelompok individu mengenai fenomena sosial yang sudah ditetapkan oleh peneliti secara spesifik. Variabel yang diukur menggunakan skala Likert dapat diuraikan menjadi indikator variabel yang akan digunakan untuk tolak ukur penyusunan aitem-aitem soal meliputi pernyataan maupun pertanyaan. Skala Likert memungkinkan responden untuk menanggapi item soal yang diberikan dengan berbagai variasi jawaban yang dapat menunjukkan tinggi rendahnya skor responden pada variabel yang diukur. Peneliti menentukan skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 5 dengan tujuan untuk memberikan keseimbangan antara jawaban positif, netral, dan negatif kepada responden. Skala Likert dengan rentang skor 1 hingga 5 cukup umum digunakan karena mudah dipahami dan cukup memberikan jawaban detail untuk memahami variasi sikap responden.

Menurut Azwar (2020), pilihan tengah yang menunjukkan nilai netral memungkinkan peneliti memberikan kesempatan kepada responden untuk benar-benar memilih respon yang diyakini oleh diri. Meskipun responden memilih respon tidak menentukan pendapat dengan memilih netral, setidaknya itu benar-benar jawaban yang benar-benar menggambarkan dirinya. Dimana, responden tersebut menunjukkan sikap berada di tengah-tengah secara netral. Hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan adanya keterpaksaan memilih respon positif atau negatif saat tidak ada pilihan jawaban netral, yang justru tidak

menggambarkan diri yang sebenarnya. Selain itu, pilihan 5 jawaban skala Likert juga memungkinkan peneliti untuk tetap mendapatkan variasi jawaban yang cukup menunjukkan diferensiasi, namun dengan pola jawaban yang lebih sederhana sehingga memungkinkan subjek untuk lebih mudah memilih variasi respon dan mengurangi kemungkinan kebingungan saat memilih perbedaan jenjang pilihan.

Hasil jawaban responden dapat dianalisis untuk menjelaskan bagaimana responden memandang variabel penelitian. Penelitian ini menggunakan skala kebahagiaan, skala regulasi emosi, dan skala ketangguhan mental yang memiliki beberapa ketentuan, yakni :

Tabel 3. 1 Kriteria Penilaian Skala

<i>Favorable</i>	Skor	<i>Unfavorable</i>	Skor
Sangat Sesuai (SS)	5	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1
Sesuai (S)	4	Tidak Sesuai (TS)	2
Netral (N)	3	Netral (N)	3
Tidak Sesuai (TS)	2	Sesuai (S)	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Sesuai (SS)	5

Pernyataan pada skala yang bersifat *favorable* meliputi aitem-aitem positif yang mendukung variabel yang diukur, sedangkan pernyataan yang bersifat *unfavorable* meliputi pernyataan aitem-aitem negatif yang tidak mendukung variabel yang diukur. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tiga skala pengukuran, yakni:

1. Skala Kebahagiaan

Kebahagiaan diukur menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh peneliti. Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengukur tingkat kebahagiaan individu. Alat ukur kebahagiaan disusun berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan yang dikemukakan oleh Kenzo dkk., (2024) berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002), dimana Kenzo dkk., (2024) melakukan beberapa perubahan aspek yang telah dianalisis menggunakan *Generalized Partial Credit Model* guna menyesuaikannya dengan budaya yang berbeda,

yakni di Indonesia. Menurut Kenzo dkk., (2024), terdapat enam aspek kebahagiaan dalam hasil analisis tersebut, yakni kepuasan hidup (*life satisfaction*), keyakinan (*confidence*), minat sosial (*social interest*), pola pikir positif (*positive mindset*), sukacita (*joy*), harga diri (*self esteem*).

Skala kebahagiaan terdiri atas 48 aitem, yang meliputi 24 aitem *favorable* dan 24 aitem *unfavorable*. Penyusunan skala dilakukan dengan melakukan identifikasi pada aspek variabel kebahagiaan dan dijabarkan menjadi indikator, hingga dapat menghasilkan suatu aitem soal yang dicantumkan pada *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 3. 2 *Blueprint* Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Life satisfaction</i>	Kesesuaian harapan dengan kenyataan	1, 11	41,14	4
	Penerimaan atas kondisi kehidupan saat ini	13,7	15,21	4
<i>Confidence</i>	Kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang tepat	29, 6	8,12	4
	Kepercayaan pada penampilan diri	24,9	4,16	4
<i>Social interest</i>	Keinginan untuk terlibat dalam aktivitas sosial	17, 32	36,20	4
	Berhubungan positif dengan orang lain	10,26	22,5	4
<i>Positive mindset</i>	Pandangan positif akan masa depan	25,46	23,39	4
	Menemukan kebermanaan dalam setiap pengalaman	3,42	30,19	4
<i>Joy</i>	Rasa antusiasme terhadap hidup	47,35	31,27	4
	Perasaan positif dalam momen kecil	37,18	28,40	4
<i>Self esteem</i>	Menerima diri seutuhnya	2,34	33,44	4
	Memandang diri secara positif	45,43	38,48	4
Total		24	24	48

2. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi yang disusun oleh peneliti. Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengukur kemampuan regulasi individu. Alat ukur regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut teori Thompson (1994), yang meliputi monitoring emosi (*emotions monitoring*), evaluasi emosi (*emotions evaluating*), dan modifikasi emosi (*emotions modification*). Kemampuan regulasi individu dapat dijelaskan berdasarkan hasil skor pada skala ini, dimana semakin tinggi skor individu, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki regulasi emosi yang tinggi. Sementara, semakin rendah skor individu, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki regulasi yang rendah.

Skala regulasi emosi terdiri dari 24 aitem, yang meliputi 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*. Penyusunan skala dilakukan dengan melakukan identifikasi pada aspek variabel regulasi emosi dan dijabarkan menjadi indikator, hingga dapat menghasilkan suatu aitem soal yang dicantumkan pada *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Monitoring Emosi (<i>emotions monitoring</i>)	Kesadaran terhadap emosi diri sendiri	1,9	10,4	4
	Kemampuan mengenali sinyal fisik yang menunjukkan adanya emosi yang sedang muncul	11,19	16,20	4
Evaluasi emosi (<i>emotions evaluating</i>)	Mempertimbangkan konsekuensi emosi	15,3	2,12	4
	Mengenali pemicu emosi dalam diri	21,5	24,6	4
Modifikasi emosi (<i>emotions modification</i>)	Menggunakan strategi yang positif untuk mengubah kondisi emosional	17,7	8,18	4
	Memodifikasi ekspresi emosi	13,23	22,14	4
Total		12	12	24

3. Skala Ketangguhan Mental

Ketangguhan mental diukur menggunakan skala ketangguhan mental yang disusun oleh peneliti. Skala ini dibuat dengan tujuan untuk mengukur tingkat ketangguhan mental individu. Alat ukur ketangguhan mental disusun berdasarkan aspek-aspek ketangguhan mental menurut teori Strycharczyk dkk., (2021), yang meliputi kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), tantangan (*challenge*), keyakinan (*confidence*). Tingkat ketangguhan mental individu dapat dijelaskan berdasarkan hasil skor pada skala ini, dimana semakin tinggi skor individu, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki ketangguhan mental yang tinggi. Sementara, semakin rendah skor individu, maka dapat dimaknai bahwa individu memiliki ketangguhan mental yang rendah.

Skala ketangguhan mental terdiri dari 32 aitem, yang meliputi 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Penyusunan skala dilakukan

dengan melakukan identifikasi pada aspek variabel ketangguhan mental dan dijabarkan menjadi indikator, hingga dapat menghasilkan suatu aitem soal yang dicantumkan pada *blueprint* sebagai berikut :

Tabel 3. 4 *Blueprint* Skala Ketangguhan Mental

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol (<i>Control</i>)	Kontrol pikiran	1,11	24,19	4
	Kontrol perilaku	23,7	10,4	4
Komitmen (<i>Commitment</i>)	Ketekunan dalam mencapai tujuan	9,3	8,12	4
	Konsistensi dalam komitmen jangka Panjang	13,20	30,14	4
Tantangan (<i>Challenge</i>)	Kemauan mengambil risiko	17,6	27,18	4
	Memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar meningkatkan diri	21,26	5,31	4
Keyakinan (<i>Confidence</i>)	Percaya pada kemampuan dalam diri	25,15	22,28	4
	Percaya diri dalam situasi sosial	29,2	16,32	4
Total		16	16	32

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Menurut Sugiyono (2019), validitas alat ukur dapat menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dapat mengukur data atau apa yang seharusnya diukur, sehingga hasil penelitiannya dapat dinyatakan valid karena data yang terkumpul memiliki kesamaan dengan data yang sebenarnya terjadi pada objek yang diteliti. Alat ukur dalam penelitian ini merupakan instrumen yang *non-test* karena digunakan untuk mengukur sikap. Jenis validitas yang dilakukan dalam penelitian adalah validitas validitas isi (*content validity*).

Menurut Azwar (2020), suatu alat ukur perlu diketahui relevansi dari aitem soal dengan indikator dan tujuan pengukuran yang sebenarnya melalui evaluasi penalaran dan akal sehat (*common sense*) untuk memberikan penilaian apakah isi skala benar-benar mendukung pengukuran konstruk teoritik yang disebut sebagai validasi *logical* yang menjadi bagian dari validasi isi. Proses penilaian tersebut tentunya tidak hanya dilakukan oleh penalaran peneliti saja, namun juga perlu melibatkan penilaian dari seorang ahli yang kompeten di bidangnya (*expert judgement*).

Menurut Sugiyono (2019), pengujian validitas yang dilaksanakan dengan bantuan pendapat dari ahli (*judgment experts*) dilakukan setelah instrumen dikonstruksikan mengenai berbagai aspek yang akan diukur berdasarkan teorinya, lalu perlu mengkonsultasikannya kepada ahli untuk dimintai pendapat mengenai instrumen yang sudah disusun tersebut. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melangsungkan uji validitas isi melalui pendapat para ahli (*experts judgment*) yang dilakukan oleh Dosen Pembimbing, yakni Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog dan Ibu Hj. Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D. Setelah menguji validitas isi melalui *experts judgment*, lalu akan dilakukan uji coba *instrument* kepada sampel dari populasi yang diambil, yakni mahasiswa tahun pertama di UIN Walisongo Semarang.

2. Daya Beda Aitem

Menurut Azwar (2020), daya beda atau daya diskriminasi aitem menggambarkan seberapa jauh aitem soal dapat menunjukkan perbedaan antara individu yang memiliki atribut ukur dengan individu yang tidak memiliki atribut ukur. Atribut yang diukur dalam penelitian ini adalah kebahagiaan, regulasi emosi, dan ketangguhan mental. Artinya, daya beda aitem yang tinggi pada penelitian ini dapat menunjukkan mana individu yang memiliki kebahagiaan tinggi, regulasi emosi yang tinggi, ketangguhan mental yang tinggi, serta individu yang tidak memilikinya. Indeks daya beda disebut juga indikator keselarasan atau konsistensi aitem total, yakni konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara menyeluruh (Azwar, 2020). Prinsipnya, daya beda dapat digunakan untuk menyeleksi aitem yang hasil ukurnya selaras dengan hasil ukur skala secara menyeluruh, dimana ujinya dilakukan melalui pengukuran perhitungan koefisiensi korelasi antara distribusi skor aitem skor total skala untuk menunjukkan perbedaan individu dalam atribut yang diukur.

Daya beda aitem pada penelitian ini dilangsungkan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS. Uji daya beda dilangsungkan melalui perhitungan koefisien korelasi yang akan menghasilkan koefisien korelasi aitem-total (r_{ix}). Menurut Azwar (2020), besar angka untuk uji beda bergerak dari angka 0 hingga 1,00 dengan tanda positif maupun negatif, dimana semakin mendekati angka 1,00 maka dapat dimaknai bahwa aitem memiliki daya beda yang dan begitu pula sebaliknya. Jika semakin mendekati angka 0 atau bahkan memiliki tanda negatif maka dapat dimaknai bahwa aitem tersebut tidak memiliki daya beda dan perlu dilakukan revisi. Menurut Azwar (2020), standar kriteria besaran daya beda aitem adalah minimal $\geq 0,30$ untuk dapat dianggap memuaskan. Artinya, apabila daya beda aitem menunjukkan angka $\geq 0,30$ maka dapat dimaknai bahwa aitem tersebut dapat digunakan untuk mengukur atribut yang diinginkan, namun, apabila daya beda aitem $< 0,3$ maka dapat dimaknai bahwa perlu dilakukan revisi pada aitem tersebut atau bahkan dihapuskan.

3. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2019), reliabilitas alat ukur dapat menunjukkan adanya hasil data yang sama pada waktu yang berbeda, dimana alat ukur yang reliabel ialah alat ukur yang dapat digunakan berkali-kali dengan hasil data yang konsisten saat melakukan pengukuran pada objek yang sama, sehingga dapat dipercaya. Menurut Azwar (2020) reliabilitas menunjukkan bahwa alat ukur memiliki kualitas yang baik karena dapat memunculkan skor yang cermat dengan error yang kecil, dimana reliabilitas dimaknai sebagai tingkat konsistensi dan kepercayaan instrument. Suatu pengukuran dianggap tidak cermat apabila terdapat *error* yang *random*, yakni skor antara seorang individu dengan individu lainnya terdapat error yang bervariasi dan tidak konsisten hingga menyebabkan perbedaan skor yang didapatkan tidak menunjukkan perbedaan yang sebenarnya sebab hasilnya ditentukan oleh error itu sendiri. Hal tersebutlah yang memungkinkan alat ukur tidak konsisten jika dilakukan di waktu yang berbeda.

Pendekatan reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini yakni koefisien reliabilitas Alpha (α), dimana data dapat dihitung besaran reliabilitasnya dengan melakukan penyajian skala cukup satu kali kepada kelompok responden. Pengujian reliabilitas dilaksanakan menggunakan bantuan *software* SPSS dengan formula *Alpha Cronbach* (α). Menurut Azwar (2020), koefisien reliabilitas bergerak pada rentang angka 0 hingga 1,00. Pemaknaan dalam angka reliabilitas yakni semakin tinggi angka reliabilitas mendekati angka 1,00 maka menunjukkan hasil ukur semakin reliabel. Nilai koefisien reliabilitas suatu alat ukur setidaknya menunjukkan angka minimal 0,60. Artinya, jika nilai koefisien reliabilitas menunjukkan angka $<0,60$ maka dapat dimaknai bahwa instrumen tidak reliabel. Penginterpretasian koefisien reliabilitas dapat ditunjukkan pada beberapa kategori sebagai berikut :

- a) Skor $> 0,9$: Sangat tinggi
- b) Skor $0,8 - 0,89$: Tinggi
- c) Skor $0,7 - 0,799$: Baik

d) Skor $< 0,7$: Rendah

Berdasarkan hal tersebut, peneliti menetapkan bahwa hasil uji reliabilitas setidaknya harus memenuhi angka minimal 0,60 untuk dapat dikatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019), analisis data meliputi aktivitas seperti mengelompokkan data sesuai variabel dan jenis respondennya, melakukan proses tabulasi data sesuai variabel dari setiap responden, menyajikan data variabel, serta menghitung data untuk menjawab masalah dan membuktikan hipotesis. Teknik analisis data pada penelitian ini yakni menggunakan statistik analisis regresi linear berganda. Sebelum melakukan uji regresi linear berganda, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu. Oleh sebab itu, analisis yang dilakukan meliputi :

a. Uji Asumsi

Menurut Sahir (2021), uji asumsi ialah syarat yang perlu terpenuhi pada model regresi sebelum melangsungkan uji hipotesis. Terdapat sejumlah uji asumsi klasik yang perlu dilangsungkan dan terpenuhi untuk model regresi linear berganda, yakni :

1) Uji Normalitas

Menurut Sahir (2021), uji normalitas dilangsungkan guna mengetahui apakah data dari variabel independen dan dependen memiliki distribusi yang normal. Menurut Azwar (2020), distribusi normal dapat menunjukkan bahwa asumsi skor yang diperoleh individu dalam kelompoknya dapat diestimasi terhadap skor individu pada populasi dengan distribusi yang normal. Penelitian ini melangsungkan uji normalitas melalui bantuan *software* SPSS menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Analisis pendistribusian data memiliki beberapa ketentuan, yakni :

- a) Bilamana nilai signifikansi atau nilai probabilitas (*p-value*) $> 0,05$ maka dapat dimaknai bahwa data memiliki distribusi normal, sehingga hipotesis dapat diterima.
- b) Bilamana nilai signifikansi atau nilai probabilitas (*p-value*) $< 0,05$ maka dapat dimaknai bahwa data tidak memiliki distribusi normal, sehingga hipotesis tidak dapat diterima.

2) Uji Linearitas

Menurut Sahir (2021), uji linieritas dilangsungkan guna melihat apakah rata-rata yang didapatkan dari data sampel berada pada satu garis lurus (linear) pada kedua variabel yang diteliti atau tidak. Uji linieritas penting dilakukan karena dapat melakukan deteksi potensi bias pada hasil analisis penelitian. Penelitian ini melangsungkan uji linearitas melalui bantuan software SPSS menggunakan *Test for Linearity* dengan beberapa ketentuan, yakni :

- a) Bilamana nilai signifikansi atau nilai probabilitas (*p-value*) $> 0,05$ maka dapat dimaknai bahwa data memiliki distribusi linear.
- b) Bilamana nilai signifikansi atau nilai probabilitas (*p-value*) $< 0,05$ maka dapat dimaknai bahwa data tidak mempunyai distribusi linear.

