

Research Article

## Regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*

Maria Ameylia Trisna Murti, Yulia Ayriza

Departemen Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Yogyakarta.

Jl. Colombo No. 12 Sleman Yogyakarta, 55281,

[trisnamurtim@gmail.com](mailto:trisnamurtim@gmail.com)

### Article Information

Submitted: 18 – 03 – 2024

Accepted: 08 – 04 – 2024

Published: 26 – 04 – 2024

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah regulasi emosi mampu menjadi prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal usia 18-40 tahun yang tergabung dalam komunitas penggemar *band Day6* atau dikenal dengan "MyDay". Penelitian ini melibatkan 431 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The PERMA Profiler* dan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* versi Indonesia. Hipotesis penelitian diuji dengan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan nilai bahwa regulasi emosi mampu berperan sebagai prediktor kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya dengan meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional.

**Keywords:** individu dewasa awal *casual sad-music listener*; kebahagiaan; regulasi emosi

### ABSTRACT

This study aimed to examine whether emotional regulation could be a predictor of happiness in early adult individuals who were casual sad-music listeners. The subjects in this study were early adult individuals aged 18-40 years who were part of the fan community of the band Day6, known as "MyDay". This study involved 431 respondents. The research method was conducted through a quantitative approach with a survey design. The instruments used in this research were The PERMA Profiler and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Indonesian version. Hypothesis in this study was tested through simple linear regression analysis. The research results showed that emotional regulation could play a role as a predictor of happiness in early adult individuals who were casual sad-music listeners. This research is expected to be a reference for psychological practitioners, counsellors, and mental health promoters regarding how to increase happiness, include by increasing individual emotional regulation when facing emotional situations.

**Keywords:** early adult individuals casual sad-music listener; emotion regulation; happiness

## PENDAHULUAN

Emosi menjadi salah satu faktor penting dalam kehidupan manusia. Emosi merupakan aspek yang berhubungan dengan keseluruhan perilaku manusia seperti persepsi, memori, belajar, tindakan, atau pembuatan keputusan (Djohan, 2016). Emosi terdiri dari dua jenis, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Salah satu emosi positif yang menjadi tujuan hidup manusia adalah kebahagiaan. Kebahagiaan dalam Seligman (2012) didefinisikan sebagai salah satu bagian dari emosi positif yang didasari pada sejauh mana individu memaknai dirinya.

*World Happiness Report* (WHR) telah melakukan survei tingkat kebahagiaan di beberapa negara. Salah satu survei yang dilakukan pada tahun 2015, menyatakan bahwa Indonesia berada di urutan ke-74 dari 156 negara (Harumi & Bachtiar, 2022). Handayani (2020) melalui laman berita Berita Satu mengungkapkan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia tahun 2020 berada pada urutan ke-87 dari total 153 negara, dan tahun 2021, dalam penelitian Harumi dan Bachtiar (2022) hasil survei dari WHR juga menyatakan bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia berada di urutan ke-87 dari total 146 negara. Berdasarkan hasil survei tersebut, dapat dilihat bahwa tingkat kebahagiaan masyarakat Indonesia dibandingkan dengan negara lain cenderung menurun dari tahun ke tahun (Handayani, 2020). Selain itu, terdapat pula survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada 75.000 rumah tangga di 34 provinsi (Maulidin, 2022), yang menghasilkan temuan bahwa terdapat 10 provinsi yang mengalami penurunan tingkat kebahagiaan, yaitu Aceh, Riau, Sumatera Barat, Bengkulu, DKI Jakarta, Banten, Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), Bali, Nusa Tenggara Barat (NTB), dan Kalimantan Timur. Turunnya tingkat kebahagiaan dapat menimbulkan masalah pada individu yang dapat menyebabkan individu rentan terkena depresi, kecemasan, penurunan kinerja, hubungan interpersonal yang buruk, kegagalan adaptasi, bahkan kecenderungan bunuh diri (Chandra, 2022). Febriantikaningrum (2020) menambahkan bahwa penurunan tingkat kebahagiaan juga berpengaruh signifikan terhadap Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang berimbas pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dan sektor-sektor lain seperti ekonomi, kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sosial.

