

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

**Fitrah Amaliah
NIM. 200401110028**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR JUDUL

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi salah
satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh

Fitrah Amaliah
NIM. 200401110028

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

Oleh

Fitrah Amaliah

NIM. 200401110028

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		24/04 ²⁴
Dosen Pembimbing 2 Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		26/04 ²⁴

Malang, 26 April 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A

NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

S K R I P S I

Oleh
Fitrah Amaliah
NIM. 200401110028

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi Pada tanggal 22 Mei 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si NIP. 199109082019032008		25/6 - 24
Ketua Penguji Dr. Elok Halimatus Sa/diyah, M.Si NIP. 197405182005012002		25/6 / 24
Penguji Utama Dr. Yulia Sholicatun, M.Si NIP. 197007242005012003		24/6 2024

Disahkan oleh,

Dekan



Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

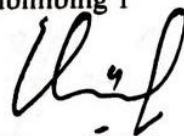
Nama : Fitrah Amaliah
NIM : 200401110028
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 25 Juni 2024

Dosen Pembimbing 1



Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si

NIP. 199109082019032008

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI
DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

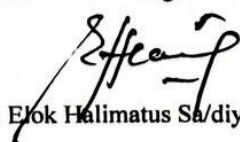
Nama : Fitrah Amaliah
NIM : 200401110028
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 25 Juni 2024

Dosen Pembimbing 2


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si
NIP. 197405182005012002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitrah Amaliah

NIM : 200401110028

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH KEBERSYUKURAN TERHADAP REGULASI EMOSI DIMEDIASI OLEH OPTIMISME PADA MAHASISWA UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggungjawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 26 April 2024

Penulis



Fitrah Amaliah

NIM. 200401110028

MOTTO

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ خِلْفَةً لِّمَنْ أَرَادَ أَنْ يَذَّكَّرَ أَوْ أَرَادَ شُكُورًا

“Dia (pula) yang menjadikan malam dan siang silih berganti bagi orang yang ingin mengambil pelajaran atau ingin bersyukur”

- Q.S. AL-FURQON: 62 -

“Tantangan dalam hidup adalah pelajaran, hadapilah dengan tenang dan niat baik”

- IMAM AL-GHAZALI -

PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT., dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat dirampungkan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terimakasih saya kepada:

1. Allah SWT., serta Cinta kasih kepada Rasulullah SAW., karena hanya atas izin karunia-Nyalah skripsi ini dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Orang tua tersayang Bapak Muhammad Basir Lainga, S.E.,M.P dan Ibu Dra. Salmah Mahdi yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
3. Keluarga besar, terkhususnya para saudara saya, Nurul Fadhilah, Naufal Afif, Fahrul Ahyan, dan Nabila Hanin yang selalu siap sedia menjadi *support system*, dan selalu bersedia memberi bahu ketika terdapat emosi yang harus diluapkan. *Love you all*.
4. Ibu Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si., dan Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyusunan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu penguji dan pengajar yang selama ini telah tulus dan Ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
6. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya. Muhammad Annas Khoiruddin. Terimakasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Berkontribusi banyak dalam perjalananku selama ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Seseorang yang selalu menjadi rumah, menemani di setiap keadaan saya, mendukung dan menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, serta memberi semangat untuk pantang

menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

7. Sahabat saya, Zakia Tri Ananda B. Buyuni yang telah menemani saya mulai dari awal saya menginjakkan kaki di Kota Malang, begitu banyak dukungan maupun bantuan yang diberikan, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang telah kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis yang telah mengukir selama ini.
8. Teman-teman tersayang, Nur Fatimatuz Zahro, Sulfia, Rifqi Arifatul Ilmiyah, Muhammad Khalil Zaky, Enggar Tiastoro Suseno, Atikah Nur Izzah, Yolanda Redita Ika Ning Tiyas, Hanifah Putri, Betty Agustina Amanu, Elang Eka Saputra, dan teman-teman seperjuangan lainnya terkhusus teman-teman Psikologi A angkatan 2020 yang selalu memberi dukungan dan motivasi pada penulis ketika mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi ini. *See you on top all.*
9. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuisisioner penelitian.
10. Kepada diri saya sendiri yang telah berjuang dan percaya pada diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki dan kapabilitas dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah bekerja keras hingga hari ini dan berusaha memberikan yang terbaik.

KATA PENGANTAR

Ucapan syukur kepada kehendak dan kehadiran Allah Yang Maha Esa, atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Dimediasi oleh Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Ucapan shalat dan salam senantiasa terhaturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW., yang kita harapkan syafaatnya di akhirat.