3) Uji Multikolinearitas

Menurut Sahir (2021), uji multikolonieritas dilangsungkan guna melihat apakah ditemukan hubungan kuat pada variabel-variabel independen. Dimana, hal tersebut perlu dihindari karena memungkinkan adanya penyimpangan asumsi klasik, sehingga perlu memastikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas yang disebabkan oleh kuatnya hubungan antar variabel independen pada model regresi yang dilangsungkan. Penelitian ini melangsungkan uji multikolinearitas dengan bantuan *software* SPSS. Pengujian ini dapat dilangsungkan melalui metode *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance* (TOL) dengan beberapa ketentuan, yakni :

- a) *Variance Inflation Factor* (VIF) adalah *variance inflation* faktor, dimana semakin besar nilainya, maka dapat dimaknai terdapat gejala

multikolonieritas antar variabel independen. Angka yang ditetapkan untuk menunjukkan adanya gejala tersebut adalah apabila $VIF > 10$. Oleh sebab itu, untuk membuktikan bahwa tidak adanya gejala multikolinearitas dari model regresi yang digunakan, peneliti harus memastikan bahwa nilai $VIF < 10$

- b) *Tolerance* (TOL) juga dapat menunjukkan ada atau tidaknya gejala multikolinearitas, dimana semakin mendekati angka 0 maka dapat dimaknai terdapat gejala multikolonieritas antar variabel independen. Begitu pula sebaliknya, semakin menghampiri angka 1 maka bisa dimaknai bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas. Angka yang ditetapkan untuk menunjukkan adanya gejala tersebut adalah apabila $TOL < 0,10$. Oleh sebab itu, untuk membuktikan bahwa tidak adanya gejala multikolinearitas dari model regresi yang digunakan, peneliti harus memastikan bahwa nilai $TOL > 0,10$

b. Uji Hipotesis

Menurut Sugiyono (2019), hipotesis dapat dimaknai sebagai jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian setelah dinyatakan pada suatu pertanyaan. Dimaknai sebagai jawaban sementara karena jawabannya didasarkan oleh teori dan belum diperkuat oleh fakta empiris dari hasil data. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pengujian data untuk mendapatkan hasil yang lebih empiris. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilaksanakan dengan bantuan *software* SPSS menggunakan analisis regresi linear berganda. Menurut Sahir (2021), regresi berganda ialah metode analisis yang dilaksanakan pada penelitian dengan dua maupun lebih variabel independen dan satu variabel dependen. Uji hipotesis dapat diterima bilamana hasil signifikansi $\leq 0,05$. Adapun rumus persamaan regresi berganda yakni :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + b_nX_n$$

Keterangan :

Y : Variabel dependen

X₁, X₂ : Variabel independen

- a : Konstanta (apabila nilai x sebesar 0, maka Y akan sebesar a atau konstanta)
- B1,B2 : Koefesien regresi, yakni nilai peningkatan atau penurunan

H. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Pengujian instrument penelitian dilaksanakan sebagai tahapan penting dalam proses pengembangan alat ukur. Pengujian tersebut dilaksanakan melalui uji coba (*try out*) dengan melakukan pengukuran reliabilitas untuk mengetahui sejauh mana alat ukur yang telah dibuat dapat dipercaya konsistensi hasil ukurnya dan memastikan kecermatan pengukurannya dalam mengukur atribut penelitian. Selain itu, melalui uji coba (*try out*) juga dapat diketahui hasil daya beda aitem untuk memilah aitem yang valid dan tidak valid, sehingga dapat memastikan setiap aitem yang akan digunakan untuk penelitian nantinya adalah aitem-aitem yang memiliki relevansi untuk mampu mengukur atribut yang semestinya diukur.

Uji coba (*try out*) alat ukur pada penelitian ini dilaksanakan kepada 40 subjek yang termasuk populasi penelitian, namun tidak menjadi bagian dari sampel penelitian. Hasil dari uji coba (*try out*) tersebut dapat menunjukkan kualitas instrumen penelitian, sehingga diharapkan mampu memunculkan hasil data yang valid dan mampu diandalkan.

1. Uji Daya Beda Aitem

a. Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan pada penelitian ini semula terdiri atas 48 aitem, namun setelah melakukan pengujian data dengan SPSS didapatkan ternyata aitem yang dapat dipertahankan ialah sejumlah 37 aitem. Artinya, terdapat 11 aitem yang gugur sebab menunjukkan nilai *corrected aitem-total correlation* (r) $< 0,3$. Oleh sebab itu, aitem-aitem tersebut dihapus karena dipandang memiliki daya beda aitem yang rendah. Aitem-aitem yang dihapuskan dalam skala kebahagiaan ialah aitem 7, 8, 10, 13, 14,

16, 20, 21, 29, 32, dan 36. Adapun hasil uji coba *blueprint* skala kebahagiaan yakni sebagai berikut :

Tabel 3. 5 *Blueprint* Skala Kebahagiaan Setelah Uji Coba (*Try Out*)

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
<i>Life satisfaction</i>	Kesesuaian harapan dengan kenyataan	1, 11	41,14*	4
	Penerimaan atas kondisi kehidupan saat ini	13*,7*	15,21*	4
<i>Confidence</i>	Kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang tepat	29*, 6	8*,12	4
	Kepercayaan pada penampilan diri	24,9	4,16*	4
<i>Social interest</i>	Keinginan untuk terlibat dalam aktivitas sosial	17, 32*	36*,20*	4
	Berhubungan positif dengan orang lain	10*,26	22,5	4
<i>Positive mindset</i>	Pandangan positif akan masa depan	25,46	23,39	4
	Menemukan kebermanaan dalam setiap pengalaman	3,42	30,19	4
<i>Joy</i>	Rasa antusiasme terhadap hidup	47,35	31,27	4
	Perasaan positif dalam momen kecil	37,18	28,40	4
<i>Self esteem</i>	Menerima diri seutuhnya	2,34	33,44	4
	Memandang diri secara positif	45,43	38,48	4
Total		24	24	48

*Aitem gugur

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi pada penelitian ini semula terdiri atas 24 aitem, namun setelah melakukan pengujian data dengan SPSS didapati ternyata aitem yang dapat dipertahankan ialah sejumlah 14 aitem. Artinya, terdapat 10 aitem yang gugur sebab menunjukkan nilai *corrected aitem-total correlation* (r) $< 0,3$. Standar daya beda aitem untuk alat ukur regulasi emosi diberi toleransi sebesar 0,25. Menurut Azwar (2020), apabila jumlah aitem yang lolos dianggap masih belum mencukupi jumlah yang diharapkan, maka peneliti dapat menurunkan batas kriterianya menjadi 0,25. Oleh sebab itu, aitem-aitem dengan *corrected aitem-total correlation* (r) $< 0,25$ pada alat ukur regulasi emosi dapat dihapus karena dipandang memiliki daya beda aitem yang rendah. Aitem-aitem yang dihapuskan dalam skala regulasi emosi ialah aitem 3, 4, 11, 15, 17, 18, 19, 20, 21, dan 23. Adapun hasil uji coba *blueprint* skala regulasi emosi yakni sebagai berikut :

Tabel 3. 6 *Blueprint* Skala Regulasi Emosi Setelah Uji Coba (*Try Out*)

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
Monitoring Emosi (<i>emotions monitoring</i>)	Kesadaran terhadap emosi diri sendiri	1,9	10,4*	4
	Kemampuan mengenali sinyal fisik yang menunjukkan adanya emosi yang sedang muncul	11*,19*	16,20*	4
Evaluasi emosi (<i>emotions evaluating</i>)	Mempertimbangkan konsekuensi emosi	15*,3*	2,12	4
	Mengenali pemicu emosi dalam diri	21*,5	24,6	4
Modifikasi emosi (<i>emotions modification</i>)	Menggunakan strategi yang positif untuk mengubah kondisi emosional	17*,7	8,18*	4
	Memodifikasi ekspresi emosi	13,23*	22,14	4
Total		12	12	24

*Aitem gugur

c. Skala Ketangguhan Mental

Skala ketangguhan mental pada penelitian ini semula terdiri atas 32 aitem, namun setelah melakukan pengujian data dengan SPSS didapati ternyata aitem yang dapat dipertahankan ialah sejumlah 25 aitem. Artinya, terdapat 7 aitem yang gugur sebab menunjukkan nilai *corrected aitem-total correlation* (r) < 0,3. Oleh sebab itu, aitem-aitem tersebut dihapus karena dipandang memiliki daya beda aitem yang rendah. Aitem-aitem yang dihapuskan dalam skala ketangguhan mental ialah aitem 4, 7, 14, 18, 26, 27, dan 30. Adapun hasil uji coba *blueprint* skala ketangguhan mental yakni sebagai berikut :

Tabel 3. 7 *Blueprint* Skala Ketangguhan Mental Setelah Uji Coba (*Try Out*)

Aspek	Indikator	Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol (<i>Control</i>)	Kontrol pikiran	1,11	24,19	4
	Kontrol perilaku	23,7*	10,4*	4
Komitmen (<i>Commitment</i>)	Ketekunan dalam mencapai tujuan	9,3	8,12	4
	Konsistensi dalam komitmen jangka Panjang	13,20	30*,14*	4
Tantangan (<i>Challenge</i>)	Kemauan mengambil risiko	17,6	27*,18*	4
	Memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar meningkatkan diri	21,26*	5,31	4
Keyakinan (<i>Confidence</i>)	Percaya pada kemampuan dalam diri	25,15	22,28	4
	Percaya diri dalam situasi sosial	29,2	16,32	4
Total		16	16	32

*Aitem gugur

2. Uji Reliabilitas

a. Skala Kebahagiaan

Hasil uji reliabilitas skala kebahagiaan menunjukkan koefisien sebesar 0,945 yang menunjukkan bahwa skala kebahagiaan dapat dinilai

sangat reliabel dan termasuk pada kategori reliabilitas sangat tinggi ($\alpha > 0,9$).

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,929	48

Tabel 3. 9 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,945	37

b. Skala Regulasi Emosi

Hasil uji reliabilitas skala regulasi emosi menunjukkan koefisien sebesar 0,848 yang menunjukkan bahwa skala kebahagiaan dapat dinilai sangat reliabel dan termasuk pada kategori reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,8-0,89$).

Tabel 3. 10 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,674	24

Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,848	14

c. Skala Ketangguhan Mental

Hasil uji reliabilitas skala ketangguhan mental menunjukkan koefisien sebesar 0,910 yang menunjukkan bahwa skala ketangguhan mental dapat dinilai sangat reliabel dan termasuk pada kategori reliabilitas sangat tinggi ($\alpha > 0,9$).

Tabel 3. 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Ketangguhan Mental Aitem Gugur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,903	32

Tabel 3. 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Ketangguhan Mental Aitem Valid

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,910	25

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

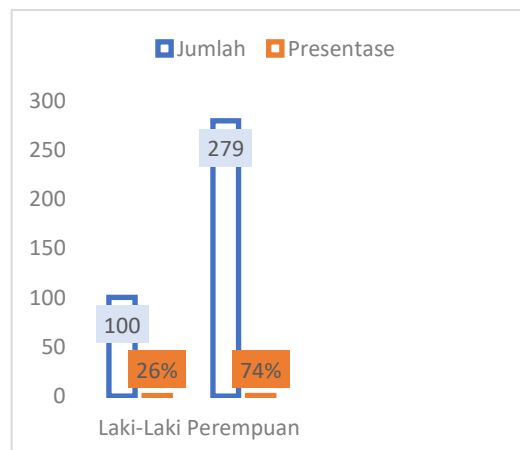
Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, berikut merupakan hasil deskripsi subjek penelitian dan deskripsi data penelitian.

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang 2024, dengan jumlah 379. Setelah penyebaran skala penelitian secara *online* dan *offline*, data yang didapatkan dikategorikan sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Berikut merupakan deskripsi subjek berdasarkan jenis kelaminnya, yakni :

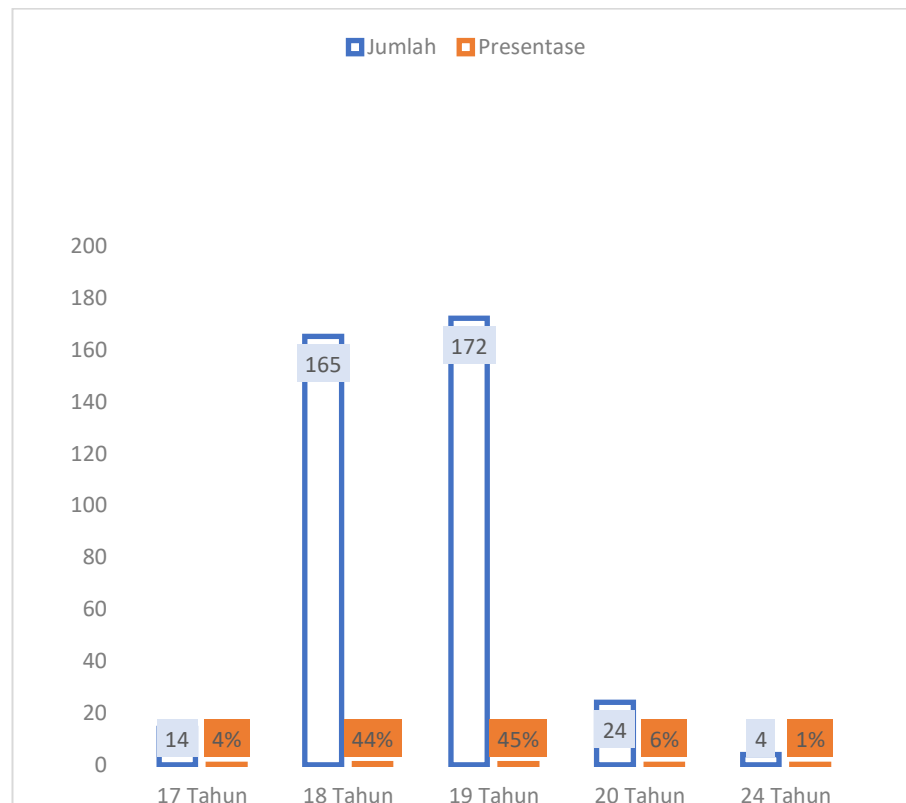


Gambar 4. 1 Diagram Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 4.1, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini terdiri atas 100 mahasiswa berjenis kelamin laki-laki dengan presentase 26% dan 279 mahasiswa berjenis kelamin perempuan dengan presentase 74%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan jumlah lebih banyak dari laki-laki.

b. Usia

Berikut merupakan deskripsi subjek berdasarkan usianya, yakni :

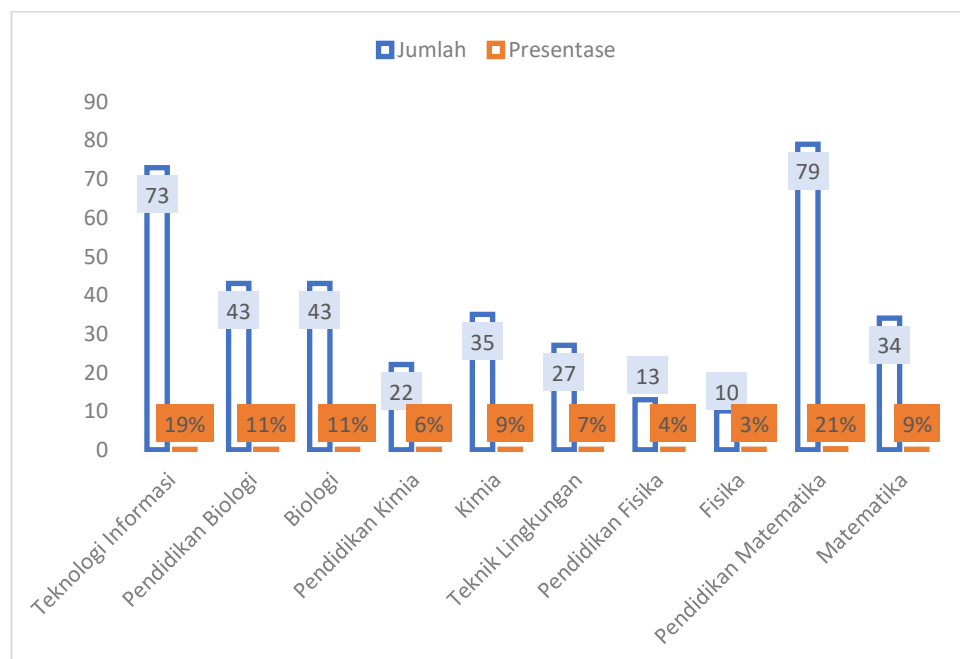


Gambar 4. 2 Diagram Sampel Berdasarkan Usia

Berdasarkan gambar 4.2, dapat diketahui bahwa responden berusia 17 tahun dalam penelitian ini ialah sebanyak 14 mahasiswa dengan presentase 4%, responden berusia 18 tahun sebanyak 165 mahasiswa dengan presentase 44%, responden berusia 19 tahun sebanyak 172 mahasiswa dengan presentase 45%, responden berusia 20 tahun sebanyak 24 mahasiswa dengan presentase 6%, dan responden berusia 24 tahun sebanyak 4 mahasiswa dengan presentase 1%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa dengan rentang usia 18-19 tahun.

c. Program Studi

Berikut merupakan deskripsi subjek berdasarkan program studinya, yakni :



Gambar 4.3 Diagram Sampel Berdasarkan Program Studi

Berdasarkan gambar 4.3, dapat diketahui bahwa responden dari program studi teknologi informasi ialah sebanyak 73 mahasiswa dengan presentase 19%, responden dari program studi pendidikan biologi sebanyak 43 mahasiswa dengan presentase 11%, responden dari program studi biologi sebanyak 43 mahasiswa dengan presentase 11%, responden dari program studi pendidikan kimia sebanyak 22 mahasiswa dengan presentase 6%, responden dari program studi kimia sebanyak 35 mahasiswa dengan presentase 9%, responden dari program studi teknik lingkungan sebanyak 27 mahasiswa dengan presentase 7%, responden dari program studi pendidikan fisika sebanyak 13 mahasiswa dengan presentase 4%, responden dari program studi fisika sebanyak 10 mahasiswa dengan presentase 3%, responden dari program studi pendidikan matematika sebanyak 79 mahasiswa dengan presentase 21%, dan responden dari program studi matematika sebanyak 34 mahasiswa dengan presentase 9%. Data tersebut menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa program studi pendidikan matematika dan teknologi informasi.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel pengujian, yakni kebahagiaan (Y), regulasi emosi (X1), dan ketangguhan mental (X2). Seluruh pengujian variabel terhadap sampel penelitian sebagai perwakilan populasi, memunculkan nilai tertentu. Oleh sebab itu, guna menjabarkan deskripsi lebih kompleks, perlu dilakukan kategorisasi variabel, termasuk nilai standar deviasi, rata-rata, minimum, dan maksimum. Proses tersebut dilaksanakan melalui *software* SPSS, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik Variabel

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kebahagiaan	379	79	162	120,04	16,199
Regulasi Emosi	379	31	63	46,20	5,938
Ketangguhan Mental	379	62	107	88,98	7,532

Berdasarkan tabel 4.1, dapat diketahui bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai minimum 31, nilai maksimum 63, nilai rata-rata (*mean*) 46,20 dan standar deviasi senilai 5,938. Lalu, variabel ketangguhan mental memiliki nilai minimum 62, nilai maksimum 107, nilai rata-rata (*mean*) 88,98 dan standar deviasi senilai 7,532. Lalu, variabel kebahagiaan memiliki nilai minimum 79, nilai maksimum 162, nilai rata-rata (*mean*) 120,04 dan standar deviasi senilai 16,199.