Dari banyaknya permasalahan penurunan kebahagiaan, dapat diketahui bahwa kebahagiaan penting untuk diperhatikan, khususnya dalam penelitian ini adalah pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*: “MyDay”. *Casual sad-music listener* merupakan individu *non-music majoring* yang suka mendengarkan musik sedih yang didasari oleh pengambilan makna atas musik tersebut dan dapat melakukan penilaian atas musik tersebut (Solis et al., 2019), sementara “MyDay” merupakan sebuah komunitas penggemar musik dari *band* Day6 (Driana & Indrawati, 2021). Komunitas ini dipilih karena berdasarkan observasi partisipatif dan pertanyaan terbuka yang dilakukan oleh peneliti dalam komunitas, didapati hasil bahwa terdapat masalah kebahagiaan yang akhirnya kebahagiaan tersebut meningkat setelah mendengarkan musik Day6 yang liriknya relevan dengan kehidupan sehari-hari. Melalui pertanyaan terbuka dalam studi fenomena pra-penelitian terhadap mengenai kebahagiaan, diperoleh kesimpulan bahwa dalam komunitas “MyDay” menggunakan musik sedih sebagai sarana validasi emosi, dimana tidak ada penghakiman atas emosi yang dirasakan oleh individu (Lambie & Lindberg, 2016) sehingga membantu individu untuk mencapai kebahagiaan. Latar belakang penelitian ini didasari oleh studi

pendahuluan mengenai kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener* yang tergabung dalam komunitas “MyDay” menggunakan instrumen survei *General Happiness Scale* oleh Seligman (2011). Terdapat 70 orang yang menjadi responden survei ini dan hasilnya didapatkan melalui frekuensi jawaban responden dan kesimpulan berdasarkan pertanyaan terbuka. Pada akhirnya didapati hasil sebanyak 82,9% responden menyatakan bahwa kebahagiaan adalah hal yang sangat penting untuk diperhatikan, dan 54,3% responden menyatakan dirinya kurang bahagia, serta 7,1% responden merasa tidak bahagia. Selain itu, dalam hasil pertanyaan terbuka pada *General Happiness Scaled* didapatkan kesimpulan bahwa kebahagiaan dapat dicapai melalui berbagai macam cara, salah satunya melalui pengelolaan emosi.

Salah satu cara meningkatkan kebahagiaan adalah melalui regulasi emosi (Aesijah, et al., 2016). Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengontrol reaksi emosi atas suatu peristiwa agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain (Gross, 2014). Individu yang mampu mengontrol dirinya dengan baik akan cenderung merasa bahagia (Hanifah, 2020). Sesuai dengan penelitian terdahulu, penelitian oleh Hanifah (2020) dan Aesijah et al. (2016), yaitu individu dengan regulasi emosi yang tinggi akan cenderung berperilaku dengan baik, menguntungkan diri sendiri dan orang lain, dan lebih mudah untuk memecahkan permasalahan sehingga individu menjadi lebih bahagia. Terdapat pula penelitian Taruffi dan Koelsch (2014) yang membahas mengenai eksplorasi pengalaman para pendengar *sad-music*. Dalam penelitian tersebut, subjek diminta untuk menentukan satu macam *sad-music*. *Sad-music* atau musik sedih merupakan instrumen atau lagu yang memiliki makna atau lirik yang menggambarkan perasaan sedih (Taruffi & Koelsch, 2014). Salah satu cara seseorang untuk mengungkapkan apa yang dirasakan secara emosional adalah melalui musik, khususnya musik sedih atau *sad-music* (Taruffi & Koelsch, 2014). Taruffi dan Koelsch (2014) dalam surveinya menyatakan bahwa mendengarkan musik sedih dapat menyebabkan efek emosional yang bermanfaat seperti regulasi atas emosi negatif serta adanya penghiburan. Penelitian tersebut memberikan hasil bahwa *sad-music* mampu meningkatkan kemampuan regulasi emosi.

Santrock (2012) mendefinisikan individu usia dewasa awal sebagai individu dengan rentang usia 18-40 tahun. Individu pada usia dewasa awal mengalami banyak tantangan (Herawati & Hidayat, 2020), yaitu sering dianggap sudah mandiri dan mampu menentukan masa depannya sendiri sehingga rentan mengalami ketakutan akan masa depan, takut akan kegagalan dan pengambilan keputusan, merasa tidak mampu dan terjebak untuk berperan sebagai orang dewasa, hingga menyesali keputusan hidup yang telah diambil. Individu juga dapat mengalami serangan panik, dan kesulitan untuk mengungkapkan apa yang dirasakan (Macrae, 2011).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan penting untuk diperhatikan dan membutuhkan solusi sebab individu yang mampu mencapai kebahagiaan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas SDM (Febriantikaningrum, 2020). Solusi untuk mencapai kebahagiaan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Salah satunya adalah dengan regulasi emosi. Peneliti belum menemukan penelitian yang menunjukkan peran regulasi emosi sebagai prediktor kebahagiaan secara khusus pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah regulasi emosi dapat berperan

menjadi prediktor kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*. Hipotesis dari penelitian ini adalah regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu usia dewasa awal *casual sad-music listener*.