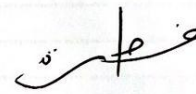
Skripsi ditujukan sebagai pemenuhan syarat tugas akhir untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi. Penulis menganggap setiap orang yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini sangat penting bagi mereka. Penulis dengan rendah hati mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., selaku dosen wali yang telah banyak membimbing dan membantu mengarahkan selama masa perkuliahan, sehingga selama perkuliahan lebih terarah.
5. Elok Fa'iz Fatma El Fahmi, M.Si., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak berjasa meluangkan waktunya dan memberi bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih sistematis dan terstruktur dan dapat diselesaikan dengan baik.
6. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak berjasa meluangkan waktunya dan memberi bimbingan serta arahan sehingga skripsi ini menjadi lebih sistematis dan terstruktur dan dapat diselesaikan dengan baik.
7. Semua pihak yang ikut membantu menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis percaya bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, karena itu penulis mengharapkan permohonan maaf dan rasa maklum atas keterbatasan ilmu dan sumber daya yang dimiliki. Sehingga, kritik dan saran sangatlah penting dan berharga bagi penulis untuk dapat menyempurnakan penelitian ini. Selain itu, skripsi ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi masyarakat, peneliti lain, dan pembacanya.

Malang,

Penulis



Fitrah Amaliah

NIM. 200401110028

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Kebersyukuran.....	10
1. Pengertian Kebersyukuran.....	10
2. Aspek Kebersyukuran.....	11
3. Faktor Kebersyukuran.....	11
4. Dampak Kebersyukuran	12
B. Regulasi Emosi.....	12
1. Pengertian Regulasi Emosi	12
2. Aspek Regulasi Emosi.....	13

3.	Proses Regulasi Emosi.....	14
4.	Faktor Regulasi Emosi.....	14
5.	Dampak Regulasi Emosi.....	15
C.	Optimisme	16
1.	Pengertian Optimisme.....	16
2.	Aspek Optimisme	17
3.	Faktor yang Mempengaruhi Optimisme	18
D.	Penelitian Terdahulu Hubungan Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Dimediasi Oleh Optimisme.....	19
E.	Kerangka Penelitian.....	23
F.	Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN		25
A.	Desain Penelitian	25
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	25
C.	Definisi Operasional	25
1.	Kebersyukuran.....	25
2.	Regulasi Emosi	26
3.	Optimisme.....	26
D.	Subjek Penelitian	26
1.	Populasi.....	26
2.	Sampel	26
E.	Teknik Pengumpulan Data	27
1.	Skala Kebersyukuran	28
2.	Skala Regulasi Emosi	30
3.	Skala Optimisme.....	30

F.	Validitas dan Reliabilitas.....	31
G.	Teknik Analisis Data	32
1.	Analisis Deskriptif	32
2.	Uji Asumsi	33
3.	Uji Hipotesis	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Gambaran Subjek Penelitian	38
1.	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	38
2.	Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.....	38
3.	Mahasiswa Fakultas Psikologi.....	38
B.	Pelaksanaan Penelitian	39
C.	Hasil Penelitian.....	42
1.	Validitas	42
2.	Reliabilitas	45
3.	Analisis Deskriptif	45
4.	Uji Asumsi	47
5.	Uji Hipotesis	48
D.	Pembahasan	51
BAB V PENUTUP.....		62
A.	Kesimpulan.....	62
B.	Saran	62
DAFTAR PUSTAKA		64
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Skala <i>Favourable</i> dan Skala <i>Unfavourable</i>	28
Tabel 3.2 Skala Kebersyukuran	29
Tabel 3.3 Skala Regulasi Emosi.....	30
Tabel 3.4 Skala Optimisme	31
Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa Psikologi	39
Tabel 4.2 Persentase Data Awal Regulasi.....	40
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia	40
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	41
Tabel 4.5 Deskripsi Responden Berdasarkan Angkatan	41
Tabel 4.6 Uji Validitas Skala Kebersyukuran.....	43
Tabel 4.7 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	44
Tabel 4.8 Uji Validitas Skala Optimisme	44
Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Skala	45
Tabel 4.10 Kategorisasi.....	45
Tabel 4.11 Kategorisasi Kebersyukuran	46
Tabel 4.12 Kategorisasi Regulasi Emosi	46
Tabel 4.13 Kategorisasi Optimisme	47
Tabel 4.14 Uji Normalitas.....	47
Tabel 4.15 Uji Linearitas.....	48
Tabel 4.16 Analisis Regresi Linear Sederhana X Terhadap Y	48
Tabel 4.17 Analisis Regresi Linear Sederhana X Terhadap M.....	49
Tabel 4.18 Analisis Regresi Linear Sederhana M Terhadap Y	49
Tabel 4.19 Analisis Mediasi <i>Direct Effects</i> (Langsung)	50
Tabel 4.20 Analisis Mediasi <i>Indirect Effects</i> (Tidak Langsung)	50
Tabel 4.21 Analisis Mediasi <i>Total Effects</i>	50
Tabel 4.22 Analisis Mediasi <i>Path Coefficients</i>	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Penelitian	23
Gambar 3.1 Sampel Penelitian.....	27
Gambar 3.2 Model Regresi Linear Sederhana	35
Gambar 3.3 Model Regresi Linear Sederhana Tanpa Mediasi	35
Gambar 3.4 Model Regresi Linear Sederhana Melalui Mediasi.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kebersyukuran.....	70
Lampiran 2 Skala Regulasi Emosi	73
Lampiran 3 Skala Optimisme.....	75