Selanjutnya, hasil angka tersebut akan dideskripsikan berdasarkan kategori sesuai yang dikemukakan oleh Azwar (2020), yakni dapat dilakukan dengan norma tiga kategorisasi skor variabel sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Pedoman Kategorisasi Skor Variabel

Kategori	Rentang Nilai
Tinggi	$(\mu + 1,0 \sigma) \leq X$
Sedang	$(\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$
Rendah	$X < (\mu - 1,0 \sigma)$

Keterangan :

σ : Standar Deviasi

μ : Mean

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut, maka dapat diterapkan kategorisasi skor pada variabel kebahagiaan, regulasi emosi, dan ketangguhan mental sebagai berikut :

a. Deskripsi Data Kebahagiaan

Hasil uji deskriptif variabel kebahagiaan didapatkan nilai minimum sebesar 79, nilai maximum sebesar 162, rata-rata (*mean*) sebesar 120,04 serta standar deviasi senilai 16,199. Hasil tersebut dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Kategorisasi Skor Kebahagiaan

Kategori	Rentang Nilai
Tinggi	$136,2 \leq X$
Sedang	$103,8 \leq X < 136,2$
Rendah	$X < 103,8$

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui rantang nilai kategorisasi skor kebahagiaan. Pada penelitian ini, individu dapat dikatakan memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi jika memiliki nilai lebih dari atau sama dengan 136,2. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat kebahagiaan sedang jika memiliki nilai dalam rentang angka 103,8 hingga 136,1. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat kebahagiaan rendah jika

memiliki nilai kurang dari 103,8. Hasil tersebut dapat mendeskripsikan distribusi data kebahagiaan sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Distribusi Data Kebahagiaan

Kategori_Y					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	14,5	14,5	14,5
	Sedang	265	69,9	69,9	84,4
	Tinggi	59	15,6	15,6	100,0
	Total	379	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan rendah ialah sebanyak 55 mahasiswa dengan presentase 14,5%, mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan sedang sebanyak 265 dengan presentase 69,9%, dan mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan tinggi sebanyak 59 dengan presentase 15,6%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang. Kendati demikian, tingkat kebahagiaan tetap perlu diperhatikan sebab masih terdapat mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan rendah, yakni sebanyak 14,5% dari jumlah responden dalam penelitian ini.

b. Deskripsi Data Regulasi Emosi

Hasil uji deskripsi data regulasi emosi ialah didapatkan nilai minimum sebesar 31, nilai maksimum sebesar 63, rata-rata (*mean*) sebesar 46,20 serta standar deviasi senilai 5,938. Hasil tersebut dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Kategori	Rentang Nilai
Tinggi	$52,1 \leq X$
Sedang	$40,3 \leq X < 52,1$
Rendah	$X < 40,3$

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui rentang nilai kategorisasi skor regulasi emosi. Pada penelitian ini, individu dapat dikatakan memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi jika memiliki nilai lebih dari atau sama dengan 52,1. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat regulasi emosi sedang jika memiliki nilai dalam rentang angka 40,3 hingga 52. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat regulasi emosi rendah jika memiliki nilai kurang dari 40,3. Hasil tersebut dapat mendeskripsikan distribusi data regulasi emosi sebagai berikut :

Tabel 4. 6 Distribusi Data Regulasi Emosi

Kategori_X1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	66	17,4	17,4	17,4
	Sedang	256	67,5	67,5	85,0
	Tinggi	57	15,0	15,0	100,0
	Total	379	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah ialah sebanyak 66 mahasiswa dengan presentase 17,4%, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi sedang sebanyak 256 dengan presentase 67,5%, dan mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 57 dengan presentase 15%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang.

c. Deskripsi Data Ketangguhan Mental

Hasil uji deskripsi data ketangguhan mental didapatkan nilai minimum sebesar 62, nilai maximum sebesar 107, rata-rata (*mean*) sebesar 88,89 serta standar deviasi senilai 7,532. Hasil tersebut dapat dikategorisasikan sebagai berikut :

Tabel 4. 7 Kategorisasi Skor Ketangguhan Mental

Kategori	Rentang Nilai
Tinggi	$96,5 \leq X$
Sedang	$81,4 \leq X < 96,5$
Rendah	$X < 81,4$

Berdasarkan tabel 4.7, dapat diketahui rentang nilai kategorisasi skor ketangguhan mental. Pada penelitian ini, individu dapat dikatakan memiliki tingkat ketangguhan mental yang tinggi jika memiliki nilai lebih dari atau sama dengan 96,5. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat ketangguhan mental sedang jika memiliki nilai dalam rentang angka 81,4 hingga 96,4. Individu dapat dikatakan memiliki tingkat ketangguhan mental rendah jika memiliki nilai kurang dari 81,4. Hasil tersebut dapat mendeskripsikan distribusi data ketangguhan mental sebagai berikut :

Tabel 4. 8 Distribusi Data Ketangguhan Mental

Kategori_X2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	51	13,5	13,5	13,5
	Sedang	268	70,7	70,7	84,2
	Tinggi	60	15,8	15,8	100,0
	Total	379	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.8, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental rendah ialah sebanyak 51 mahasiswa dengan presentase 13,5%, mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental sedang sebanyak 268 dengan presentase 70,7%, dan mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental tinggi sebanyak 60 dengan presentase 15,8%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat ketangguhan mental pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilangsungkan guna memenuhi syarat statistik uji regresi linear berganda. Berikut tahapan uji asumsi yang dilangsungkan meliputi uji normalitas, uji linearitas, serta uji multikolinearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilangsungkan guna memastikan ada atau tidaknya distribusi normal pada data dalam penelitian. Menurut Azwar (2020), distribusi normal dapat menunjukkan bahwa asumsi skor yang diperoleh individu dalam kelompoknya dapat diestimasi terhadap skor individu pada populasi dengan distribusi yang normal. Penelitian ini melangsungkan uji normalitas melalui bantuan *software* SPSS menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*. Syarat uji normalitas terpenuhi adalah ketika (*p-value*) > 0,05 (Sahir, 2021).

Tabel 4. 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		379
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	14,16868409
Most Extreme Differences	Absolute	0,046
	Positive	0,028
	Negative	-0,046
Test Statistic		0,046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.054^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,054. Artinya, dapat dimaknai bahwa data dalam penelitian ini memiliki distribusi normal dengan $p > 0,05$.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilangsungkan guna memastikan ada atau tidaknya hubungan linear antar variabel. Penelitian ini melangsungkan uji linearitas melalui bantuan software SPSS menggunakan *Test for Linearity*. Syarat uji linearitas terpenuhi adalah ketika ($p\text{-value}$) $> 0,05$ (Sahir, 2021). Uji linearitas dilangsungkan pada masing-masing variabel X terhadap variabel Y dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 4. 10 Uji Linearitas Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	21003,967	32	656,374	2,905	0,000
		Linearity	13729,950	1	13729,950	60,763	0,000
		Deviation from Linearity	7274,017	31	234,646	1,038	0,414
	Within Groups		78181,515	346	225,958		
	Total		99185,483	378			

Berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa angka signifikansi *linearity* menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* menunjukkan nilai 0,414 ($p > 0,05$). Artinya, dapat dimaknai bahwa adanya hubungan linear antara variabel regulasi emosi dan variabel kebahagiaan.

Tabel 4. 11 Uji Linearitas Ketangguhan Mental dengan Kebahagiaan

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Ketangguhan Mental	Between Groups	(Combined)	23616,486	39	605,551	2,716	0,000
		Linearity	14077,370	1	14077,370	63,151	0,000
		Deviation from Linearity	9539,116	38	251,029	1,126	0,287
	Within Groups		75568,997	339	222,917		
	Total		99185,483	378			

Berdasarkan tabel 4.11 dapat diketahui bahwa angka signifikansi *linearity* menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* menunjukkan nilai 0,287 ($p > 0,05$). Artinya, dapat dimaknai bahwa adanya hubungan linear antara variabel ketangguhan mental dan variabel kebahagiaan.

c. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas dilangsungkan guna memastikan tidak ditemukan hubungan kuat pada variabel-variabel independen. Penelitian ini melangsungkan uji multikolinearitas dengan bantuan *software* SPSS. Syarat uji multikolinearitas terpenuhi adalah ketika *Variance Inflation Factor* (VIF)<10 dan *Tolerance* (TOL)>0,10 (Sahir, 2021).

Tabel 4. 12 Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	20,272	9,581		2,116	0,035		
	Regulasi Emosi	0,848	0,125	0,311	6,760	0,000	0,963	1,039
	Ketangguhan Mental	0,681	0,099	0,317	6,887	0,000	0,963	1,039
a. Dependent Variable: Kebahagiaan								

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa angka Tolerance menunjukkan nilai 0,963 (TOL>0,10) dan VIF menunjukkan nilai 1,039 (VIF<10). Artinya, dapat dimaknai bahwa tidak ada indikasi gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam penelitian ini.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilangsungkan melalui uji regresi linear berganda, yang dapat dimaknai sebagai jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian. Hasil pengujiannya juga dapat menunjukkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilangsungkan dengan bantuan *software* SPSS. Menurut Sahir (2021), syarat uji hipotesis dapat diterima bilamana hasil signifikansi $\leq 0,05$.

Uji hipotesis 1 dan uji hipotesis 2 disebut sebagai uji hipotesis secara parsial (uji T), yakni pengujian variabel independen secara terpisah pada variabel dependen (Sahir, 2021). Uji T pada penelitian ini dilangsungkan

untuk membuktikan H1 dan H2, yakni dimaksudkan guna melihat pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan serta mengetahui pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan. Hasil ujinya ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 13 Uji Hipotesis secara Parsial

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20,272	9,581		2,116	0,035
	Regulasi Emosi	0,848	0,125	0,311	6,760	0,000
	Ketangguhan Mental	0,681	0,099	0,317	6,887	0,000
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui bahwa angka signifikansi pada variabel regulasi emosi menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan angka yang sangat signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H1 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Selain itu, pada tabel tersebut juga dapat dilihat bahwa angka signifikansi pada variabel ketangguhan mental menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut juga menunjukkan angka yang sangat signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H2 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

Hasil persamaan regresi berganda berdasarkan tabel 4.20 pada penelitian ini dapat dijelaskan pada rumus berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan :

Y : Kebahagiaan

X1	: Regulasi Emosi
X2	: Ketangguhan Mental
a	: Konstanta
b1, b2	: Koefisien regresi

Pada analisis regresi regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan, terdapat skor constant (a) senilai 20,272 dengan skor koefisien regresi regulasi emosi (b1) adalah senilai 0,848 dan skor koefisien regresi ketangguhan mental (b2) adalah senilai 0,681. Hal tersebut dapat membentuk persamaan regresi sebagai berikut :

$$Y = 20,272 + 0,848X1 + 0,681X2$$

Hasil persamaan tersebut dapat dimaknai sebagai berikut :

a. $\alpha = 20,272$

Nilai konstanta 20,272 menunjukkan angka koefisien kebahagiaan adalah senilai 20,272. Koefisien regresi tersebut menunjukkan nilai tetap variabel kebahagiaan. Artinya, sebelum adanya pengaruh dari regulasi emosi (X1) dan ketangguhan mental (X2), nilai tetap kebahagiaan (Y) adalah sebesar 20,272.

b. $b1X1 = 0,848X1$

Angka koefisien regresi menunjukkan nilai 0,848. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa setiap adanya 1 satuan regulasi emosi (X1), maka nilai kebahagiaan akan naik sebesar 0,848. Nilai koefisien regresi menunjukkan angka positif, artinya pengaruh variabel regulasi emosi adalah untuk meningkatkan kebahagiaan.

c. $b2X2 = 0,681X2$

Angka koefisien regresi menunjukkan nilai 0,681. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa setiap adanya 1 satuan ketangguhan mental (X2), maka nilai kebahagiaan akan naik sebesar 0,681. Nilai koefisien regresi menunjukkan angka positif, artinya pengaruh variabel ketangguhan mental adalah untuk meningkatkan kebahagiaan.

Langkah selanjutnya, uji hipotesis 3 disebut sebagai uji hipotesis secara simultan (uji F), yakni pengujian yang dilaksanakan guna mengetahui benarkah ada pengaruh secara bersamaan (simultan) dari kedua variabel independen terhadap variabel dependen (Sahir, 2021). Uji F pada penelitian ini dilaksanakan untuk membuktikan H3, yakni dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental secara bersamaan terhadap kebahagiaan. Hasil ujinya ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 14 Uji Hipotesis secara Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23301,375	2	11650,687	57,728	.000 ^b
	Residual	75884,108	376	201,819		
	Total	99185,483	378			
a. Dependent Variable: Kebahagiaan						
b. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Regulasi Emosi						

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui bahwa angka signifikansi menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan angka yang sangat signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H3 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang.

Langkah selanjutnya, yakni uji koefisien determinasi (R) yang dilaksanakan guna mengetahui seberapa besar pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Hasil pengujiannya ialah sebagai berikut :

Tabel 4. 15 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 ^a	0,235	0,231	14,206
a. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Regulasi Emosi				

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui bahwa angka *adjusted R square* menunjukkan nilai 0,231. Artinya, dapat dimaknai bahwa prediktor regulasi emosi (X1) dan ketangguhan mental (X2) memberikan kontribusi/sumbangan efektif sebesar 23,1% terhadap kebahagiaan (Y). Sementara kontribusi/sumbangan efektif sebesar 76,9% lainnya diprediksi variabel lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis pertama, yakni pengujian variabel regulasi emosi terhadap kebahagiaan menunjukkan angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan angka yang sangat signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H1 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Pada hasil penelitian ini, regulasi emosi memiliki nilai koefisien regresi b1 sebesar 0,848. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa setiap adanya 1 satuan regulasi emosi (X1), maka nilai kebahagiaan akan naik sebesar 0,848. Nilai koefisien regresi menunjukkan angka positif, artinya pengaruh variabel regulasi emosi adalah untuk meningkatkan kebahagiaan. Artinya, regulasi emosi secara sangat signifikan dapat meningkatkan kebahagiaan.

Hasil penelitian ini sependang dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Chen dkk., (2022) menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan mahasiswa di Cina. Penelitian serupa dilangsungkan oleh Kamilah dan Rahmasari, (2023) yang menghasilkan bahwa terdapat

hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan murid SMA di Kabupaten Lumajang. Penelitian lainnya juga dilangsungkan oleh Mumtaz dkk., (2024) yang menghasilkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kebahagiaan remaja korban perceraian orang tua.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori yang memandang regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni salah satu faktor internal yang memengaruhi kebahagiaan ialah *personality*, yang meliputi *self esteem*, *control*, *optimism*, dan *purpose in life*. Faktor tersebut memiliki keterkaitan dengan regulasi emosi, sebab jika dianalisis lebih dalam, berdasarkan teori yang dikemukakan Thompson (1994), regulasi emosi meliputi aspek memonitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional dalam diri yang dapat membantu individu mencapai emosi yang diinginkan. Monitoring emosi (*emotions monitoring*) membantu individu menyadari proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran (Thompson, 1994). Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengenali emosi yang terjadi saat ini, sehingga individu dapat memiliki kontrol yang baik dalam mengekspresikan emosinya. Artinya, aspek dari regulasi emosi berupa monitoring emosi berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh (Argyle, 2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu kontrol (*control*). Evaluasi emosi (*emotions evaluating*) membantu individu untuk mengevaluasi emosi apa yang sedang dialami, latar belakang munculnya emosi, dan tindakan untuk mengendalikannya (Thompson, 1994). Kemampuan tersebut dapat mendorong individu untuk secara sadar yakin bahwa dirinya mampu mengendalikan emosi dalam dirinya setelah menimbang dampak yang mungkin terjadi. Artinya, aspek regulasi emosi berupa evaluasi emosi (*emotions evaluating*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu optimisme (*optimism*). Modifikasi emosi (*emotions modification*) membantu individu lebih fokus pada perhatian tertentu yang secara efektif dapat mengurangi atau

meningkatkan emosi yang diinginkannya (Thompson, 1994). Artinya, individu dapat secara sadar menentukan tujuan apa yang akan dilakukannya melalui proses modifikasi emosi, yakni dengan fokus pada tujuan yang dapat memunculkan kondisi emosional penuh semangat untuk menggapai harapan, sehingga tidak mudah teralihkan pada situasi yang menekan. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek regulasi emosi berupa modifikasi emosi (*emotions modification*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni personality yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu pada tujuan hidup (*purpose in life*).

Regulasi emosi dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan karena kemampuan ini memungkinkan individu untuk memiliki kontrol atas dirinya dalam menciptakan, mempertahankan, mengurangi, dan memodifikasi reaksi emosionalnya untuk mencapai emosi yang diinginkannya. Kemampuan ini menjadikan individu paham kapan dan bagaimana pengekspresian emosi yang tepat (Gross, 2014). Hal tersebut pada akhirnya mendorong individu untuk mampu mengubah reaksi emosional sebelum melakukan tindakan dengan menyesuaikan situasi yang terjadi dan mempertimbangkan dampak dari emosi yang dirasakan. Dimana, individu akan mengelola emosi-emosi dalam dirinya supaya tidak meluap atau terpendam secara berlebihan. Kemampuan tersebut dapat membantunya menjalani aktivitas sehari-harinya dengan lebih efektif, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terganggunya suatu aktivitas hanya karena individu mengalami suasana hati yang buruk di waktu yang tidak tepat. Hal tersebutlah yang pada akhirnya menjadikan kemampuan regulasi emosi menjadi salah satu pendorong individu merasa lebih bahagia karena mampu menurunkan intensitas emosi negatif dan meningkatkan intensitas emosi-emosi positif yang memicu perasaan bahagia.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis kedua, yakni pengujian variabel ketangguhan mental terhadap kebahagiaan menunjukkan angka signifikansi senilai 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan angka yang sangat

signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H2 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Pada hasil penelitian ini, ketangguhan mental memiliki nilai koefisien regresi b_2 sebesar 0,681. Hasil tersebut dapat dimaknai bahwa setiap adanya 1 satuan ketangguhan mental (X_2), maka nilai kebahagiaan akan naik sebesar 0,681. Nilai koefisien regresi menunjukkan angka positif, artinya pengaruh variabel ketangguhan mental adalah untuk meningkatkan kebahagiaan. Artinya, ketangguhan mental secara sangat signifikan dapat meningkatkan kebahagiaan.