## METODE PENELITIAN

### *Jenis Penelitian*

Penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengumpulkan informasi, dimana menurut Purwanto (2007) penelitian dilakukan atas suatu sampel yang sesuai dengan kriteria populasi menggunakan media angket atau kuesioner untuk mendapatkan gambaran umum mengenai karakteristik populasi.

### *Waktu dan Tempat Penelitian*

Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan selama bulan November 2023 pada komunitas “MyDay” yang merupakan komunitas *online* di Indonesia sehingga pengambilan data dilakukan secara *online* melalui sosial media seperti *Instagram*, *X (Twitter)*, dan *Whatsapp*.

### *Populasi dan Sampel Penelitian*

Populasi dalam penelitian ini ditentukan secara *purposive* atau kriteria tertentu. Kriteria populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal *casual sad-music listener band Day6* yang tergabung dalam komunitas “MyDay” dan berusia 18-40 tahun. Sampel dalam suatu penelitian merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik sama dengan populasi penelitian (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik *incidental sampling*, dimana sampel diambil secara kebetulan, yaitu siapa saja yang sesuai dengan kriteria penelitian dan siapa saja yang kebetulan peneliti jumpai (Setiawati, 2017). Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui *Google Form*. Ukuran sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus *Cochran* karena ukuran pasti populasi tidak diketahui. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus *Cochran*, didapatkan ukuran sampel minimum sebanyak 385 responden. Untuk mengantisipasi adanya data gugur atau invalid, ukuran sampel ditingkatkan menjadi 400 responden.

### *Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian*

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui survei dalam *Google Form*, berupa kuesioner berskala. Kuesioner berisi beberapa pertanyaan atau pernyataan tertulis yang sifatnya tertutup untuk dijawab oleh responden (Azwar, 2017). Data yang diperoleh adalah data statistik berupa angka yang merepresentasikan skala kedua variabel, yaitu skala 1–5 (variabel kebahagiaan) dan 1-7 (variabel regulasi emosi). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kebahagiaan *The PERMA Profiler* sebagai bagian dari teori *Authentic Happiness* oleh Seligman (2011) yang diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) sejumlah 19 item (16 item valid dan 3 item gugur) dan skala

---

regulasi emosi *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) sejumlah 10 item (8 item valid dan 2 item gugur) yang dibuat oleh Gross dan John (2003) dan diadaptasi oleh Radde dan Saudi tahun 2021.

Suatu instrumen dapat dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur secara tepat keadaan yang sedang diteliti (Purwanto, 2007). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini diuji validitasnya melalui *expert judgement* yang berarti instrumen penelitian dinilai oleh pakar yang sesuai dengan lingkup penelitian (Azwar, 2017). *Expert judgement* dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing tugas akhir skripsi dengan bidang keahlian psikologi. Melalui *expert judgement* akan dipastikan pada setiap item dalam instrumen sesuai dengan teori dan indikator, tidak adanya kalimat ambigu, dan telah memenuhi kaidah penulisan yang benar. Validitas instrumen *expert judgement* dilakukan pertama-tama dengan menyusun instrument yang sebelumnya telah diadaptasi oleh Elfida et al. (2021) serta Radde dan Saudi (2021) berdasarkan aspek, indikator, dan instrumen asli yang kemudian diserahkan kepada *expert judgement* untuk dikoreksi.

Berdasarkan konsep validitas yang dikemukakan oleh Azwar (2017), yaitu instrumen dapat dikatakan valid apabila data yang didapat selaras dengan kondisi lapangan, diperlukan adanya pengujian karakteristik pada tiap item yang menjadi bagian dalam tes dengan cara merevisi atau menggugurkan item yang kualitasnya tidak baik. Seleksi item dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Pada uji validitas ini, digunakan analisis angka korelasi item total dengan batasan minimum pemilihan item  $\geq 0,30$ . Apabila jumlah item yang terseleksi belum mencukupi, maka dalam Azwar (2021) batasan diturunkan menjadi  $\geq 0,25$ . Hasil pengujian skala kebahagiaan dengan jumlah 19 item pada 431 sampel menunjukkan bahwa terdapat 3 item yang gugur, yaitu pada item 11 dengan nilai koefisien korelasi 0,136, item 12 dengan nilai koefisien korelasi 0,221, dan pada item 14 dengan nilai koefisien korelasi 0,047. Sementara 16 item lainnya memenuhi nilai minimum korelasi item total, yang artinya item tersebut memiliki kualitas yang baik. Selain itu, hasil pengujian skala regulasi emosi dengan jumlah 10 item pada 431 sampel menunjukkan bahwa terdapat 2 item yang gugur, yaitu pada item 2 dengan nilai koefisien korelasi 0,273 dan pada item 4 dengan nilai koefisien korelasi 0,199, sementara 8 item lainnya memiliki kualitas yang baik.