ABSTRAK

Fitrah Amaliah, 200401110028, Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Kata Kunci: Kebersyukuran, Regulasi Emosi, Optimisme

Regulasi emosi, yang merupakan kemampuan untuk mengelola, mengontrol, dan memodifikasi reaksi emosional, adalah keterampilan yang penting yang harus dimiliki. Pada mahasiswa, regulasi emosi adalah keterampilan yang memengaruhi keberhasilan akademik, hubungan sosial, dan kesehatan mental secara keseluruhan. Terdapat faktor-faktor yang dapat meningkatkan regulasi emosi antara lain kebersyukuran dan optimisme. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi yang dimediasi oleh optimisme; pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi; pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme; dan pengaruh optimisme terhadap regulasi emosi.

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah 279 responden. Adapun responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dari semester 1 hingga semester 8 pada periode 2023/2024. Penentuan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yakni analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear sederhana dengan variabel mediasi.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi ($p=0,002 < 0,05$), sebesar 3,4%. Selain itu, kebersyukuran juga berpengaruh signifikan terhadap optimisme ($p=< 0,001 < 0,05$), sebesar 5,7%. Selanjutnya, optimisme juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap regulasi emosi ($p=< 0,001 < 0,05$) sebesar 22,6%. Analisis mediasi menggunakan regresi linear sederhana dengan variabel mediasi mengkonfirmasi bahwa optimisme memediasi secara signifikan pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi (*direct effect*=0,360; *indirect effect*=<0,001).

Implikasi dari penelitian ini adalah bahwa pengembangan kebersyukuran dan optimisme dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa Psikologi.

ABSTRACT

Fitrah Amaliah, 200401110028, The Effect of Gratitude on Emotional Regulation Mediated by Optimism in Students of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, 2024.

Keywords: Gratitude, Emotional Regulation, Optimism

Emotion regulation, which is the ability to manage, control, and modify emotional reactions, is an important skill to have. In college students, emotional regulation is a skill that affects academic success, social relationships, and overall mental health. There are factors that can improve emotional regulation, including gratitude and optimism. This study aims to examine the effect of gratitude on the regulation of emotions mediated by optimism; the effect of gratitude on the regulation of emotions; the influence of gratitude on optimism; and the influence of optimism on the regulation of emotions.

This study uses a quantitative approach method. The sample in this study is 279 respondents. The respondents in this study are active students of the Faculty of Psychology at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang from semester 1 to semester 8 in the 2023/2024 period. The sample was determined using *the purposive sampling* technique. The analysis used in this study is simple linear regression analysis and simple linear regression analysis with mediating variables.

The results of regression analysis showed that gratitude had a significant effect on emotion regulation ($p=0.002 < 0.05$), by 3.4%. In addition, gratitude also had a significant effect on optimism ($p=< 0.001 < 0.05$), by 5.7%. Furthermore, optimism also had a positive and significant effect on the regulation of emotions ($p=< 0.001 < 0.05$) by 22.6%. Mediation analysis using simple linear regression with mediation variables confirmed that optimism significantly mediated the influence of gratitude on emotion regulation (*direct effect=0.360; indirect effect=<0.001*).

The implication of this study is that the development of gratitude and optimism can be an effective strategy to improve the emotional regulation of Psychology students.