Hasil penelitian ini sependang dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Ruparel dkk., (2022) yang menghasilkan bahwa ketangguhan mental secara signifikan merupakan prediktor kebahagiaan yang otentik (*authentic happiness*) karyawan di India. Penelitian serupa dilangsungkan oleh Thompson dan London (2024) yang menghasilkan bahwa ketangguhan mental menjadi prediktor kebahagiaan mahasiswa di Inggris. Penelitian lainnya dilangsungkan oleh Wandik dkk., (2024) yang menghasilkan bahwa terdapat keterkaitan antara ketangguhan mental dengan kebahagiaan atlet di Provinsi Papua.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori yang memandang ketangguhan mental sebagai prediktor kebahagiaan berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni salah satu faktor internal yang memengaruhi kebahagiaan ialah *personality*, yang meliputi *self esteem*, *control*, *optimism*, dan *purpose in life*. Faktor tersebut memiliki keterkaitan dengan ketangguhan mental, sebab jika dianalisis lebih dalam, berdasarkan teori yang dikemukakan Strycharczyk dkk., (2021), ketangguhan mental meliputi aspek kontrol (*control*), komitmen (*commitment*), mampu menghadapi tantangan (*challenge*), serta memiliki keyakinan (*confidence*) yang berkaitan dengan faktor internal kebahagiaan.

Aspek kontrol (*control*) menggambarkan individu meyakini bahwa dirinya memiliki kendali yang cukup atas diri sendiri, kehidupannya, emosinya, dan keadaan yang dapat membantunya untuk mencapai tujuan (Strycharczyk dkk., 2021). Hal tersebut menunjukkan aspek ketangguhan mental berupa kontrol

(*control*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu kontrol (*control*). Aspek komitmen (*commitment*) menggambarkan individu mampu melihat tujuan dan target, termasuk usaha-usaha yang dilakukan untuk mencapai hal tersebut (Strycharczyk dkk., 2021). Artinya, individu mampu konsisten menepati rencana dan hal-hal yang telah ditetapkan untuk sampai pada keberhasilannya. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental berupa komitmen (*commitment*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu tujuan hidup (*purpose in life*).

Aspek tantangan (*challenge*) menggambarkan individu memandang pengalaman baru sebagai sesuatu yang menarik dengan mau mengambil risiko dan mampu menemukan sesuatu yang berharga sebagai pembelajaran dari pengalaman tersebut (Strycharczyk dkk., 2021). Artinya, individu mampu memandang dirinya memang memiliki kemampuan untuk menghadapi segala situasi yang ada dengan penuh keberanian dalam mengambil risiko dan mampu berpikir positif untuk menemukan pemaknaan positif dari setiap situasi tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental berupa tantangan (*challenge*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu harga diri (*self esteem*). Aspek keyakinan (*confidence*) menggambarkan individu mempercayai dirinya, baik berkaitan dengan kemampuan yang dimilikinya maupun berkaitan dengan interpersonalnya (Strycharczyk dkk., 2021). Individu yang yakin akan kemampuan dirinya akan memandang dirinya mampu menghadapi suatu situasi yang mungkin menekan di masa yang akan datang. Hal tersebut menunjukkan bahwa aspek ketangguhan mental berupa keyakinan (*confidence*) berkaitan dengan faktor internal dari kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001), yakni *personality* yang mengarah aspek kognitif dari kepribadian, yaitu optimisme (*optimism*).

Ketangguhan mental dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebahagiaan karena ketangguhan mental dapat menggambarkan kualitas diri individu untuk bertahan dan mampu mengatasi masalah, tuntutan, kesulitan, atau keadaan apa pun yang dialami secara efektif (Strycharczyk dkk., 2021). Individu dengan ketangguhan mental yang baik lebih mungkin untuk mampu bertahan dalam menghadapi berbagai perubahan, tantangan, tuntutan, dan tekanan yang dihadapi. Kemampuan tersebut sangat dibutuhkan oleh mahasiswa di perguruan tinggi selama masa transisinya di tahun pertama agar tetap bahagia. Strycharczyk dkk., (2021) mengemukakan bahwa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan proses yang ditandai dengan ambiguitas dan perubahan tuntutan akademis, sosial, dan emosional yang membutuhkan penyesuaian psikologis karena bersamaan dengan fase peralihan memasuki usia dewasa awal yang memungkinkannya mengalami berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan penyalahgunaan zat. Oleh sebab itu, ketangguhan yang baik dapat membantu individu menghadapi masa transisinya di tahun pertama perguruan tinggi, sehingga dapat meningkatkan kebahagiaannya.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis ketiga, yakni mengujikan variabel regulasi emosi dan ketangguhan mental secara bersama-sama yang dianggap sebagai prediktor kebahagiaan. Hasil pengujiannya menunjukkan bahwa angka signifikansi menunjukkan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan angka yang sangat signifikan. Artinya, dapat dimaknai bahwa H3 dapat diterima, yakni terdapat pengaruh regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang. Besaran pengaruh tersebut dapat diketahui berdasarkan hasil koefisien determinasi dalam angka *adjusted R square* menunjukkan nilai 0,231. Artinya, dapat dimaknai bahwa prediktor regulasi emosi (X1) dan ketangguhan mental (X2) memberikan kontribusi/sumbangan efektif sebesar 23,1% terhadap kebahagiaan (Y). Sementara kontribusi/sumbangan efektif sebesar 76,9% lainnya diprediksi variabel lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

Pada hasil penelitian ini, diketahui bahwa pengaruh regulasi emosi lebih besar dari ketangguhan mental. Dimana, angka koefisien regulasi emosi menunjukkan angka 0,848 dan angka koefisien ketangguhan mental menunjukkan angka 0,681. Temuan tersebut dapat dijelaskan berdasarkan teori Thompson (1994), yang mengungkapkan bahwa regulasi emosi menjadi proses internal dan eksternal yang terlibat dalam proses monitoring, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional. Regulasi emosi bukan hanya melibatkan kemampuan untuk menekan atau mengekspresikan emosi, tetapi juga mencakup kesadaran diri terhadap emosi, kontrol emosi diri, dan penggunaan strategi untuk mengelola emosi secara adaptif. Kemampuan untuk secara sadar menilai, menginterpretasi, dan merespons pengalaman emosional secara fleksibel dapat membantu individu lebih mudah mengatur emosi dalam dirinya untuk memunculkan emosi yang diinginkan. Individu yang dapat meregulasi emosinya dengan baik cenderung lebih mampu mengurangi pengalaman emosi negatif seperti stres, frustrasi, atau marah serta lebih mampu meningkatkan frekuensi emosi positif seperti syukur, cinta, dan puas yang merupakan inti dari pengalaman kebahagiaan.

Ketangguhan mental memang terbukti efektif dalam membantu individu mengelola tekanan jangka panjang, menyelesaikan tugas dalam situasi menantang, dan mempertahankan stabilitas emosi selama masa krisis. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketangguhan mental berperan dalam mengurangi dampak negatif dari kesulitan hidup, sehingga dapat menopang kebahagiaan. Namun, pengaruh ketangguhan mental terhadap kebahagiaan dalam penelitian ini ditemukan lebih rendah dibandingkan regulasi emosi. Hal tersebut dapat terjadi karena ketangguhan mental lebih bersifat reaktif dan situasional, dimana dapat muncul dalam konteks stres atau kesulitan. Sementara regulasi emosi merupakan kemampuan yang digunakan setiap hari dalam interaksi sosial, pengambilan keputusan, dan penilaian subjektif terhadap pengalaman. Regulasi emosi tidak hanya muncul jika individu dihadapkan pada suatu tantangan atau masalah yang memunculkan emosi negatif saja, namun juga berperan penting dalam mengelola dan mempertahankan emosi positif yang muncul dalam situasi

menyenangkan. Dalam hal ini, regulasi emosi mencakup kemampuan untuk memperpanjang, memperdalam, dan menghargai pengalaman emosi positif seperti rasa syukur, kebanggaan, atau cinta, sehingga berdampak langsung terhadap peningkatan kebahagiaan individu.

Menurut Thompson (1994), regulasi emosi merupakan proses dinamis yang melibatkan interaksi antara kontrol internal dan pengaruh eksternal dalam mengelola emosi sepanjang waktu, tidak hanya sebagai respons terhadap stres. Bahkan dalam situasi netral atau positif, regulasi emosi diperlukan agar individu dapat mempertahankan keseimbangan emosional dan menghindari euforia berlebihan yang dapat mengarah pada perilaku impulsif. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk menjalani hidup secara lebih sadar (*mindful*), adaptif, dan penuh makna, yang pada akhirnya mendorong tercapainya kebahagiaan yang lebih stabil dan berkelanjutan. Oleh karena itu, regulasi emosi berkontribusi secara lebih langsung dan berkelanjutan terhadap kebahagiaan individu, sementara ketangguhan mental berfungsi lebih sebagai pelindung dalam situasi ekstrem untuk menghadapi tantangan.

Pada teori hierarki kebutuhan Abraham Maslow, kebahagiaan menjadi salah satu tujuan setelah terpenuhinya kebutuhan *metaneeds/growth need*, yaitu kebutuhan beraktualisasi diri. Kebutuhan ini mendorong individu untuk menunjukkan perilaku yang sesuai dengan tujuan hidupnya, mengembangkan potensi maksimal dalam dirinya untuk menjadi yang terbaik dari versi dirinya sebelumnya. Artinya, individu yang bahagia memiliki kecenderungan arah perilaku positif untuk mencapai tujuannya. Pada penelitian ini, mahasiswa yang memiliki kategori kebahagiaan sedang hingga tinggi akan cenderung menunjukkan perilaku terbaik untuk *survive* akan segala tantangan di tahun pertama agar tujuannya dapat tercapai di perguruan tinggi. Contohnya, ketika mahasiswa mungkin dihadapkan pada suatu kesulitan dalam masa transisinya di tahun pertama perkuliahan, ada kemungkinan mahasiswa untuk mudah menyerah dan menganggap hal itu sebagai sesuatu yang menjengkelkan, namun mahasiswa memilih untuk bertahan dan mampu *survive* masa sulit itu dengan kontrol emosi yang baik dan ketangguhannya untuk *fight*. Sementara,

mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan rendah mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mencapai potensi terbaik dalam dirinya karena cenderung memandang tantangan yang dihadapi di tahun pertamanya dengan emosi negatif, seperti ketakutan. Misalnya, takut memulai, takut mencoba, takut mengambil risiko, takut gagal, dan sebagainya.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada variabel kebahagiaan, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan rendah ialah sebanyak 55 mahasiswa dengan presentase 14,5%, mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan sedang sebanyak 259 dengan presentase 68,3%, dan mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan tinggi sebanyak 65 dengan presentase 17,2%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang. Hasil tersebut dapat dianalisis berdasarkan teori Hills dan Argyle (2002) yang sudah dianalisis oleh Kenzo dkk., (2024) berkaitan dengan aspek kebahagiaan, yang meliputi *life satisfaction, confidence, social interest, positive mindset, joy, dan self esteem*.

Pada aspek *life satisfaction*, sebagian besar mahasiswa cukup merasakan kepuasan hidup dalam menjalani masa transisi di tahun pertama. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan menerima kondisi kehidupan saat ini dan menilai adanya kesesuaian harapan dengan kenyataan yang dihadapi dalam masa transisinya. Misalnya, menyadari berbagai pencapaian yang sudah didapatkan sejauh ini dan menyadari bahwa usaha-usaha yang dilakukan memberikan hasil positif meskipun sekecil apapun itu. Pada aspek *confidence*, sebagian besar mahasiswa cukup percaya akan dirinya dalam menghadapi tantangan di tahun pertama perkuliahan. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang tepat dan kepercayaan diri akan penampilan dirinya. Misalnya, kemampuan untuk mengambil keputusan dengan baik meskipun harus memilih diantara beberapa pilihan dan tanpa bantuan pendapat orang lain dan meyakini bahwa diri mampu menunjukkan penampilan citra diri yang positif sesuai situasi yang ada.

Pada aspek *social interest*, sebagian besar mahasiswa cukup memiliki ketertarikan yang baik dalam beraktivitas sosial. Hal tersebut dapat tercerminkan pada keaktifan terlibat dalam kegiatan sosial dan kemampuannya dalam menjalin hubungan positif dengan individu lain. Misalnya, mencari kesempatan untuk bergabung dalam aktivitas sosial, kemampuan membuat orang lain nyaman berbicara dengannya, dan memiliki hubungan yang dekat dengan individu lain. Pada aspek *positive mindset*, sebagian besar mahasiswa cukup memiliki pandangan yang positif akan masa yang akan datang. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan individu untuk mampu menemukan hal baik dalam berbagai hal, menganggap dunia dan kehidupan adalah tempat yang baik dan bermanfaat, dan memiliki banyak penantian yang positif. Misalnya, individu mampu berpikir bahwa masa depan penuh dengan peluang yang dapat dimanfaatkan dengan baik, memiliki semangat tinggi dalam merencanakan masa depan, dan mampu menemukan sesuatu yang bisa disyukuri dalam setiap situasi.

Pada aspek *joy*, sebagian besar mahasiswa cukup berantusias dalam menjalani kehidupannya. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuannya dalam memunculkan perasaan positif dalam momen-momen kecil. Misalnya, mampu menemukan hal-hal lucu dan menyenangkan, banyak tertawa, dan menikmati momen bersenang-senang dengan individu lainnya. Pada aspek *self esteem*, sebagian besar mahasiswa cukup mampu menerima diri seutuhnya. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan individu memandang diri secara positif dan berharga, sehingga membuatnya merasa puas akan dirinya sendiri. Misalnya, kemampuan menyadari bahwa kekurangan dalam diri masih bisa diperbaiki, menilai bahwa diri memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan atau membuat orang lain kagum.

Hasil kategorisasi variabel kebahagiaan juga dapat dianalisis berdasarkan QS. Ali Imran : 104. Menurut Zahara (2018), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah oleh Quraish Shihab. Quraish Shihab dalam tafsirnya memberikan penjelasan mengenai ayat tersebut bahwa setiap individu yang beriman akan menjadi bagian dari sekelompok individu yang

memiliki pandangan positif yang patut dijadikan teladan dan layak didengarkan nasehatnya dengan mengajak individu lainnya pada kebajikan. Perbuatan kebajikan dalam ayat tersebut dapat dimaknai sebagai wujud dari adanya emosi positif dalam diri individu yang dapat mendorongnya untuk berpikir positif, sehingga dapat memunculkan perilaku yang positif dalam menjalankan kehidupannya di dunia. Berdasarkan kandungan ayat tersebut, dapat dimaknai bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini cukup mampu memunculkan emosi positif yang lebih dominan dalam dirinya, sehingga dapat mendorongnya untuk berpikir positif dan menunjukkan perilaku yang positif sebagai ciri individu yang beriman kepada Allah SWT. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam perilaku *makruf*, yakni perilaku yang dianggap baik dan tidak menentang nilai Ilahiyah. Misalnya bersikap ramah dan mengucapkan salam, mudah tersenyum, memberikan bantuan dan pertolongan dengan ikhlas, mampu memaafkan dengan mudah, dan mampu mensyukuri kehidupan saat ini.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada variabel regulasi emosi, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi rendah ialah sebanyak 47 mahasiswa dengan presentase 12,4%, mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi sedang sebanyak 258 dengan presentase 68,1%, dan mahasiswa dengan tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 74 dengan presentase 19,5%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang. Hasil tersebut dapat dianalisis berdasarkan teori Thompson (1994) berkaitan dengan aspek regulasi emosi, yang meliputi monitoring emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi.

Pada aspek monitoring emosi, sebagian besar mahasiswa cukup memiliki kemampuan memahami dan menyadari proses yang terjadi dalam diri, perasaan, pikiran. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan menyadari emosi apa yang terjadi saat ini dan mampu mengenali sinyal fisik yang menunjukkan adanya emosi yang sedang muncul. Misalnya, individu mampu mengenali kapan diri mulai merasa marah atau suasana hati mulai berubah dan menyadari napas yang terasa lebih cepat ketika sedang marah. Pada aspek evaluasi emosi,

sebagian besar mahasiswa cukup mampu mengevaluasi emosi seperti apa yang sedang dialami, latar belakang apa yang memunculkan emosi, dan tindakan apa yang perlu dilakukan untuk mengendalikan emosi tersebut dengan mudah ketika menghadapi suatu peristiwa. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan mempertimbangkan konsekuensi atau dampak dari emosi yang sedang dialami dan mampu mengenali pemicu emosi. Misalnya, kemampuan mengenali situasi yang dapat memicu perasaan senang, dan individu mampu menilai bahwa merasa marah berlebihan dapat membuat diri menjadi kurang waspada terhadap risiko. Pada aspek modifikasi emosi, sebagian besar mahasiswa cukup mampu memodifikasi emosi dengan melakukan usaha untuk mencapai emosi sesuai yang diinginkannya dengan fokus perhatian tertentu. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan menggunakan strategi yang positif untuk mengubah kondisi emosional dan mampu memodifikasi ekspresi emosi, Misalnya, individu berusaha mengalihkan kesedihan dengan melakukan hobi serta kemampuan menunjukkan wajah yang ramah meskipun sedang merasa lelah.

Hasil kategorisasi variabel regulasi emosi juga dapat dianalisis berdasarkan QS Ar-Ra'ad : 28. Menurut Ridha (2024), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan oleh Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zilalil Qur'an, yakni gambaran kondisi psikis individu yang beriman dapat tercerminkan oleh sikap tenang, damai, dan selalu mengingat Allah SWT. Ketenangan tersebut muncul karena adanya sikap yakin akan kekuasaan Allah dan sadar bahwa segalanya bergantung pada Allah, dimana ketenangan hati menjadi wujud kekuatan keimanan dan menunjukkan kerekatan hubungan dengan Allah SWT. Berdasarkan kandungan ayat tersebut, dapat dimaknai bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini cukup mampu mempertahankan dan menjaga ketenangan hatinya untuk tetap damai dan selalu mengingat Allah SWT. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan menerima kritik tanpa marah, mampu memaafkan tanpa dendam, dan mampu segera menemukan solusi untuk meredakan emosi negatif yang berlebihan seperti

misalnya menarik nafas dalam-dalam, beristighfar, duduk sejenak, berwudhu, hingga berdoa kepada Allah SWT.