Instrumen penelitian juga dikatakan reliabel ketika hasil penelitian relatif tetap meski dilakukan penelitian berulang dengan instrumen yang sama dalam waktu yang berbeda (Purwanto, 2007). Reliabilitas instrumen pada penelitian ini dianalisis menggunakan uji *Chronbach's Alpha* dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Hasil analisis *Chronbach's Alpha* kemudian dibandingkan dengan nilai koefisien reliabilitas yang dirumuskan oleh Sugiyono (2019). Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila hasil uji *Cronbach's Alpha* bernilai  $\geq 0,60$  (kategori kuat – sangat kuat). Hasil koefisien reliabilitas pada skala variabel kebahagiaan sebesar 0,771 dan 0,731 pada skala regulasi emosi. Hal ini berarti bahwa kedua skala bersifat reliabel dengan reliabilitas kuat. Berdasarkan hasil validitas dan reliabilitas, dapat disimpulkan bahwa kedua skala, yaitu skala kebahagiaan dan skala regulasi emosi dapat dinyatakan layak dan dapat digunakan sebagai instrumen dalam penelitian ini.

*Teknik Analisis Data*

Data penelitian yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif secara hipotetik, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis. Analisis statistik deskriptif merupakan pemberian deskripsi pada data penelitian yang tidak ditujukan untuk pengujian hipotesis agar terdapat gambaran atas data penelitian yang diperoleh (Azwar, 2017). Analisis hipotesis dilakukan dengan mengkategorikan variabel sesuai dengan rumus kategorisasi Azwar (2012), yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Analisis hipotetik digunakan untuk melihat posisi relatif responden penelitian berdasarkan alat ukur yang digunakan. Uji prasyarat analisis selanjutnya dilakukan untuk melihat apakah data penelitian layak untuk diuji hipotesis atau tidak. Uji prasyarat analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas yang dilakukan dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Nilai signifikansi minimum untuk uji normalitas adalah  $p > 0,05$  dan  $\alpha \geq 0,05$  untuk uji linearitas. Apabila kedua syarat analisis terpenuhi, selanjutnya hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi sederhana dengan bantuan *SPSS for Windows 21 version*. Uji hipotesis dilakukan untuk menjawab tujuan penelitian dan membuktikan hipotesis yang diajukan, yaitu “regulasi emosi merupakan prediktor kebahagiaan pada individu usia dewasa awal *casual sad-music listener*”. Apabila nilai signifikansi  $p < 0,05$ , hipotesis penelitian diterima, yang berarti artinya ada pengaruh regulasi emosi terhadap kebahagiaan.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Partisipan pada penelitian ini berjumlah 431 responden dengan 6 orang laki-laki (1,4%) dan 425 orang perempuan (98,6%) yang berada pada rentang usia 21-23 tahun sebanyak 168 orang dengan persentase sebesar 38,98% yang tersebar di 26 provinsi yang ada di Indonesia dengan sebagian besar berada pada wilayah Jawa Barat sebanyak 92 orang (21,35%).

**Tabel 1. Frekuensi Demografis Subjek Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
18-20	91	21,11%
21-23	168	38,98%
24-26	105	24,36%
27-29	51	11,83%
30-32	14	3,25%
33-35	0	0%
36-38	1	0,23%
39-40	1	0,23%
<b>Total</b>	<b>431</b>	<b>100%</b>