Berdasarkan kategorisasi yang dilakukan pada variabel ketangguhan mental, dapat diketahui bahwa dari total 379 responden, mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental rendah ialah sebanyak 39 mahasiswa dengan presentase 10,3%, mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental sedang sebanyak 280 dengan presentase 73,9%, dan mahasiswa dengan tingkat ketangguhan mental tinggi sebanyak 60 dengan presentase 15,8%. Artinya, dapat dimaknai bahwa tingkat ketangguhan mental pada mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang sebagian besar ada pada kategori sedang. Hasil tersebut dapat dianalisis berdasarkan teori Strycharczyk dkk., (2021) berkaitan dengan aspek ketangguhan mental, yang meliputi *control*, *commitment*, *challenge*, dan *confidence*.

Pada aspek *control*, sebagian besar mahasiswa cukup memiliki kendali yang cukup atas diri sendiri, kehidupannya, dan keadaan yang dialaminya. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemampuan kontrol pikiran dan kontrol perilaku. Misalnya, individu mampu tetap fokus dan berpikir positif saat menghadapi masalah, tetap menyelesaikan tugas meskipun sedang sedih, serta tetap dapat bertindak sesuai rencana meskipun sedang merasa cemas. Pada aspek *commitment*, sebagian besar mahasiswa cukup mampu melihat tujuan dan target. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam ketekunan individu dalam mencapai tujuannya dan kemampuan untuk konsisten berkomitmen panjang pada tujuan dan janji yang telah dibuatnya. Misalnya, individu mampu memotivasi diri sendiri untuk bekerja keras mencapai tujuan, tidak mudah menyerah meskipun hasil yang diharapkan tidak segera tercapai, dan tidak mudah bosan pada kegagalan yang sama dalam mencapai tujuan.

Pada aspek *challenge*, sebagian besar mahasiswa cukup mampu menanggapi tantangan, aktivitas atau peristiwa apa pun yang dianggap tidak biasa dan menyebabkan perasaan lelah. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam kemauan mengambil risiko dan mampu memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar meningkatkan diri. Misalnya, tertarik mencoba hal

baru meskipun ada kemungkinan gagal, mampu termotivasi saat dihadapkan dengan peluang yang penuh risiko, memandang kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar, dan mampu mencari pembelajaran dalam setiap tantangan yang dihadapi. Pada aspek *confidence*, sebagian besar mahasiswa cukup menilai kepercayaan dirinya dengan baik, untuk sampai pada sesuatu yang mungkin orang lain anggap sulit untuk dicapai. Hal ini dapat tercerminkan dalam kepercayaan pada kemampuan dalam diri dan mampu percaya diri dalam situasi sosial. Misalnya, individu percaya bahwa dirinya mampu menemukan solusi yang tepat ketika menghadapi masalah, percaya pada kemampuan diri untuk mencapai tujuan, yakin untuk mampu menunjukkan siapa diri sebenarnya, dan yakin mampu membuat orang lain nyaman berbicara dengannya.

Hasil kategorisasi variabel ketangguhan mental juga dapat dianalisis berdasarkan Q.S Al Insyirah : 5-6. Menurut Wahidah (2018), kandungan ayat tersebut telah dijelaskan pada Tafsir Al-Misbah oleh Quraish Sihab, dimana surah tersebut bahkan menegaskan sebanyak dua kali pada ayat 5-6 bahwa bersama kesulitan ada kemudahan. Ayat tersebut dapat menunjukkan pemaknaan serius bahwa Allah telah meyakinkan setiap individu untuk memiliki jiwa yang tangguh dan tidak mudah menyerah karena di setiap kesulitan, kesakitan, kemalangan, dan kesengsaraan yang dihadapi pasti akan bersamaan dengan adanya hakikat kemudahan, kedamaian, dan kebahagiaan. Berdasarkan kandungan ayat tersebut, dapat dimaknai bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini cukup mampu menunjukkan jiwa tangguh dan tidak mudah menyerah. Hal tersebut dapat tercerminkan dalam sikap mampu menerima segala cobaan dan ujian dalam hidup dengan lapang dada. Misalnya, sabar dan tabah dalam menghadapi masalah, optimis dan tidak mudah putus asa, dan tetap mampu bersyukur meski sedang kesulitan.

Setelah membahas hasil temuan dan relevansinya dengan teori, peneliti juga mengidentifikasi beberapa kelebihan dan keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini yang perlu dicermati secara kritis sebagai bentuk refleksi metodologis dan sebagai bahan evaluasi bagi penelitian-penelitian selanjutnya. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan yang perlu diketahui. Pertama,

berdasarkan variabel penelitian, peneliti menggunakan variabel yang belum pernah dikaji secara bersamaan antara variabel regulasi emosi, ketangguhan mental, dan kebahagiaan pada penelitian sebelumnya. Variabel-variabel tersebut merupakan topik pembahasan yang masih jarang diteliti, sehingga dapat memberikan wawasan baru pada bidang psikologi positif. Kedua, berdasarkan subjek penelitian, penelitian ini melibatkan responden mahasiswa tahun pertama, yakni kelompok yang penting untuk diteliti mengingat masa transisi krisis yang dihadapi di tahun pertama perkuliahan berpotensi besar memengaruhi kondisi psikis. Ketiga, berdasarkan teori, penelitian ini mampu memberikan validasi pada teori yang sudah ada. Teori kebahagiaan yang dikemukakan oleh Argyle (2001) menyebutkan bahwa salah satu faktor internal yang memengaruhi kebahagiaan ialah *personality*, yang meliputi *self esteem*, *control*, *optimism*, dan *purpose in life*. Faktor internal tersebutlah yang memiliki keterkaitan dengan aspek-aspek dalam variabel regulasi emosi dan ketangguhan mental. Keempat, berdasarkan instrumen penelitian, peneliti telah menyusun alat ukur sendiri yang telah dilangsungkan proses validasi dan uji reliabilitas, sehingga data yang diperoleh dalam penelitian ini dapat dipercaya. Kelima, berdasarkan pendekatan penelitian, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, sehingga menghasilkan data dalam bentuk angka. Hal tersebut dapat dimaknai bahwa data dalam penelitian ini bersifat objektif, sehingga meminimalkan subjektivitas peneliti dalam proses analisis. Keenam, berdasarkan proses analisis, peneliti menggunakan analisis data statistik, sehingga dapat menunjukkan hasil yang lebih terukur dan akurat.

Di sisi lain, terdapat pula beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, berdasarkan populasi penelitian, penelitian ini terbatas hanya pada mahasiswa tahun pertama di satu universitas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi ke mahasiswa dari universitas lain atau dari tingkat tahun berbeda. Kedua, berdasarkan variabel, penelitian ini hanya fokus pada regulasi emosi dan ketangguhan mental sebagai prediktor kebahagiaan, sehingga belum dapat membuktikan faktor kebahagiaan yang lain seperti faktor internal usia dan jenis kelamin, serta faktor eksternal seperti *work and employment*, *leisure*,

social class, agama, *positive life events*, terapi kebahagiaan, dan *drugs* yang mungkin sebenarnya juga berpotensi memengaruhi kebahagiaan mahasiswa. Ketiga, berdasarkan teori, dimana penelitian ini menggunakan teori kebahagiaan dari Michael Argyle (2001) sebagai dasar utama. Meskipun teori ini cukup relevan dan telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya, namun perlu disadari bahwa saat ini sudah ada teori kebahagiaan yang lebih baru, yaitu teori PERMA dari Seligman (2011) dalam bukunya “Flourish”. Teori tersebut menawarkan pandangan yang lebih luas karena mencakup lima aspek penting dalam kebahagiaan, seperti makna hidup, pencapaian, dan keterlibatan dalam aktivitas. Dengan demikian, penelitian ini belum sepenuhnya menangkap gambaran kebahagiaan dari sisi-sisi yang lebih mendalam seperti dalam teori terbaru tersebut. Keempat, berdasarkan proses pengambilan data, peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama yakni sekitar 1 bulan. Proses pengambilan data dilakukan secara kombinasi antara metode daring (*online*) dan luring (*offline*), sebab pada tahap pengumpulan data secara *online*, jumlah responden yang diperoleh belum memenuhi target sampel yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, peneliti perlu melanjutkan pengambilan data secara *offline* setelah berkoordinasi dengan ketua kelas. Proses pengumpulan data secara *offline* pun menghadapi kendala, karena sangat bergantung pada ketersediaan waktu senggang dari responden. Hal ini menyebabkan variasi dalam kecepatan pengumpulan data, yang berpotensi memengaruhi homogenitas waktu pengisian kuesioner oleh responden.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini selaras dengan rumusan masalah, tujuan dan hipotesis penelitian ini, yakni :

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi emosi terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan regulasi emosi dan ketangguhan mental terhadap kebahagiaan mahasiswa tahun pertama UIN Walisongo Semarang dengan kontribusi/sumbangan efektif sebesar 23,1% terhadap kebahagiaan (Y). Sementara kontribusi/sumbangan efektif sebesar 76,9% lainnya diprediksi variabel lainnya yang tidak diukur dalam penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan, berikut beberapa saran dari peneliti, yakni :

1. Bagi mahasiswa, terutama di tahun pertama. Mahasiswa diharapkan dapat lebih aktif mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan ketangguhan mental, misalnya melalui pelatihan pengelolaan emosi, manajemen stres, atau kegiatan pengembangan diri, sehingga kebahagiaan dalam menjalani masa transisi perkuliahan dapat lebih optimal.
2. Bagi universitas. Pihak kampus diharapkan dapat menyediakan lebih banyak program pembinaan atau pendampingan psikologis, seperti seminar tentang regulasi emosi, workshop *resilience training*, dan layanan konseling, khususnya untuk mahasiswa tahun pertama. Harapannya hal tersebut dapat membantu mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan

regulasi emosi dan ketangguhan mentalnya dalam menjalani masa transisi krisisnya di tahun pertama perguruan tinggi.

3. Bagi peneliti. Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas ruang lingkup penelitian, misalnya dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai angkatan atau universitas lain, serta mempertimbangkan faktor kebahagiaan lainnya yang belum sepenuhnya teruji dalam penelitian ini, seperti faktor internal usia dan jenis kelamin, serta faktor eksternal seperti *work and employment, leisure, social class, agama, positive life events*, terapi kebahagiaan, dan *drugs* yang mungkin sebenarnya juga berpotensi memengaruhi kebahagiaan mahasiswa. Selain itu, peneliti diharapkan mempertimbangkan penggunaan teori terbaru seperti teori PERMA dari Seligman (2011), agar pemahaman tentang kebahagiaan dapat mencakup berbagai aspek penting, tidak hanya dari sisi hubungan sosial atau kepuasan hidup saja. Dengan teori yang lebih mutakhir, diharapkan penelitian akan memberikan gambaran yang lebih menyeluruh dan sesuai dengan perkembangan teori dalam psikologi positif saat ini. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan agar proses pengumpulan data dilakukan dengan perencanaan waktu yang lebih matang, serta mempertimbangkan efektivitas metode yang digunakan. Mengingat dalam penelitian ini pengambilan data membutuhkan waktu yang relatif lama akibat kombinasi metode daring dan luring, peneliti selanjutnya dapat menyiapkan strategi pengambilan data yang lebih efisien dengan perencanaan teknis yang lebih terstruktur, terutama dalam hal pendekatan terhadap responden. Apabila peneliti selanjutnya juga akan dilakukan pada spesifik satu kampus saja, peneliti selanjutnya dapat menjalin koordinasi dengan dosen pengampu mata kuliah umum atau wali kelas untuk memfasilitasi pengisian kuesioner di akhir sesi perkuliahan, baik secara daring maupun luring. Langkah ini dinilai lebih efektif dibandingkan hanya menjalin koordinasi dengan ketua kelas karena akan lebih terjadwal dan terpusat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, T. (2018). *Gambaran tingkat kebahagiaan mahasiswa psikologi* [Universitas Muhammadiyah Malang]. <http://repository.unmuhjember.ac.id/14097/10/Artikel.pdf>
- Abidin, M. Z. (2023). *Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pengurus bidikmisi community UIN Walisongo Semarang* [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22737/1/Skripsi_1907016163_Muhammad_Zaenal_Abidin.pdf
- Aderi, M., Jdaitawi, M., Ishak, N. A., & Jdaitawi, F. (2013). The influence of demographic variables on university students' adjustment in North Jordan. *International Education Studies*, 6(2), 172–178. <https://doi.org/10.5539/ies.v6n2p172>
- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Jurnal Indigenous*, 1(1), 39–47. https://eprints.ums.ac.id/31533/24/Naskah_Publikasi.pdf
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Alfinuha, S., & Nuqul, F. L. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: Kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–28. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1357>
- Almi, M., Hermanto, E., Hidayatullah, M. R., Astuti, W. P., & Harahap, S. M. (2024). Pendekatan Al-Qur'an dalam mengatasi trauma anak broken home dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 (kajian tafsir Al-Maraghi). *El-Mu'jam: Jurnal Kajian Al-Qur'an Dan Al-Hadis*, 4(2), 204–216. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/30936>
- Amanat, R. S. (2024). *UIN Walisongo Riliskan Ketentuan Program Wajib Ma'had 2024/2025*. Amanat.Id.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). Routledge.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryanto, D. B., & Larasati, A. (2019). Factors influencing mental toughness. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 307–309. <https://doi.org/10.1002/per.2129>

- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bahri, S. (2020). *Hubungan karakter psikologis dan motivasi erprestasi dengan prestasi peserta didik pada mata pelajaran PAI di program paket B pusat kegiatan belajar masyarakat (PKBM) mandiri An-Nuur Kota Depok, Jawa Barat*. Institut PTIQ Jakarta.
- Calkins, S. D. (1994). Definitions and concepts of emotion regulation : Origins and outcomes of individual differences in emotion regulation. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (Vol. 59, Issues 2–3, pp. 53–72). Monographs of the Society for Research in Child Development. <https://www.jstor.org/stable/i249334>
- Campbell-Sills, L., Ellard, K. k., & Barlow, D. H. (2014). Psychopathology : Emotion regulation in anxiety disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edi, pp. 393–412). The Guilford Press.
- Chen, X., Huang, Z., & Lin, W. (2022). The effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: the chain mediating role of learning motivation and target positioning. *Frontiers in Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>
- Clough, P., J, Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: the concept and its measurement. In I. Cockerill (Ed.). In *Solutions in Sport Psychology* (pp. 32–43). Thomson Publishing.
- Clough, P., & Strycharczyk, D. (2012). *Developing mental toughness : Improving performance, wellbeing, and positive behaviour in others*. Kogan Page Limited.
- Coan, J. a., & Maresh, E. l. (2014). Social aspect : social baseline theory and the social regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edi, pp. 221–236). The Guilford Press.
- Comstock, D. C. (2018). *The mental toughness advantage : A 5-step program to boost your resilience and reach your goals* (S. Randol (ed.)). Rockridge Press.
- Covey, B. (2020). *Mental toughness : Build a successful mindset, self-discipline, resilience and willpower to achieve long lasting goals*. Independently Published.
- Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1–2), 1–6. <https://doi.org/10.17159/sajs.2017/20160112>
- Crust, L., & Clough, P. J. (2011). Developing mental toughness: From research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21–32. <https://doi.org/10.1080/21520704.2011.563436>
- Cummins, R. A. (2013). Measuring happiness and subjective well-being. In S. A. David & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford Handbook of Happiness* (pp. 185–

200). Oxford University Press.

Denollet, J., Nyklíček, I., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2008). Conceptual and neurobiological issues: Introduction: Emotions, Emotion regulation, and health. In A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklíček, & J. Denollet (Eds.), *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues* (pp. 3–11). Springer.

Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Assessment, Journal of Personality*, 49(1), 71–75. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa4901_13

Dreezenz, E. (2021). Success in higher education: Increasing student happiness: Treasuring the will to learn. In T. Leesen & A. van Lenning (Eds.), *Success and Failure in Higher Education: Building Resilience in Students* (pp. 43–54). Open Press TiU.

Eisenberg, N., Hofer, C., Sulik, M. J., & Spinrad, T. L. (2014). Developmental considerations: Self-regulation, effortful control, and their socioemotional correlates. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (Second Edition, pp. 157–172). The Guilford Press.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 334–339. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x>

Firman Ali Azhar. (2020). *Hubungan mental toughness terhadap competitive Anxiety pada atlet sepakbola Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.

Gross, J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation* (1st ed., Vol. 7, Issue 2). The Guilford Press.

Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed.). The Guilford Press.

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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (1st ed., pp. 1–23). The Guilford Press.

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009a). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2(1), 54–72. <https://doi.org/10.1080/17509840802705938>

Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009b). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football.

- Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
<https://doi.org/10.1111/jopy.12079>
- 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>
- Harrington, C. (2022). *Student success in college* (4th editio). Cengage.
- Herdian Putra, A., & Hariko, R. (2023). Studi deskriptif kebahagiaan pada mahasiswa baru. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 8(2), 57–62.
<https://doi.org/10.21067/jki.v8i2.8672>
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523–535. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00082-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00082-8)
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stress akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 94–105.
<http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Jones, G. (2002). What is this thing called mental toughness? an investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 205–218.
<https://doi.org/10.1080/10413200290103509>
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243–264.
<https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243>
- Joormann, J., & Siemer, M. (2014). Psychopathology : Emotion regulation in mood disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 413–437). The Guilford Press.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023a). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/53973>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023b). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 640–656.