**Tabel 2. Frekuensi Demografis Subjek Berdasarkan Domisili**

Domisili	Jumlah	Persentase
Bali	4	0,93%
Bangka Belitung	2	0,46%
Banten	24	5,57%
Bengkulu	1	0,23%
DI Yogyakarta	42	9,74%
DKI Jakarta	35	8,12%
Gorontalo	1	0,23%
Jambi	2	0,46%
Jawa Barat	92	21,35%
Jawa Tengah	82	19,03%
Jawa Timur	89	20,65%
Kalimantan Barat	2	0,46%
Kalimantan Selatan	6	1,39%
Kalimantan Timur	10	2,32%
Kepulauan Riau	6	1,39%
Lampung	11	2,55%
Maluku	2	0,46%
NTB	1	0,23%
Riau	3	0,70%
Sulawesi Selatan	7	1,62%
Sulawesi Tengah	1	0,23%
Sulawesi Tenggara	1	0,23%
Sulawesi Utara	1	0,23%
Sumatra Barat	2	0,46%
Sumatra Selatan	1	0,23%
Sumatra Utara	3	0,70%
<b>Total</b>	<b>431</b>	<b>100%</b>

Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan bantuan *Microsoft Excel* dan aplikasi *SPSS for windows 21 version* menggunakan analisis statistik hipotetik. Berdasarkan rumus kategorisasi milik Azwar (2012), didapatkan data statistik hipotetik pada kedua variabel sebagai berikut.

**Tabel 3. Data Statistik Hipotetik Kebahagiaan**

Statistik Deskriptif	Skor
Mean Hipotetik ( $\mu$ )	48
Standar Deviasi ( $\sigma$ )	10,67
Skor Maksimal	80
Skor Minimal	16

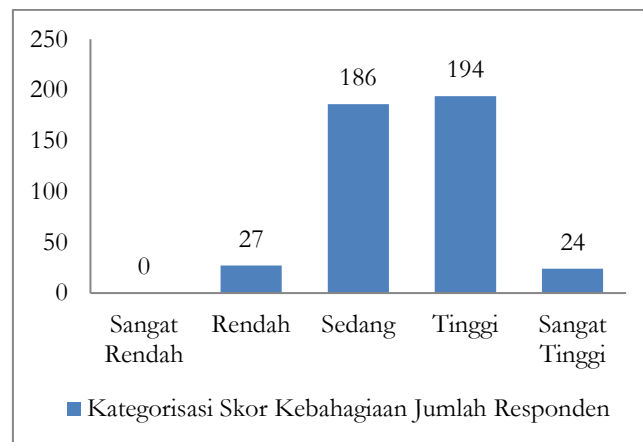
**Tabel 4. Data Statistik Hipotetik Regulasi Emosi**

Statistik Deskriptif	Skor
Mean Hipotetik ( $\mu$ )	32
Standar Deviasi ( $\sigma$ )	8
Skor Maksimal	56
Skor Minimal	8

Berdasarkan rumus kategorisasi skor pada Tabel 3 dan Tabel 4, didapatkan rentang kategori sebagai berikut.

**Tabel 5. Frekuensi Skor Kebahagiaan Individu Dewasa Awal *Casual Sad-Music Listener***

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 64$	24	5,50%
Tinggi	$53 < x \leq 64$	194	45,00%
Sedang	$43 < x \leq 53$	186	43,20%
Rendah	$32 < x \leq 43$	27	6,30%
Sangat Rendah	$x \leq 32$	0	0%
<b>Total</b>		<b>431</b>	<b>100%</b>



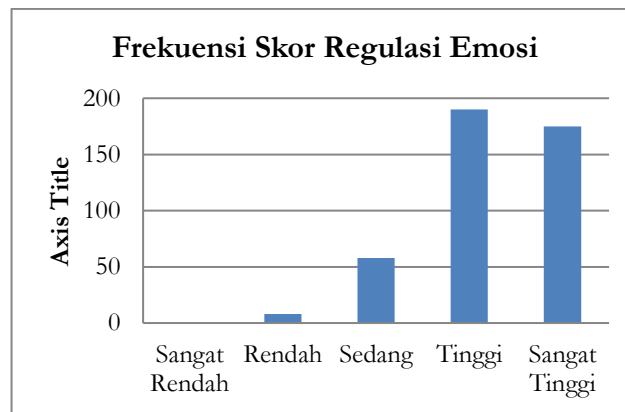
**Gambar 1. Frekuensi Skor Hipotetik Kebahagiaan**

Mengacu pada hasil kategorisasi pada Tabel 5 dan Gambar 1, diketahui bahwa sebanyak 294 (45%) responden memperlihatkan tingkat kebahagiaan sebagian besar berada pada kategori tinggi. Terdapat 186 orang (43,20%) dengan kategori sedang yang jumlahnya hampir sama dengan mayoritas. Frekuensi paling sedikit berada pada kategori sangat rendah yaitu sebanyak 0 orang. Berdasarkan perhitungan menggunakan skor hipotetik, tingkat kebahagiaan individu dewasa awal *casual sad-music listener*: “MyDay” berada pada kategorisasi tinggi dengan rentang skor  $53 < x \leq 64$ . Selanjutnya adalah tabel kategorisasi skor regulasi emosi.

**Tabel 6. Frekuensi Skor Regulasi Emosi Individu Dewasa Awal *Casual Sad-Music Listener***

Kategori	Rentang	Jumlah Responden	Persentase
Sangat Tinggi	$x > 44$	175	40,50%
Tinggi	$36 < x \leq 44$	190	44,10%
Sedang	$28 < x \leq 36$	58	13,50%
Rendah	$20 < x \leq 28$	8	1,90%
Sangat Rendah	$x \leq 0$	0	0%
<b>Total</b>		<b>431</b>	<b>100%</b>





Gambar 2. Frekuensi Skor Hipotetik Regulasi Emosi

Berdasarkan pada Tabel 6 dan Gambar 2, diketahui sebanyak 190 (44,10%) responden memperlihatkan tingkat regulasi emosi yang tinggi. Frekuensi paling sedikit yaitu sejumlah 0 orang (0%) berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan perhitungan menggunakan skor hipotetik, tingkat regulasi emosi individu dewasa awal *casual sad-music listener*. “MyDay” berada pada kategorisasi tinggi dalam rentang skor  $36 < x \leq 44$ . Setelah data penelitian dikategorisasikan, selanjutnya dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan didapati nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,859 yang artinya memenuhi syarat  $p \geq 0,05$ . Hal ini berarti data penelitian berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal kemudian diuji linearitasnya. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan, besaran *Linearity Sig.* dengan nilai 0,000 yang memenuhi syarat  $p < 0,05$ . Hal ini berarti bahwa hubungan antara variabel kebahagiaan (variabel Y) dan regulasi emosi (variabel X) dapat dijelaskan menggunakan model linear.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan metode regresi linear sederhana, didapatkan hasil besaran koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,046 atau 4,6%. Dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi menyumbang peran terhadap kebahagiaan dengan besaran 4,6%, yang artinya regulasi emosi mampu menjelaskan varian kebahagiaan sebesar 4,6%. Sumbangan efektif sebesar 0,046 atau 4,6% berarti regulasi emosi mampu memberikan informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi kebahagiaan (Ghozali, 2016). Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 sampai dengan 1. Ghozali (2016) menyebutkan bahwa semakin kecil nilai koefisien yang dihasilkan, maka kemampuan variabel independen untuk menjelaskan variabel dependen cukup terbatas. Kondisi ini terjadi berkaitan dengan adanya *varians error*, yaitu variasi data secara langsung ketika berada di lapangan (Ghozali, 2016). Semakin kecil *varians error*, maka semakin besar koefisien determinasi yang dihasilkan, berlaku sebaliknya. Ghozali mengungkapkan bahwa sumber variasi bisa berupa perbedaan pemahaman antara satu responden dengan responden lain terkait instruksi dan instrumen penelitian, serta kualitas peneliti sebagai pemula dan teknik-teknik penelitian yang digunakan. Sisanya (95,4%) dipengaruhi oleh faktor-faktor kebahagiaan lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini (komponen *error*). Hal ini berarti bahwa kebahagiaan sebagian besar ditentukan oleh faktor diluar regulasi emosi. Faktor-faktor lain tersebut bisa seperti yang dijelaskan oleh Oktarina (2015) dalam kajian pustaka, yaitu kepribadian, demografi, dan lingkungan. Selain itu, terdapat faktor-faktor lain (Seligman, 2005) seperti kepuasan akan masa

lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan di masa sekarang, uang, pernikahan, kehidupan sosial, agama, spiritualitas, kesehatan, usia, pendidikan, dan gender. Selain itu, diketahui bahwa nilai  $p$   $t$  hitung sebesar 0,000 yang memenuhi syarat  $p < 0,05$ , yang artinya terdapat efek yang signifikan dari variabel regulasi emosi (X) terhadap variabel kebahagiaan (Y). Selain itu, diperoleh pula nilai konstanta (a) sebesar 43,062 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,229. Berdasarkan skor konstanta tersebut dapat dibuat persamaan garis regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 43,062 + 0,229X$$

Hasil nilai koefisien regresi bertanda positif (+) yaitu 0,229 yang berarti bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh yang positif terhadap kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*. “MyDay”. Meninjau perhitungan berdasar rumus persamaan regresi di atas, jika nilai regulasi emosi (X) telah diketahui (misal: 1), maka nilai dari kebahagiaan (Y) dapat diketahui, yaitu sebesar 43,291. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Seligman (2005) dan penelitian Aesijah, et al. (2016), bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung merasa bahagia. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan cenderung berperilaku dengan baik, menguntungkan diri sendiri dan orang lain, sehingga individu dapat merasa lebih bahagia (Robertson, et al., 2012). Nilai dari uji regresi linear sederhana di atas menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yaitu regulasi emosi berpengaruh secara signifikan terhadap kebahagiaan, yang berarti regulasi emosi (variabel X) mampu berperan sebagai prediktor bagi kebahagiaan (variabel Y).