- Karisma, N., Rofiah, A., Afifah, S. N., & Manik, Y. M. (2024). Kesehatan mental remaja dan tren bunuh diri: Peran masyarakat mengatasi kasus bullying di Indonesia. *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 3(03), 560–567. <https://doi.org/10.47709/educendikia.v3i03.3439>
- Kenzo, Yudiarso, A., Nugroho, M. A., & Mustika, J. S. (2024). Analyzing oxford happiness questionnaire Indonesian version using the generalized partial credit model. *Psyche 165 Journal*, 17(2), 81–86. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i2.353>
- Khurun'in, M. (2024). *Regulasi emosi dalam Al-Qur'an (kajian tafsir tematik analisis coping religius)* [Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo]. <http://etheses.iainsonorogo.ac.id/id/eprint/30936>
- Kober, H. (2014). Psychopathology: Emotion regulation in substance use disorders. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 428–446). The Guilford Press.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Laurent, É., Bague, K., Vegas, C., & Dartevelle, J. (2023). Enacting happiness from emotions and moods. In F. Irtelli & F. Gabrielli (Eds.), *Happiness and wellness: biopsychosocial and anthropological perspectives* (pp. 147–180). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.100658>
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2011). Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide. In *Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Li, C., Martindale, R., & Sun, Y. (2019). Relationships between talent development environments and mental toughness: the role of basic psychological need satisfaction. *Journal of Sports Sciences*, 37(18), 2057–2065. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1620979>
- Loehr, J. E. (1986). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- Loehr, J. E. (1994). *The new toughness training for sports: Mental, emotional, and physical conditioning from one of the world's premier sports psychologists*. Plume.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Maas, J., Laan, A., & Vingerhoets, A. (2011). Social perspective: Attachment, emotion regulation and adult crying. In I. Nykliček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 181–196). Springer.

- Malta, V. (2024). *Rentetan kasus bunuh diri mahasiswa di semarang sepanjang 2023-2024*. SM : SuaraMerdeka.Com.
<https://www.suaramerdeka.com/semarang-raya/0413675087/rentetan-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-di-semarang-sepanjang-2023-2024>
- Manley, H., Jarukasemthawee, S., & Pisitsungkagarn, K. (2019). The effect of narcissistic admiration and rivalry on mental toughness. *Personality and Individual Differences*, 148(May), 1–6.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.009>
- Mariyati, P., Dwiastuti, R., & Hamidah. (2023). Gambaran dinamika psikologis mahasiswa yang memiliki ide bunuh diri (psychological dynamics of college students with suicidal ideation). *JURNAL PIKES: Penelitian Ilmu Kesehatan*, 4(2), 39–48. <https://ojs.pikes.iik.ac.id/index.php/jpikes/article/view/46>
- Meggs, J., Ditzfeld, C., & Golby, J. (2014). Self-concept organisation and mental toughness in sport. *Journal of Sports Sciences*, 32(2), 101–109.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2013.812230>
- Mennin, D. S., & Fresco, D. M. (2014). Interventions : Emotion regulation therapy. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 469–490). The Guilford Press.
- Miller, E. M., Rodriguez, C., Kim, B., & McClure, samuel M. (2014). Cognitive approaches : Delay discounting: A two-systems perspective. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 93–110). The Guilford Press.
- Muhamad, N. (2023). *10 Provinsi dengan kasus bunuh diri terbanyak di Indonesia (januari-oktober 2023)*. Databoks.
<https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/d46526aff6a2134/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Mumtaz, H. F. A., Efendy, M., & Pratikto, H. (2024). Kebahagiaan pada remaja korban perceraian orang tua: Menelisik peran persepsi kualitas persahabatan dan regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 19415–19425.
<https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/15243>
- Ng, Y. K. (2022). What is happiness? why is happiness important? In *Happiness—Concept, Measurement and Promotion* (pp. 1–14). Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8>
- Nuria, W. A. (2022). *Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well-being* [Universitas Islam Negeri Mataram].
[https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda Aura Nuria 180303092-.pdf](https://etheses.uinmataram.ac.id/4106/1/Wanda%20Aura%20Nuria%20180303092-.pdf)
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102.
<https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Nyklíček, I. (2011). Basic psychological processes : Mindfulness, emotion

- regulation, and well-being. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 101–118). Springer.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A., & Zeelenberg, M. (2011). *Emotion regulation and well-Being*. Springer.
- Ochsner, K. n., & Gross, J. J. (2014). Biological base : the neural bases of emotion and emotion regulation: A valuation perspective. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 23–42). The Guilford Press.
- Parkes, J. F., & Mallett, C. J. (2011). Developing mental toughness: Attributional style retraining in rugby. *The Sport Psychologist*, 25(3), 269–287. <https://doi.org/10.1123/tsp.25.3.269>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 1–7. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122084>
- Perry, N. B., & Calkins, S. D. (2018). A biopsychosocial perspective on the development of emotion regulation across childhood. In P. M. Cole & T. Hollenstein (Eds.), *Emotion Regulation: A Matter of Time* (pp. 3–30). Routledge: Taylor & Francis Group. www.routledge.com/Frontiers-of-Developmental-Science/book-series/
- Posner, Z., Janssen, J., & Roddam, H. (2017). Mental health staff views on improving burnout and mental toughness. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(4), 249–259. <https://doi.org/10.1108/JMHTEP-03-2017-0021>
- Purnamasari, H., Kurniawati, F., & Rifameutia, T. (2022). Systematic review: a study of college adjustment among first-year undergraduates. *Buletin Psikologi*, 30(2), 259. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.71892>
- Ridha, A. A. (2024). Nilai pendidikan pada Q.S Ar-Ra’ad ayat 28 dan relevansinya terhadap pendidikan moral dan spiritual. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 9(2), 65–70. <https://doi.org/https://doi.org/10.32585/edudikara.v9i2.363>
- Rothbart, M. k., Sheese, B. E., & Posner, M. i. (2014). Personality processes and individual differences : Temperament and emotion regulation. In *Handbook of Emotion Regulation* (2nd ed., pp. 305–320). The Guilford Press.
- Ruparel, N., Choubisa, R., & Seth, H. (2022). Imagining positive workplaces: Extrapolating relationships between job crafting, mental toughness and authentic happiness in millennial employees. *Management Research Review*, 45(5), 599–618. <https://doi.org/10.1108/MRR-01-2021-0083>
- Rusdi, A., Wicaksono, K. A., Aryadiyantara, N., Saputro, T. A., Peduk, A., & Ramadhani, K. (2018). Sedekah sebagai prediktor kebahagiaan. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 59–58. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753->

- Ruys, K. I., Stapel, D. A., & Aarts, H. (2011). Basic psychological processes : From (unconscious) perception to emotion: A global-to-specific unfolding view of emotional responding. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being* (pp. 49–66). Springer.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi penelitian* (T. Koryati (ed.)). Penerbit KBM Indonesia.
- Salim, & Haidir. (2019). *Penelitian pendidikan : Metode, pendekatan, dan jenis* (I. S. Azhar (ed.)). Kencana.
- Santrock, J. W. (2024). *Life-Span Development* (Nineteenth). McGraw Hill LLC.
- Saraiya, T., & Walsh, K. (2015). A review of laboratory-based emotion regulation tasks. In M. L. Bryant (Ed.), *Handbook on Emotion Regulation: Processes, Cognitive Effects and Social Consequences* (pp. 1–36). Nova Science Publishers, Inc.
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif* (S. Nurjan (ed.)). Titah Surga.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan kesejahteraan psikologis pada remaja. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43–59. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Seligman, M. (2011). *Flourish : A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. . (2005). *Authentic happiness : Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (diterjemahkan dari authentic happiness : using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment)* (J. Rakhmat (ed.)). PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Shafiananta, M., Wafirotul Khusna, Z., Rinda Widyaningrum, F., Dian Primastuti, F., Salsa Wijayanti, F., Rifa Yuniar, H., Agung Rifai, M., dan Konseling, B., & Negeri Semarang, U. (2024). Apakah mahasiswa mengalami loneliness?: Studi kasus pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, 3(1), 11–24. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi>
- Shdaifat, E., Alshowkan, A., Alnemer, A., Aljaafari, A., Alsiddiq, A., Aljilwah, B., Alasfour, F., AlYousuf, H., Alhamdan, W., & Alnassar, Z. (2024). Personality traits, emotional regulation, and happiness in nursing students: a cross-sectional study. *SAGE Open*, 14(4), 1–11.

<https://doi.org/10.1177/21582440241293550>

- Sheard, M. (2013). *Mental toughness : The mindset behind sporting achievement* (Second). Routledge : Taylor & Francis Group.
- Sholikha, A. W., Zayani, M., & Pratiwi, I. K. (2024). Analisis fenomena copycat suicide di kalangan mahasiswa Kota Semarang : Faktor penyebab dan upaya pencegahannya. *Jurnal Komunikasi Peradaban*, 2(1), 2–17. <https://journal.peradaban.ac.id/index.php/jkp/article/view/1770/1144>
- St Clair-Thompson, H., & Devine, L. (2023). Mental toughness in higher education: Exploring the roles of flow and feedback. *Educational Psychology*, 43(4), 326–343. <https://doi.org/10.1080/01443410.2023.2205622>
- St Clair-Thompson, H., Giles, R., McGeown, S. P., Putwain, D., Clough, P., & Perry, J. (2016). Mental toughness and transitions to high school and to undergraduate study. *Educational Psychology*, 37(7), 792–809. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1184746>
- Strycharczyk, D., Clough, P., & Perry, J. (2021). *Developing mental toughness : Strategies to improve performance, resilience and wellbeing in individuals and organizations* (3rd ed.). Kogan Page.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Sutopo (ed.)). Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sukardi. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan kompetensi dan prakteknya* (Revisi). Bumi Aksara. https://books.google.co.id/books?id=gJo_EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=cluster&f=false
- Tamir, M., & Mauss, I. B. (2011). Basic psychological processes : social cognitive factors in emotion regulation: implications for well-being. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being* (pp. 31–48). Springer.
- Thompson, H. S. C., & London, J. (2024). Does mental toughness predict happiness over and above resilience, self-efficacy and grit? *New Ideas in Psychology*, 74, 101093. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2024.101093>
- Thompson, R. A. (1994). Definitions and concepts of emotion regulation : Emotion regulation : A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations* (Vol. 59, Issue 2/3, pp. 25–52). Wiley on behalf of the Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Uchida, Y., & Rappleye, J. (2024). An Interdependent approach to happiness and well-being. In *An Interdependent Approach to Happiness and Well-Being*. Springer Nature Switzerland AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-26260-9>
- Ulya, M., Nurliana, & Sukiyat. (2021). Pengelolaan dan pengendalian emosi negatif

- perspektif al-qur'an. *El-Umdah : Jurnal Ilmu Al Quran Dan Tafsir*, 4(2), 159–184. <https://repository.uin-suska.ac.id/69410/>
- Västfjäll, D., Peters, E., & Bjälkebring, P. (2011). Social perspective : The experience and regulation of regret across the adult life span. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being* (pp. 165–180). Springer.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Veenhoven, R. (1997). Advances in understanding happiness. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 18, 29–74. https://www.researchgate.net/profile/Ruut-Veenhoven/publication/237129066_Advances_in_Understanding_Happiness/links/53e35a320cf23a7ff749415b/Advances-in-Understanding-Happiness.pdf
- Vingerhoets, A. J. J. M., Nyklíček, I., & Denollet, J. (2008). Emotion regulation: Conceptual and clinical issues. In *Emotion regulation: Conceptual and clinical issues*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-0-387-29986-0>
- Wahidah, E. Y. (2018). Resiliensi perspektif Al-Quran. *Jurnal Islam Nusantara*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.33852/jurnalin.v2i1.73>
- Wandik, Y., Dina, D., Guntoro, T. S., Sutoro, Wambrauw, O. O. O., Abidjulu, F. C., Irab, S. P., Jembise, T. L., Wanena, T., Kmurawak, R. M. B., Rahayu, A. S., Manalu, J., Yektingtyas, W., Gultom, M., Zainuri, A., Numberi, J. J., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Nurhidayah, D., ... Putra, M. F. P. (2024). Interrelation of mental toughness, religiosity, and happiness of elite adolescent athletes based on gender, type of sport, and level of education. *Retos*, 56(2005), 981–989. <https://doi.org/10.47197/retos.v56.103469>
- Wildschut, T., Sedikides, C., & Cordaro, F. (2011). Basic psychological processes : Self-regulatory interplay between negative and positive emotions: the case of loneliness and nostalgia. In I. Nyklíček, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being* (pp. 67–84). Springer.
- Zabihi, R., Ketabi, S., Tavakoli, M., & Ghadiri, M. (2014). Examining the internal consistency reliability and construct validity of the Authentic Happiness Inventory (AHI) among Iranian EFL learners. *Current Psychology*, 33(3), 377–392. <https://doi.org/10.1007/s12144-014-9217-6>
- Zahara, U. (2018). *Konsep kebahagiaan dalam perspektif Al-Quran (studi deskriptif analitis tafsir-tafsir tematik)* [Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/5468/>
- Zalewska, A. M., Krzywosz-Rynkiewicz, B., Clough, P. J., & Dagnall, N. (2018). Mental toughness development through adolescence : Effects of age group and community size. *Social Behavior and Personality*, 46(X), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.2224/sbp.7376>

Zeiger, J. S., & Zeiger, R. S. (2018). Mental toughness latent profiles in endurance athletes. *PLoS ONE*, 13(2), 1–15.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193071>

LAMPIRAN

Lampiran 1 *Blueprint* Skala Penelitian

1. Skala Kebahagiaan

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Life Satisfaction</i>	Kesesuaian harapan dengan kenyataan	1.) Saya mencapai banyak tujuan sesuai harapan saya.	30.) Rencana-rencana saya tidak berjalan dengan baik
		8.) Impian-impian saya mulai terwujud	
	Penerimaan atas kondisi kehidupan saat ini		10.) Saya menilai hidup saya tidak sebaik kehidupan orang lain
<i>Confidence</i>	Kepercayaan diri dalam mengambil keputusan yang tepat	6.) Saya yakin mampu membuat keputusan dengan baik	9.) Saya kesulitan jika harus memilih di antara beberapa pilihan.
	Kepercayaan terhadap penampilan diri	16.) Saya yakin penampilan saya telah tepat sesuai situasi	4.) Saya berpikir bahwa saya tidak terlihat menarik secara penampilan
		7.) Saya menilai penampilan saya menunjukkan citra diri yang positif	
<i>Social Interest</i>	Ketertarikan untuk terlibat dalam aktivitas sosial	11.) Saya tertarik menghabiskan waktu untuk kegiatan sosial	
	Hubungan positif dengan orang lain		14.) Menurut saya, kebanyakan orang tidak memahami saya
		18.) Saya mudah memiliki	5.) Saya tidak memiliki

		hubungan yang dekat dengan orang lain	seseorang yang dapat diandalkan ketika saya membutuhkannya
<i>Positive mindset</i>	Pandangan positif akan masa depan	17.) Saya berpikir bahwa masa depan saya penuh dengan peluang yang bisa saya manfaatkan	15.) Masa depan membuat saya merasa takut karena penuh dengan ketidakpastian
		35.) Saya antusias dalam merencanakan masa depan saya	39.) Saya cemas ketika memikirkan masa depan
	Menemukan kebermanaan dalam setiap pengalaman	3.) Saya mampu menemukan sesuatu yang bisa disyukuri dalam setiap situasi	21.) Saya sulit menemukan sisi positif dari pengalaman menyakitkan
		31.) Saya dapat memaknai setiap kejadian yang saya alami	13.) Saya tidak melihat pengalaman sebagai bagian dari pertumbuhan diri saya.
<i>Joy</i>	Rasa antusiasme terhadap hidup	36.) Saya ingin tahu berbagai hal baru dalam hidup untuk dijalani	22.) Saya kurang bersemangat menjalani hari-hari saya
		25.) Saya menilai ada sesuatu yang menarik untuk dilakukan setiap hari	19.) Saya menilai aktivitas saya sehari-hari cukup membosankan
	Perasaan positif dalam momen kecil	26.) Saya mudah tertawa bahkan pada hal-hal sederhana	20.) Saya tidak mudah tertawa meskipun ada jenaka
		12.) Saya menyadari ada	29.) Saya sulit menemukan hal

		banyak alasan untuk tersenyum setiap hari	yang menyenangkan dalam hidup
<i>Self esteem</i>	Menerima diri seutuhnya	2.) Saya merasa bersyukur atas diri saya saat ini	23.) Terlalu banyak kekurangan yang saya miliki dibandingkan orang lain
		24.) Kekurangan dalam diri saya bisa saya perbaiki	33.) Kekurangan dalam diri membuat saya takut tidak diterima orang lain
	Memandang diri secara positif	34.) Saya memiliki kemampuan yang dapat membuat orang lain kagum kepada saya	27.) Saya mengecewakan diri saya sendiri dalam beberapa hal
		32.) Saya memiliki banyak kelebihan yang dapat saya banggakan	37.) Pandangan negatif orang lain terhadap saya memperburuk pandangan saya terhadap diri sendiri

2. Skala Regulasi Emosi

Aspek	Indikator	Aitem	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Monitoring Emosi (<i>emotions monitoring</i>)	Kesadaran terhadap emosi diri sendiri	1.) Saya dapat mengenali kapan suasana hati saya mulai berubah	8.) Saya sulit menyadari kapan saya mulai merasa marah
		7.) Saya mampu menyadari emosi apa yang saya rasakan saat	

		menghadapi situasi tertentu.	
	Kemampuan mengenali sinyal fisik yang menunjukkan adanya emosi yang sedang muncul		12.) Sulit bagi saya untuk menyadari gejala fisik di tubuh ketika saya mulai merasa marah
Evaluasi emosi (<i>emotions evaluating</i>)	Mempertimbangkan konsekuensi emosi		2.) Marah dapat membuat saya bertindak tanpa memikirkan apa yang akan terjadi setelahnya.
			9.) Saya menunjukkan kemarahan langsung kepada orang yang membuat saya kesal
	Mengenali pemicu emosi dalam diri	3.) Saya mampu mengenali situasi yang dapat memicu perasaan senang saya.	14.) Saya bahkan tidak mengerti kenapa saya menangis sehari-hari
			4.) Saya tidak mengerti kenapa saya tiba-tiba merasa kesal
Modifikasi emosi (<i>emotions modification</i>)	Menggunakan strategi yang positif untuk mengubah kondisi emosional	5.) Saya berusaha mengalihkan kesedihan dengan melakukan hobi saya	6.) Saya kesulitan mengontrol rasa khawatir dalam diri hingga memengaruhi performa saya.
	Memodifikasi ekspresi emosi	10.) Saya berusaha menunjukkan wajah yang	13.) Saya kesulitan menunjukkan ekspresi senang

		ramah meskipun sedang merasa lelah.	saat bersama orang yang membuat saya kesal
			11.) Saya dapat melampiaskan amarah saya langsung pada orang di sekitar saya