Individu dewasa awal *casual sad-music listener* dengan regulasi emosi yang tinggi berarti dapat mengenali dan mengelola emosi yang dirasakan sebagai tanggapan atas situasi emosional sehingga individu memiliki lebih sedikit emosi negatif. Melalui musik sedih (*sad-music*), yang berisi lirik dan instrumen yang bermakna sedih, individu dewasa awal meregulasi emosi dengan cara melakukan refleksi diri melalui nilai positif yang ada dalam musik sedih yang didengarkan yang sesuai dengan situasi emosional yang dialami sehingga dapat mengubah pola pikir individu. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni et al. (2017) bahwa dengan mendengarkan musik sedih, individu dapat merefleksikan diri melalui nilai positif yang terkandung dalam musik tersebut. Hasil dari refleksi tersebut membangkitkan emosi positif dan perasaan damai, sehingga reaksi individu atas peristiwa emosional menjadi lebih positif. Berkurangnya emosi negatif ini membantu individu untuk memiliki lebih banyak emosi positif yang dapat membuat individu merasa lebih bahagia. Melalui regulasi emosi, sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Seligman (2005), yaitu individu dewasa awal *casual sad-music listener* pada saat mengalami situasi emosional dapat mengontrol reaksi atas situasi emosional yang dialami yang ditandai dengan adanya reaksi emosi positif yang lebih banyak daripada reaksi emosi negatif, serta mampu mengintegrasikan emosi positif ke dalam kehidupan sehari-hari, didukung adanya lingkungan yang mendukung perkembangan individu ke arah positif dan keterlibatan individu pada aktivitas pribadi, keluarga, dan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*.

Berdasarkan hasil kesimpulan yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor bagi kebahagiaan individu dan besaran kontribusi regulasi emosi terhadap kebahagiaan yang nilainya sebesar 4,6%, implikasi dari penelitian ini yaitu individu dewasa awal diharapkan dapat mengatur dan mengelola emosi, terutama ketika menghadapi situasi emosional sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain yang terlibat dalam situasi tersebut dan dapat menjadi salah satu faktor pendukung bagi faktor-faktor lain yang kontribusinya lebih besar untuk mengarahkan individu pada kebahagiaan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional.

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pada pengambilan sampel yang menggunakan teknik *incidental sampling* dengan media *Google Form*, dimana data diperoleh hanya berdasarkan subjek yang kebetulan menemukan formulir yang disebar oleh peneliti, sehingga perlu kehati-hatian dalam menggeneralisasikan hasil penelitian pada semua populasi. Generalisasi dapat dilakukan pada populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan responden penelitian. Hal ini dikarenakan karakteristik responden telah bersifat *purposive* sehingga sulit untuk diidentifikasi secara pasti karakteristik responden lain yang lebih spesifik dari responden penelitian ini.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat berperan sebagai prediktor kebahagiaan pada individu dewasa awal *casual sad-music listener*, khususnya pada komunitas “MyDay”. Regulasi emosi berperan sebagai prediktor kebahagiaan sebesar 4,6%, yang artinya peranan regulasi emosi dalam membantu meningkatkan kebahagiaan sifatnya terbatas. Hal ini berarti bahwa dalam upaya mencapai kebahagiaan, regulasi emosi dapat menjadi pendukung bagi faktor-faktor lain yang nilai kontribusinya lebih besar.