3. Skala Ketangguhan Mental

Aspek	Indikator	Item	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Kontrol (<i>Control</i>)	Kontrol pikiran	1.) Saya mampu fokus pada tujuan saya.	20.) Saya sulit untuk tetap fokus saat ada tekanan
		9.) Saya tetap berpikir positif saat menghadapi masalah	15.) Saat merasa cemas, pikiran saya menjadi sulit untuk dikendalikan
	Kontrol perilaku	19.) Saya tetap bisa menyelesaikan tugas meskipun saya sedih	8.) Saya menjadi tergesa-gesa ketika menghadapi tekanan besar.
Komitmen (<i>Commitment</i>)	Ketekunan dalam mencapai tujuan	7.) Saya mampu memotivasi diri untuk bekerja keras mencapai tujuan saya	6.) Saya berhenti berusaha ketika saya merasa kesulitan
		3.) Saya tidak mudah menyerah, bahkan ketika hasil yang saya harapkan tidak segera tercapai.	10.) Saya menyerahkan tugas saya pada orang lain saat merasa kesulitan
	Konsistensi dalam komitmen jangka panjang	11.) Kegagalan yang sama tidak membuat saya bosan untuk berusaha lagi	

		untuk mencapai tujuan	
		16.) Saya tidak mudah melupakan alasan saya memulai suatu tujuan	
Tantangan (<i>Challenge</i>)	Kemauan mengambil risiko	14.) Saya tertarik mencoba hal baru meskipun ada kemungkinan gagal	
		5.) Saya lebih termotivasi saat saya dihadapkan dengan peluang yang melibatkan risiko	
	Memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar meningkatkan diri	17.) Gagal dalam usaha membuat saya belajar	4.) Kegagalan membuat saya merasa usaha saya sia-sia
		26.) Saya mencari pembelajaran dalam setiap tantangan yang saya hadapi	24.) Saya sulit belajar dari kegagalan
Keyakinan (<i>Confidence</i>)	Percaya pada kemampuan dalam diri	21.) Saya yakin mampu menemukan solusi yang tepat ketika menghadapi masalah.	18.) Saya ragu dengan kemampuan diri saya dalam menyelesaikan tugas
		12.) Saya percaya pada kemampuan saya untuk mencapai tujuan	22.) Saya tidak cukup berkompeten untuk mengatasi kesulitan yang saya hadapi
	Percaya diri dalam situasi sosial	23.) Saya yakin mampu menunjukkan	13.) Saya ragu untuk memberikan

		siapa diri saya sebenarnya di hadapan teman-teman saya	saran pendapat kepada orang lain
		2.) Saya yakin mampu membuat orang merasa nyaman berbicara dengan saya	25.) Saya ragu untuk memulai interaksi dengan orang lain

Lampiran 2 Bukti Uji Coba Skala Penelitian



Lampiran 3 Hasil Uji Daya Beda Aitem

1. Kebahagiaan
 - a. Hasil uji pertama, sebelum hapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	147.23	456.538	.555	.927
Item_2	146.13	455.497	.608	.926
Item_3	146.10	453.169	.755	.926
Item_4	147.60	452.144	.623	.926
Item_5	147.48	455.230	.406	.928
Item_6	147.17	456.866	.626	.927
Item_7	148.17	470.610	.176	.930
Item_8	147.92	468.994	.244	.929
Item_9	146.70	458.574	.545	.927
Item_10	147.73	487.384	-.272	.932

Item_11	147.05	453.382	.580	.927
Item_12	148.08	461.763	.467	.928
Item_13	148.55	473.074	.124	.930
Item_14	146.98	466.076	.301	.929
Item_15	147.60	442.862	.707	.925
Item_16	148.30	473.292	.121	.930
Item_17	147.17	465.174	.361	.928
Item_18	146.28	461.128	.521	.927
Item_19	146.85	455.003	.560	.927
Item_20	147.25	468.551	.251	.929
Item_21	148.40	475.836	.047	.931
Item_22	147.95	460.408	.483	.927
Item_23	147.92	448.174	.638	.926
Item_24	147.17	455.789	.608	.927
Item_25	146.48	453.384	.656	.926
Item_26	147.25	454.859	.425	.928
Item_27	147.55	447.074	.672	.926
Item_28	147.03	460.025	.342	.929
Item_29	147.25	475.321	.069	.930
Item_30	147.28	443.435	.680	.925
Item_31	147.30	448.215	.610	.926
Item_32	147.08	471.712	.151	.930
Item_33	147.25	443.679	.699	.925
Item_34	146.30	459.036	.545	.927
Item_35	146.67	457.097	.532	.927
Item_36	147.83	481.379	-.086	.932
Item_37	146.73	464.769	.326	.929
Item_38	148.35	459.772	.462	.928
Item_39	148.42	457.584	.464	.928
Item_40	147.30	458.626	.497	.927
Item_41	147.60	452.451	.598	.926
Item_42	146.90	461.682	.488	.927
Item_43	147.33	450.789	.740	.926
Item_44	148.05	456.356	.446	.928
Item_45	147.33	448.943	.677	.926
Item_46	146.67	455.456	.595	.927
Item_47	146.40	467.579	.318	.929
Item_48	148.23	457.102	.491	.927

b. Hasil uji kedua, setelah menghapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	120.95	419.331	.552	.943
Item_2	119.85	418.336	.605	.943
Item_3	119.82	415.943	.758	.942
Item_4	121.32	414.225	.644	.943
Item_5	121.20	417.190	.421	.945
Item_6	120.90	418.759	.651	.943

Item_9	120.42	419.994	.580	.943
Item_11	120.77	415.922	.587	.943
Item_12	121.80	424.933	.446	.944
Item_14	120.70	428.933	.286	.945
Item_15	121.32	405.302	.725	.942
Item_17	120.90	428.041	.345	.945
Item_18	120.00	422.718	.551	.943
Item_19	120.57	417.840	.558	.943
Item_22	121.67	423.866	.456	.944
Item_23	121.65	410.541	.654	.942
Item_24	120.90	417.682	.632	.943
Item_25	120.20	415.856	.667	.943
Item_26	120.98	418.640	.404	.945
Item_27	121.27	410.615	.661	.942
Item_28	120.75	422.397	.345	.945
Item_30	121.00	406.667	.680	.942
Item_31	121.02	410.948	.617	.943
Item_33	120.98	405.769	.725	.942
Item_34	120.02	420.281	.586	.943
Item_35	120.40	417.938	.582	.943
Item_37	120.45	427.126	.326	.945
Item_38	122.07	422.328	.462	.944
Item_39	122.15	422.131	.417	.944
Item_40	121.02	421.153	.499	.944
Item_41	121.32	414.276	.624	.943
Item_42	120.62	424.394	.481	.944
Item_43	121.05	413.074	.759	.942
Item_44	121.77	418.999	.447	.944
Item_45	121.05	411.126	.698	.942
Item_46	120.40	418.400	.590	.943
Item_47	120.12	429.292	.335	.945
Item_48	121.95	421.279	.453	.944

- c. Hasil uji ketiga, setelah kembali menghapus aitem tidak valid yang masih muncul

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	117.45	407.946	.556	.944
Item_2	116.35	407.208	.602	.943
Item_3	116.32	404.840	.754	.943
Item_4	117.82	402.917	.647	.943
Item_5	117.70	405.446	.431	.945
Item_6	117.40	407.682	.646	.943
Item_9	116.92	408.738	.580	.944
Item_11	117.27	404.563	.591	.943
Item_12	118.30	413.497	.449	.945
Item_15	117.82	394.507	.719	.942
Item_17	117.40	416.451	.352	.945

Item_18	116.50	411.538	.547	.944
Item_19	117.07	406.892	.550	.944
Item_22	118.17	412.763	.449	.945
Item_23	118.15	399.259	.657	.943
Item_24	117.40	406.554	.629	.943
Item_25	116.70	404.831	.661	.943
Item_26	117.48	407.281	.406	.945
Item_27	117.77	399.512	.660	.943
Item_28	117.25	410.756	.352	.946
Item_30	117.50	395.744	.677	.943
Item_31	117.52	399.487	.624	.943
Item_33	117.48	394.717	.724	.942
Item_34	116.52	409.179	.581	.944
Item_35	116.90	406.554	.586	.944
Item_37	116.95	415.536	.332	.945
Item_38	118.57	411.328	.454	.945
Item_39	118.65	410.951	.414	.945
Item_40	117.52	409.538	.509	.944
Item_41	117.82	403.020	.626	.943
Item_42	117.12	413.138	.478	.944
Item_43	117.55	401.844	.761	.942
Item_44	118.27	407.487	.453	.945
Item_45	117.55	400.203	.692	.943
Item_46	116.90	407.169	.589	.944
Item_47	116.62	417.728	.340	.945
Item_48	118.45	410.305	.445	.945

2. Regulasi Emosi

a. Hasil uji pertama, sebelum hapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	77.25	56.910	.625	.631
Item_2	78.43	59.328	.317	.656
Item_3	77.18	71.020	-.503	.708
Item_4	77.70	62.113	.189	.669
Item_5	77.28	61.128	.321	.658
Item_6	78.10	55.015	.618	.624
Item_7	77.13	57.907	.509	.640
Item_8	78.78	58.179	.419	.646
Item_9	77.48	58.666	.573	.640
Item_10	77.80	54.421	.627	.621
Item_11	77.48	70.820	-.351	.715
Item_12	78.18	60.815	.286	.660
Item_13	77.30	58.728	.357	.652
Item_14	77.58	58.969	.387	.650
Item_15	77.35	68.849	-.234	.705
Item_16	78.00	58.359	.490	.642
Item_17	77.50	63.590	.100	.677

Item 18	78.90	60.913	.205	.668
Item 19	77.58	66.353	-.079	.691
Item 20	77.50	68.256	-.186	.710
Item 21	77.45	68.664	-.263	.698
Item 22	78.43	57.840	.510	.640
Item 23	77.73	61.640	.212	.667
Item 24	77.83	57.071	.412	.644

b. Hasil uji kedua, setelah hapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	42.35	56.849	.627	.831
Item 2	43.53	57.589	.422	.843
Item 5	42.38	61.522	.287	.849
Item 6	43.20	54.215	.671	.826
Item 7	42.23	57.615	.528	.836
Item 8	43.88	57.240	.480	.839
Item 9	42.58	59.533	.492	.839
Item 10	42.90	54.554	.616	.830
Item 12	43.28	59.794	.354	.846
Item 13	42.40	57.785	.414	.844
Item 14	42.68	57.302	.499	.838
Item 16	43.10	58.656	.465	.840
Item 22	43.53	57.076	.565	.834
Item 24	42.93	55.969	.476	.840

3. Ketangguhan Mental

a. Hasil uji pertama, sebelum hapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item 1	98.60	194.862	.574	.898
Item 2	98.37	197.420	.511	.899
Item 3	98.25	191.526	.700	.895
Item 4	98.62	203.522	.248	.904
Item 5	98.50	193.846	.523	.899
Item 6	97.85	200.900	.468	.900
Item 7	98.35	205.567	.271	.902
Item 8	98.57	199.789	.479	.900
Item 9	97.98	195.307	.653	.897
Item 10	98.90	195.221	.573	.898
Item 11	98.68	194.789	.616	.897
Item 12	98.73	196.051	.603	.897
Item 13	98.23	194.794	.777	.895
Item 14	98.80	203.395	.271	.903
Item 15	97.85	193.259	.665	.896

Item_16	98.75	193.987	.480	.900
Item_17	98.05	200.100	.491	.899
Item_18	99.35	207.515	.126	.905
Item_19	99.40	201.374	.324	.902
Item_20	98.07	200.943	.381	.901
Item_21	97.65	196.797	.640	.897
Item_22	99.62	201.933	.326	.902
Item_23	98.52	198.563	.522	.899
Item_24	99.32	204.174	.321	.902
Item_25	98.73	198.358	.573	.898
Item_26	98.65	205.464	.222	.903
Item_27	98.95	205.382	.218	.904
Item_28	98.85	201.772	.407	.901
Item_29	98.80	194.728	.587	.897
Item_30	98.68	206.584	.179	.904
Item_31	98.32	197.507	.489	.899
Item_32	99.02	199.563	.347	.902

b. Hasil uji kedua, setelah hapus aitem tidak valid

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	77.57	152.251	.593	.905
Item_2	77.35	153.977	.555	.906
Item_3	77.22	149.974	.690	.903
Item_5	77.47	152.153	.508	.907
Item_6	76.82	158.199	.460	.908
Item_8	77.55	157.023	.481	.908
Item_9	76.95	153.485	.634	.905
Item_10	77.87	152.728	.585	.905
Item_11	77.65	152.695	.613	.905
Item_12	77.70	154.062	.589	.906
Item_13	77.20	153.087	.754	.903
Item_15	76.82	151.481	.656	.904
Item_16	77.72	152.512	.457	.909
Item_17	77.02	157.358	.491	.907
Item_19	78.37	158.958	.302	.911
Item_20	77.05	158.203	.375	.910
Item_21	76.62	154.651	.628	.905
Item_22	78.60	159.169	.316	.911
Item_23	77.50	155.538	.544	.906
Item_24	78.30	160.831	.328	.910
Item_25	77.70	155.395	.595	.906
Item_28	77.82	158.866	.404	.909
Item_29	77.77	151.974	.613	.905
Item_31	77.30	154.933	.493	.907
Item_32	78.00	157.077	.337	.911

Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Sebelum Aitem Gugur

1. Kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.929	48

2. Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.674	24

3. Ketangguhan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.903	32

Lampiran 5 Uji Reliabilitas Setelah Aitem Gugur

1. Kebahagiaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.945	37

2. Regulasi Emosi

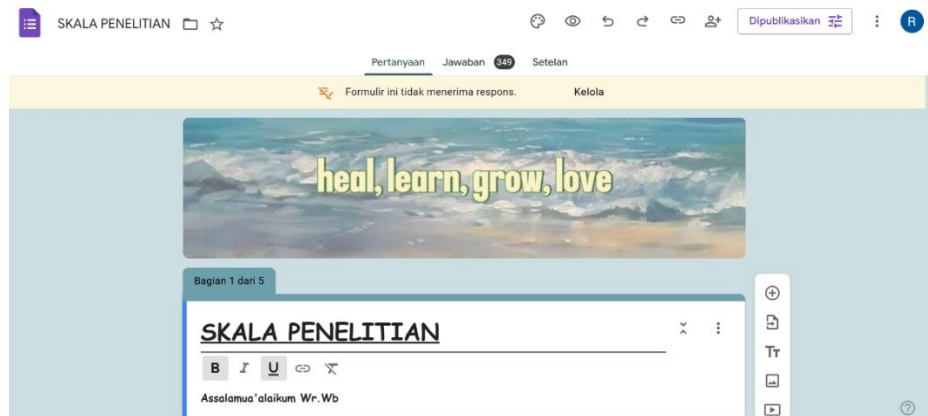
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.848	14

3. Ketangguhan Mental

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.910	25

Lampiran 6 Alat Ukur (Skala Penelitian)

1. Bukti Penyebaran Skala Penelitian Melalui G-form



The screenshot displays a Google Form titled "SKALA PENELITIAN". At the top, there is a header bar with the title "SKALA PENELITIAN" and a star icon. Below this, a navigation bar shows "Pertanyaan", "Jawaban" (with a count of 549), and "Setelan". A yellow banner across the top of the form area states "Formulir ini tidak menerima respons." and "Kelola". The main content area features a large image with the text "heal, learn, grow, love" in a stylized font. Below the image, a section titled "Bagian 1 dari 5" contains the title "SKALA PENELITIAN" in bold, underlined text. Below the title is a text input field with the placeholder text "Assalamua'alaikum Wr-Wb". To the right of the input field is a vertical toolbar with icons for adding, deleting, and other editing functions.

2. Alat Ukur Penelitian *Offline (Printed)*

SKALA PENELITIAN PSIKOLOGI RE-KTM-KBH

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap :
2. Jenis Kelamin :
3. Usia :
4. Program Studi :
5. Kelas :
6. Nomor HP/WhatsApp :
7. Email aktif :

B. Petunjuk Pengisian

1. Isilah identitas anda sesuai dengan perintah yang diberikan
2. Dalam skala ini, akan disajikan dengan sejumlah pernyataan. Bacalah setiap pernyataan yang ada dengan teliti. Tugas anda adalah memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Jawaban diberikan dengan memberikan tanda pada kolom yang telah disediakan di setiap butir-butir pernyataan. Adapun pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya menjawab dengan penuh kejujuran	√				

Keterangan :

STS : Bila anda merasa diri anda **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

TS : Bila anda merasa diri anda **Tidak Sesuai** dengan pernyataan yang ada

N : Bila anda merasa diri anda **Netral** dengan pernyataan yang ada

S : Bila anda merasa diri anda **Sesuai** dengan pernyataan yang ada

SS : Bila anda merasa diri anda **Sangat Sesuai** dengan pernyataan yang ada

3. Anda dapat memberi jawaban dengan cara memilih satu jawaban pada kolom yang telah disediakan di setiap soal dan pastikan tidak ada soal yang terlewat.
4. Dalam pengisian kuesioner ini tidak ada jawaban benar dan salah. Anda Diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda yang sebenarnya, sehingga mohon diperhatikan dengan baik setiap pernyataan yang ada.