### *Saran*

Diharapkan individu dewasa awal mampu mengatur dan mengelola emosi ketika menghadapi situasi emosional sehingga tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain yang terlibat dalam situasi tersebut, sehingga mengarahkan individu untuk lebih bahagia. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para praktisi psikologi, konselor, dan para promotor kesehatan mental terkait dengan cara meningkatkan kebahagiaan, salah satunya adalah dengan cara meningkatkan regulasi emosi individu ketika menghadapi situasi emosional. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait kebahagiaan dengan menambahkan faktor-faktor pendukung lainnya, seperti kepribadian, demografi dan lingkungan, kepuasan akan masa lalu, optimisme terhadap masa depan, kebahagiaan di masa sekarang, uang, pernikahan, kehidupan sosial, agama, spiritualitas, kesehatan, usia, pendidikan, dan gender. Selain itu, kebahagiaan dapat diteliti dengan jangkauan populasi yang lebih luas.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap kebahagiaan remaja panti asuhan yatim piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39-47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chandra, G. (2022). Hubungan kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada mahasiswa. (*Skripsi*, Universitas Negeri Yogyakarta).
- Djohan. (2016). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Penerbit Indonesia Cerdas.
- Driana, H. I., & Indrawati, A. (2021). Pengaruh *celebrity worship*, gaya hidup hedonis, dan kecanduan internet terhadap pembelian kompulsif merchandise band day6 pada online shop uriharu id. *Jurnal Ekonomi, Bisnis dan Pendidikan (JEBP)*, 1(5), 452-469. <https://doi.org/10.17977/um066v1i52021p452-469>.
- Elfida, D., Milla, M. N., Mansoer, W. W. D., & Takwin, B. (2021). Adaptasi dan uji properti psikometrik the PERMA-*profiler* pada orang Indonesia. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81-103. <https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4986>.
- Febriantaningrum, B. (2020). Analisis pengaruh pertumbuhan ekonomi, ketimpangan pendapatan, dan indeks pembangunan manusia terhadap indeks kebahagiaan di Indonesia tahun 2014 dan 2017. (*Diploma Thesis*, Universitas Pembangunan Negeri “Veteran” Yogyakarta).
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of regulation emotion second edition*. New York: 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>.
- Handayani, I. (2020, April 1). Tingkat kebahagiaan orang Indonesia tempati peringkat 84 dunia. Berita Satu. <https://www.beritasatu.com/news/615477/tingkat-kebahagiaan-orang-indonesia-tempati-peringkat-84-dunia/>.

- 
- Hanifah, A. N. (2020). Regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda di desa banyusoco kecamatan playen kabupaten gunung kidul. (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga).
- Harumi, W., & Bachtiar, N. (2022). Potret kebahagiaan negara-negara di dunia. *Bappenas Working Papers*, 5(2), 196-210. <https://doi.org/10.47266/bwp.v5i2.166>.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145-156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>.
- Isnaeni, Z. M., Wulandari, R., Kristiyowati, D., & Barus, I. R. G. (2017). Psychological value of song lyric “all alone” written by day6. *Undergraduate Student’s National Seminar* (p. 208).
- Lambie, J. A., & Lindberg, A. (2016). The role of maternal emotional validation and invalidation on children’s emotional awareness. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(2), 129–157. <https://doi.org/10.13110/merrpalmquar1982.62.2.0129>.
- Macrae, F. (2011, Mei, 5). Quarter-life’ crisis hits three in four of those aged 26 to 30. MailOnline. ['Quarter-life' crisis hits three in four 26-30-year-olds | Daily Mail Online](https://www.dailymail.co.uk/health/article-1311011/Quarter-life-crisis-hits-three-in-four-26-30-year-olds.html).
- Maulidin, A. M., (2022, Januari 2). Bagaimana indeks kebahagiaan di Indonesia?. Isafetymagazine.com. <https://isafetymagazine.com/bagaimanaindeks-kebahagian-di-indonesia/>.
- Oktarina, S. (2015). Perbedaan tingkat subjective well-being berdasarkan tipe kepribadian ekstrovert dan introvert pada remaja yang tinggal di panti asuhan amanah yayasan kesatuan wanita islam pekanbaru. (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)
- Purwanto. (2007). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>.
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17, 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>.
- Santrock, J. W. (2012). *Perkembangan masa hidup, jilid 2*, edisi ke-13. Terjemahan Widyasinta, B. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster, Inc.
-

- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster, Inc.
- Setiawati, F. A. (2017). *Statistika terapan untuk penelitian pendidikan dan sosial*. Yogyakarta: Parama Publishing.
- Solis, C., Rajabiyazdi, F., & Chevalier, F. (2019). Designing visual guides for casual listeners of live orchestral music. 2019 IEEE Visualization Conference (VIS). doi: 10.1109/visual.2019.8933734.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, r&d dan penelitian pendidikan)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Taruffi L, & Koelsch, S. (2014). The paradox of music-evoked sadness: An online survey. *PLoS ONE*. 9(10): e110490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110490>.