Apabila saudara/i ingin mengganti jawaban, coretlah jawaban sebelumnya kemudian beri tanda (√) pada jawaban baru yang sesuai dengan diri anda. Contoh :

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya menjawab dengan penuh kejujuran	√			√	

~Selamat Mengerjakan~

Skala 1

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya dapat mengenali kapan suasana hati saya mulai berubah					
2.	Marah dapat membuat saya bertindak tanpa memikirkan apa yang akan terjadi setelahnya					
3.	Saya mampu mengenali situasi yang dapat memicu perasaan senang saya					
4.	Saya tidak mengerti kenapa saya tiba-tiba merasa kesal					
5.	Saya berusaha mengalihkan kesedihan dengan melakukan hobi saya					
6.	Saya kesulitan mengontrol rasa khawatir dalam diri hingga memengaruhi performa saya					
7.	Saya mampu menyadari emosi apa yang saya rasakan saat menghadapi situasi tertentu					
8.	Saya sulit menyadari kapan saya mulai merasa marah					
9.	Saya menunjukkan kemarahan langsung kepada orang yang membuat saya kesal					
10.	Saya berusaha menunjukkan wajah yang ramah meskipun sedang merasa lelah					
11.	Saya dapat melampiaskan amarah saya langsung pada orang di sekitar saya					
12.	Sulit bagi saya untuk menyadari gejala fisik di tubuh ketika saya mulai merasa marah					
13.	Saya kesulitan menunjukkan ekspresi senang saat bersama orang yang membuat saya kesal					
14.	Saya bahkan tidak mengerti kenapa saya menangis sehari-hari					

Skala 2

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu fokus pada tujuan saya					
2.	Saya yakin mampu membuat orang merasa nyaman berbicara dengan saya					
3.	Saya tidak mudah menyerah, bahkan ketika hasil yang saya harapkan tidak segera tercapai					
4.	Kegagalan membuat saya merasa usaha saya sia-sia					
5.	Saya lebih termotivasi saat saya dihadapkan dengan peluang yang melibatkan risiko					
6.	Saya berhenti berusaha ketika saya merasa kesulitan					
7.	Saya mampu memotivasi diri untuk bekerja keras mencapai tujuan					
8.	SSaya menjadi tergesa-gesa ketika menghadapi tekanan besar					
9.	Saya tetap berpikir positif saat menghadapi masalah					
10.	Saya menyerahkan tugas saya pada orang lain saat merasa kesulitan					
11.	Kegagalan yang sama tidak membuat saya bosan untuk berusaha lagi mencapai tujuan					
12.	Saya percaya pada kemampuan saya untuk mencapai tujuan					
13.	Saya ragu untuk memberikan saran pendapat kepada orang lain					
14.	Saya tertarik mencoba hal baru meskipun ada kemungkinan gagal					
15.	Saat merasa cemas, pikiran saya menjadi sulit untuk dikendalikan					
16.	Saya tidak mudah melupakan alasan saya memulai suatu tujuan					
17.	Gagal dalam usaha membuat saya belajar					
18.	Saya ragu dengan kemampuan diri saya dalam menyelesaikan tugas					

19.	Saya tetap bisa menyelesaikan tugas meskipun saya sedih					
20.	Saya sulit untuk tetap fokus saat ada tekanan					
21.	Saya yakin mampu menemukan solusi yang tepat ketika menghadapi masalah					
22.	Saya tidak cukup kompeten untuk mengatasi kesulitan yang saya hadapai					
23.	Saya yakin mampu menunjukkan siapa diri saya sebenarnya di hadapan teman-teman saya					
24.	Saya sulit belajar dari kegagalan					
25.	Saya ragu untuk memulai interaksi dengan orang lain					

Skala 3

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mencapai banyak tujuan sesuai harapan saya					
2.	Saya merasa bersyukur atas diri saya saat ini					
3.	Saya mampu menemukan sesuatu yang bisa disyukuri dalam setiap situasi					
4.	Saya berpikir bahwa saya tidak terlihat menarik secara penampilan					
5.	Saya tidak memiliki seseorang yang dapat diandalkan ketika saya membutuhkannya					
6.	Saya yakin mampu membuat keputusan dengan baik					
7.	Saya menilai penampilan saya menunjukkan citra diri yang positif					
8.	Impian-impian saya mulai terwujud					
9.	Saya kesulitan jika harus memilih di antara beberapa pilihan					
10.	Saya menilai hidup saya tidak sebaik kehidupan orang lain					
11.	Saya tertarik menghabiskan waktu untuk kegiatan sosial					

12.	Saya menyadari ada banyak alasan untuk tersenyum setiap hari					
13.	Saya tidak melihat pengalaman sebagai bagian dari pertumbuhan diri saya					
14.	Menurut saya, kebanyakan orang tidak memahami saya					
15.	Masa depan membuat saya merasa takut karena penuh dengan ketidakpastian					
16.	Saya yakin penampilan saya telah tepat sesuai situasi					
17.	Saya berpikir bahwa masa depan saya penuh dengan peluang yang bisa saya manfaatkan					
18.	Saya mudah memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain					
19.	Saya menilai aktivitas saya sehari-hari cukup membosankan					
20.	Saya tidak mudah tertawa meskipun ada jenaka					
21.	Saya sulit menemukan sisi positif dari pengalaman menyakitkan					
22.	Saya kurang bersemangat menjalani hari-hari saya					
23.	Terlalu banyak kekurangan yang saya miliki dibandingkan dengan orang lain					
24.	Kekurangan dalam diri saya bisa saya perbaiki					
25.	Saya menilai ada sesuatu yang menarik untuk dilakukan setiap hari					
26.	Saya mudah tertawa bahkan pada hal-hal sederhana					
27.	Saya mengecewakan diri saya sendiri dalam beberapa hal					
28.	Saya cemas ketika memikirkan masa depan					
29.	Saya sulit menemukan hal yang menyenangkan dalam hidup					
30.	Rencana-rencana saya tidak berjalan dengan baik					
31.	Saya dapat memaknai setiap kejadian yang saya alami					

32.	Saya memiliki banyak kelebihan yang dapat saya banggakan					
33.	Kekurangan dalam diri membuat saya takut tidak diterima orang lain					
34.	Saya memiliki kemampuan yang dapat membuat orang lain kagum kepada saya					
35.	Saya antusias dalam merencanakan masa depan saya					
36.	Saya ingin tahu berbagai hal baru dalam hidup untuk dijalani					
37.	Pandangan negatif orang lain terhadap saya memperburuk pandangan saya terhadap diri sendiri					

Lampiran 7 Hasil Skor Total Responden (Subjek Penelitian)

Subjek	Kebahagiaan (Y)	Regulasi Emosi (X1)	Ketangguhan Mental (X2)
S0001	124	52	92
S0002	132	48	96
S0003	111	49	98
S0004	134	48	99
S0005	145	45	104
S0006	98	31	86
S0007	143	51	94
S0008	107	46	85
S0009	136	54	93
S0010	112	40	87
S0011	124	53	94
S0012	101	45	102
S0013	155	38	93
S0014	129	54	100
S0015	128	42	92
S0016	136	60	97
S0017	124	56	88
S0018	132	48	91
S0019	110	48	87
S0020	108	42	86
S0021	93	42	83
S0022	95	49	95
S0023	139	46	94
S0024	79	43	82
S0025	123	49	85
S0026	98	42	106
S0027	97	44	97
S0028	113	46	84
S0029	123	43	92

S0030	116	47	76
S0031	122	40	87
S0032	130	51	101
S0033	139	49	94
S0034	122	51	86
S0035	145	57	89
S0036	129	49	103
S0037	111	42	82
S0038	126	49	90
S0039	130	52	94
S0040	127	49	90
S0041	109	39	92
S0042	131	46	95
S0043	129	53	93
S0044	155	58	95
S0045	124	42	89
S0046	105	45	84
S0047	121	47	79
S0048	95	32	105
S0049	132	52	87
S0050	121	47	89
S0051	119	52	88
S0052	114	45	84
S0053	115	45	101
S0054	126	44	94
S0055	138	42	101
S0056	111	44	80
S0057	112	39	86
S0058	81	40	83
S0059	88	38	84
S0060	111	49	77
S0061	116	48	76
S0062	123	46	84
S0063	129	55	92
S0064	145	45	98
S0065	103	51	84
S0066	118	49	85
S0067	145	53	97
S0068	122	51	94
S0069	98	49	84
S0070	129	48	81
S0071	132	46	97
S0072	116	44	96
S0073	137	50	90
S0074	117	48	87
S0075	100	41	82
S0076	124	51	88
S0077	92	46	87

S0078	111	42	75
S0079	118	57	86
S0080	141	41	90
S0081	137	38	89
S0082	126	51	85
S0083	112	41	105
S0084	109	47	90
S0085	100	46	81
S0086	103	37	101
S0087	134	42	92
S0088	112	44	75
S0089	122	44	95
S0090	119	42	89
S0091	94	39	82
S0092	111	45	96
S0093	126	52	91
S0094	132	54	85
S0095	112	54	91
S0096	100	38	86
S0097	92	53	90
S0098	132	55	83
S0099	87	41	84
S0100	120	57	97
S0101	142	57	90
S0102	104	44	84
S0103	139	48	92
S0104	115	40	97
S0105	107	48	95
S0106	106	55	93
S0107	120	42	89
S0108	144	43	96
S0109	98	52	88
S0110	125	41	93
S0111	124	38	84
S0112	106	49	81
S0113	111	42	93
S0114	120	35	87
S0115	93	50	95
S0116	150	55	101
S0117	80	38	85
S0118	80	45	84
S0119	139	43	86
S0120	127	37	95
S0121	100	48	89
S0122	112	47	91
S0123	142	52	86
S0124	150	42	94
S0125	102	39	85

S0126	128	44	96
S0127	113	48	89
S0128	126	44	85
S0129	117	48	92
S0130	112	45	83
S0131	120	36	99
S0132	132	42	97
S0133	113	40	94
S0134	109	41	91
S0135	103	41	75
S0136	134	46	93
S0137	136	51	92
S0138	119	49	85
S0139	137	46	92
S0140	142	54	87
S0141	146	43	96
S0142	111	44	87
S0143	130	49	81
S0144	133	49	91
S0145	148	50	94
S0146	125	54	92
S0147	115	47	89
S0148	129	51	84
S0149	109	39	76
S0150	131	44	81
S0151	122	47	88
S0152	123	51	88
S0153	138	46	95
S0154	155	56	103
S0155	133	48	100
S0156	127	44	83
S0157	103	49	86
S0158	113	40	94
S0159	127	46	95
S0160	128	42	87
S0161	106	51	98
S0162	129	45	92
S0163	143	53	103
S0164	120	44	98
S0165	118	48	91
S0166	87	35	98
S0167	141	41	94
S0168	162	54	99
S0169	133	52	93
S0170	147	51	94
S0171	114	47	88
S0172	121	47	89
S0173	111	42	87

S0174	110	47	91
S0175	107	40	90
S0176	116	55	89
S0177	134	44	85
S0178	88	38	91
S0179	112	38	100
S0180	125	44	90
S0181	133	54	100
S0182	102	46	89
S0183	115	47	88
S0184	114	45	87
S0185	106	50	84
S0186	120	42	92
S0187	155	62	107
S0188	127	40	84
S0189	123	45	82
S0190	117	43	77
S0191	134	54	91
S0192	132	40	96
S0193	95	51	90
S0194	131	43	85
S0195	86	43	81
S0196	109	43	82
S0197	135	50	87
S0198	128	51	91
S0199	111	43	85
S0200	112	38	83
S0201	134	52	95
S0202	109	36	73
S0203	159	56	106
S0204	130	45	96
S0205	117	63	89
S0206	123	46	86
S0207	128	49	101
S0208	134	52	97
S0209	134	49	95
S0210	127	55	82
S0211	94	41	89
S0212	92	38	86
S0213	127	36	96
S0214	96	47	75
S0215	121	50	106
S0216	110	40	85
S0217	119	47	78
S0218	117	52	89
S0219	145	46	97
S0220	114	34	101
S0221	136	47	87

S0222	106	44	93
S0223	112	48	80
S0224	131	54	98
S0225	134	44	86
S0226	142	52	101
S0227	124	55	88
S0228	116	50	85
S0229	111	46	89
S0230	111	43	86
S0231	128	40	90
S0232	128	57	93
S0233	111	31	77
S0234	103	48	90
S0235	153	41	88
S0236	94	53	89
S0237	144	52	93
S0238	120	46	104
S0239	111	43	76
S0240	89	39	91
S0241	107	53	101
S0242	122	41	85
S0243	115	42	90
S0244	99	36	84
S0245	135	51	91
S0246	149	54	84
S0247	113	47	77
S0248	126	54	83
S0249	84	40	88
S0250	106	50	86
S0251	129	41	96
S0252	111	41	89
S0253	149	52	104
S0254	121	41	79
S0255	131	36	92
S0256	124	48	83
S0257	122	53	83
S0258	135	48	97
S0259	123	48	90
S0260	115	46	77
S0261	100	43	84
S0262	90	46	81
S0263	116	47	86
S0264	119	39	90
S0265	124	48	97
S0266	129	47	86
S0267	148	43	84
S0268	112	42	88
S0269	90	38	93

S0270	109	42	92
S0271	153	41	102
S0272	114	44	82
S0273	120	34	90
S0274	104	45	91
S0275	113	43	86
S0276	129	47	95
S0277	114	39	81
S0278	111	42	75
S0279	142	54	91
S0280	107	44	94
S0281	106	46	91
S0282	103	38	81
S0283	128	56	87
S0284	105	45	92
S0285	130	48	85
S0286	141	39	87
S0287	128	48	96
S0288	141	47	102
S0289	115	51	83
S0290	117	50	74
S0291	115	49	97
S0292	129	49	92
S0293	109	57	88
S0294	94	49	80
S0295	116	47	86
S0296	109	43	84
S0297	96	44	86
S0298	110	43	83
S0299	116	51	86
S0300	105	50	99
S0301	119	57	82
S0302	96	44	85
S0303	136	57	101
S0304	130	41	90
S0305	114	36	97
S0306	112	38	86
S0307	138	42	89
S0308	117	50	82
S0309	105	51	86
S0310	118	36	90
S0311	104	41	90
S0312	141	52	92
S0313	123	45	82
S0314	124	46	88
S0315	110	43	88
S0316	160	62	101
S0317	120	39	97

S0318	137	44	89
S0319	130	44	83
S0320	136	49	94
S0321	115	46	87
S0322	108	55	89
S0323	118	48	93
S0324	115	40	85
S0325	110	39	82
S0326	118	40	87
S0327	156	59	87
S0328	107	44	88
S0329	104	40	105
S0330	122	52	94
S0331	121	50	94
S0332	104	36	81
S0333	120	50	89
S0334	110	33	88
S0335	142	42	95
S0336	134	49	91
S0337	109	38	74
S0338	144	46	85
S0339	152	55	107
S0340	142	49	96
S0341	123	44	74
S0342	123	48	91
S0343	143	51	90
S0344	150	53	88
S0345	107	56	72
S0346	140	53	99
S0347	102	61	80
S0348	113	40	72
S0349	141	32	85
S0350	115	54	83
S0351	124	52	93
S0352	126	51	80
S0353	109	46	72
S0354	162	59	77
S0355	117	48	87
S0356	133	53	91
S0357	145	61	98
S0358	116	40	81
S0359	111	43	75
S0360	111	42	75
S0361	123	41	81
S0362	101	47	79
S0363	99	36	71
S0364	121	44	88
S0365	114	53	84

S0366	87	42	62
S0367	123	40	83
S0368	120	41	75
S0369	118	40	75
S0370	119	45	101
S0371	118	39	69
S0372	95	37	65
S0373	101	44	86
S0374	110	44	90
S0375	95	46	84
S0376	124	50	95
S0377	115	47	84
S0378	114	51	89
S0379	147	42	104

Lampiran 8 Kategorisasi Deskriptif Statistik

1. Kebahagiaan

		Kategori_Y		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Rendah	55	14.5	14.5	14.5
	Sedang	265	69.9	69.9	84.4
	Tinggi	59	15.6	15.6	100.0
	Total	379	100.0	100.0	

2. Regulasi Emosi

		Kategori_X1		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Rendah	66	17.4	17.4	17.4
	Sedang	256	67.5	67.5	85.0
	Tinggi	57	15.0	15.0	100.0
	Total	379	100.0	100.0	

3. Ketangguhan Mental

		Kategori_X2		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	Rendah	51	13.5	13.5	13.5
	Sedang	268	70.7	70.7	84.2
	Tinggi	60	15.8	15.8	100.0
	Total	379	100.0	100.0	

Lampiran 9 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardize d Residual
N		379
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	14.16868409
Most Extreme Differences	Absolute	.046
	Positive	.028
	Negative	-.046
Test Statistic		.046
Asymp. Sig. (2-tailed)		.054 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 10 Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Ketangguhan Mental	Between Groups	(Combined)	23616.486	39	605.551	2.716	.000
		Linearity	14077.370	1	14077.370	63.151	.000
		Deviation from Linearity	9539.116	38	251.029	1.126	.287
	Within Groups		75568.997	339	222.917		
	Total		99185.483	378			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kebahagiaan * Regulasi Emosi	Between Groups	(Combined)	21003.967	32	656.374	2.905	.000
		Linearity	13729.950	1	13729.950	60.763	.000
		Deviation from Linearity	7274.017	31	234.646	1.038	.414
	Within Groups		78181.515	346	225.958		
	Total		99185.483	378			

Lampiran 11 Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
1	(Constant)	20.272	9.581		2.116	.035		
	Regulasi Emosi	.848	.125	.311	6.760	.000	.963	1.039
	Ketangguhan Mental	.681	.099	.317	6.887	.000	.963	1.039

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Lampiran 12 Uji Regresi Linear Berganda

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23301.375	2	11650.687	57.728	.000 ^b
	Residual	75884.108	376	201.819		
	Total	99185.483	378			

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

b. Predictors: (Constant), Ketangguhan Mental, Regulasi Emosi

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.272	9.581		2.116	.035
	Regulasi Emosi	.848	.125	.311	6.760	.000
	Ketangguhan Mental	.681	.099	.317	6.887	.000

a. Dependent Variable: Kebahagiaan

Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian Offline



Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup

A. IDENTITAS DIRI

1. Nama : Rita Istik Maliyah
2. Tempat, Tanggal Lahir : Cilacap, 10 September 2003
3. Alamat : Ds. Kamulyan, Kec. Bantarsari, Kab. Cilacap
4. LinkedIn :
5. Email : ritaistikmaliyah2@gmail.com

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. MI Al-Hidayah : 2009 - 2015
2. SMP Negeri 1 Bantarsari : 2015 - 2018
3. SMA Negeri 1 Bantarsari : 2018 - 2021
4. UIN Walisongo Semarang : 2021 - 2025

C. RIWAYAT ORGANISASI

1. UKM MASA, FPK UIN Walisongo (Koordinator Human Resources Development)

D. PENGALAMAN MAGANG

1. Literasi Psikologi Indonesia
2. UPTD BLK Kota Semarang
3. PKBI Jawa Tengah
4. Ruang Psikologi Indonesia

Semarang, 05 Mei 2025



Rita Istik Maliyah
NIM. 2107016067