تجريدي

فطرة أماليا ، 200401110028 ، تأثير الامتحان على التنظيم العاطفي بوساطة التفاؤل لدى طلاب جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج ، 2024.
الكلمات المفتاحية: الامتحان ، التنظيم العاطفي ، التفاؤل

يعد تنظيم العاطفة ، وهو القدرة على إدارة ردود الفعل العاطفية والتحكم فيها وتعديلها ، مهارة مهمة يجب امتلاكها. في طلاب الجامعات ، التنظيم العاطفي هو مهارة تؤثر على النجاح الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية والصحة العقلية العامة. هناك عوامل يمكن أن تحسن التنظيم العاطفي ، بما في ذلك الامتحان والتفاؤل. تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير الامتحان على تنظيم العواطف بوساطة التفاؤل. تأثير الامتحان على تنظيم العواطف ؛ تأثير الامتحان على التفاؤل ؛ وتأثير التفاؤل على تنظيم العواطف.

تستخدم هذه الدراسة طريقة النهج الكمي. العينة في هذه الدراسة هي 279 مستجيبا. المستجيبون في هذه الدراسة هم طلاب نشطون في كلية علم النفس بجامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج من الفصل الدراسي 1 إلى الفصل الدراسي 8 في الفترة 2024/2023. تم تحديد العينة باستخدام تقنية أخذ العينات الهادفة. التحليل المستخدم في هذه الدراسة هو تحليل الانحدار الخطي البسيط وتحليل الانحدار الخطي البسيط مع المتغيرات الوسيطة.

أظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الامتحان كان له تأثير كبير على تنظيم العاطفة ($p = 0.002$ > 0.05) ، بنسبة 3.4%. بالإضافة إلى ذلك ، كان للامتحان أيضا تأثير كبير على التفاؤل ($p = < 0.001$ > 0.05) ، بنسبة 5.7%. علاوة على ذلك ، كان للتفاؤل أيضا تأثير إيجابي وكبير على تنظيم العواطف ($p = > 0.001 > 0.05$) بنسبة 22.6%. أكد تحليل الوساطة باستخدام الانحدار الخطي البسيط مع متغيرات الوساطة أن التفاؤل توسط بشكل كبير في تأثير الامتحان على تنظيم العاطفة (التأثير المباشر = 0.360 ؛ التأثير غير المباشر = > 0.001).

الآثار المترتبة على هذه الدراسة هي أن تطوير الامتحان والتفاؤل يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتحسين التنظيم العاطفي لطلاب علم النفس.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemampuan regulasi emosi telah lama menjadi perhatian para peneliti di bidang psikologi. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Gross (1998), yang mendefinisikan sebagai proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka memilikinya, dan bagaimana mereka mengalami dan mengekspresikannya. Kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka menjadi hal yang penting karena emosi dapat mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan performa akademik atau pekerjaan (Gross & John, 2003). Individu yang mampu meregulasi emosinya dengan baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dan terhindar dari masalah-masalah mental (Aldao et al., 2010; Gross & John, 2003). Disisi lain, kegagalan dalam meregulasi emosi dianggap sebagai faktor risiko bagi munculnya berbagai gangguan psikologis (Berkling & Whitley, 2014).

Dilansir dari berita highlight Universitas Indonesia (Hafidz, 2021), hasil penelitian yang dilakukan oleh Dyah T. Indisari, menunjukkan bahwa guru dan dosen puas dengan kehidupan mereka saat ini, dengan 5.817 partisipan, terdiri dari 2.910 guru, 256 dosen, dan 412 siswa. Sementara itu, mahasiswa termasuk dalam kategori agak puas, yang berarti mereka membutuhkan intervensi dari sumber luar untuk meningkatkan kepuasan hidup mereka. Selain itu, siswa, guru dan dosen memiliki banyak emosi positif, hanya saja mahasiswa cenderung memiliki emosi negatif yang tinggi. Dyah mengatakan, “Hal ini mencerminkan mahasiswa rentan terhadap kecemasan, depresi, dan rasa stress yang dapat mengganggu kesehatan mentalnya”. Selanjutnya, dia menyampaikan hasil penelitian

yang menarik tentang kondisi mahasiswa dengan energi negatif yang cukup tinggi. Menurutnya, situasi emosi yang tidak menyenangkan ini akan mempengaruhi *well-being* mahasiswa, yang akan menentukan kesehatan mentalnya.

Berdasarkan data awal, diperoleh bahwa dari tujuh Fakultas yang berada di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, didapat data bahwa pada Fakultas Psikologi 20% mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah, sedangkan pada Fakultas Sains dan Teknologi sebesar 15%, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan 10%, Fakultas Syariah 5%, Fakultas Kesehatan 15%, Fakultas Ekonomi 5%, dan Fakultas Humaniora 10%. Berdasarkan data Fakultas Psikologi merupakan Fakultas dengan persentase regulasi emosi yang rendah terbesar, maka dari itu peneliti memutuskan untuk melanjutkan penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi.

Teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (1998), dipandang sebagai proses dimana individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikannya. Kemampuan regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengelola emosi mereka secara efektif, sehingga dapat memberikan dampak positif pada berbagai domain kehidupan, termasuk pada mahasiswa. Individu dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi masalah, memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, dan menunjukkan performa akademik yang lebih unggul (Gross & John, 2003).

Regulasi emosi dipengaruhi oleh sejumlah faktor diantaranya usia, jenis kelamin, religiusitas, kepribadian, pola asuh, budaya, tujuan dilakukannya regulasi emosi, frekuensi individu melakukan regulasi emosi, kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi (Gross, 2007), dan tingkat bersyukur (Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Emmon dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa kebersyukuran, sebagai emosi positif, dikaitkan

dengan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Selain itu, Wood et al. (2010), melakukan tiga studi menyelidiki keterkaitan antara kebersyukuran dan kemampuan regulasi emosi. Dalam studi pertama, mereka menemukan bahwa kebersyukuran secara positif terkait dengan penggunaan strategi regulasi emosi yang lebih adaptif. Studi kedua menunjukkan bahwa kebersyukuran juga berkaitan dengan pengalaman emosional yang lebih positif dan regulasi emosi yang lebih baik. Studi ketiga, Wood et al. (2010) melakukan percobaan di mana partisipan diminta untuk menulis tentang hal-hal yang mereka syukuri. Hasil menunjukkan peningkatan dalam regulasi emosi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai peran kebersyukuran yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dapat memberikan wawasan berharga bagi upaya pengembangan dan peningkatan kemampuan regulasi emosi individu. Penelitian dalam area ini memiliki potensi aplikasi yang luas, terutama dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, namun masih perlu diuji secara empiris untuk memvalidasi hubungan antara kedua variabel tersebut dalam konteks mahasiswa.

Kebersyukuran dapat dipandang sebagai suatu disposisi atau kecenderungan kepribadian (*trait gratitude*). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung lebih bahagia, optimis, dan puas dengan kehidupannya (McCullough et al., 2002; Wood et al., 2008). Kebersyukuran sebagai trait juga terkait dengan perilaku prososial dan pengambilan perspektif orang lain (McCullough et al., 2001). Kebersyukuran dapat muncul sebagai suatu pengalaman emosional (*state gratitude*) dalam konteks kehidupan sehari-hari. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa memfokuskan diri pada hal-hal yang disyukuri dapat meningkatkan suasana hati positif dan kesejahteraan subjektif individu (Emmons & McCullough, 2003; Watkins et al., 2003).

Kebersyukuran sebagai *state* juga memiliki dampak positif pada kesehatan fisik dan mental individu. Kebersyukuran dapat dipandang

sebagai suatu konstruk multidimensional yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Penelitian menunjukkan bahwa dimensi-dimensi kebersyukuran, seperti penghargaan terhadap kebaikan orang lain, rasa apresiasi, dan kecenderungan untuk bertindak dengan cara yang membalas kebaikan, masing-masing memiliki kontribusi unik dalam memprediksi kesejahteraan individu (McCullough et al., 2002; Wood et al., 2010). Mahasiswa, termasuk mahasiswa psikologi, merupakan populasi yang menarik untuk dikaji lebih lanjut, mengingat mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan non-akademik selama masa perkuliahan.

Hal yang mendasari penelitian tentang kebersyukuran adalah bahwa kebersyukuran merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi regulasi emosi individu. Individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, sehingga mereka dapat lebih adaptif dalam menghadapi situasi sulit (Jans-Beken et al., 2020).

Beberapa teori temuan penelitian sebelumnya mendukung asumsi ini. Misalnya teori *broaden-and-build* dari Fredrickson (2001), menjelaskan emosi positif memiliki fungsi yang berbeda dari emosi negatif. Emosi negatif cenderung mempersempit atensi dan tindakan individu, sementara emosi positif justru memperluas atensi dan meningkatkan fleksibilitas kognitif serta tindakan. Emosi positif, seperti kebahagiaan, minat, dan rasa kagum, memperluas atensi dan pemikiran individu. Hal ini memungkinkan individu untuk menjelajahi lebih banyak kemungkinan tindakan dan solusi dalam situasi tertentu. Emosi positif mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih beragam dan kreatif.

Berdasarkan tinjauan teori, ada beberapa perspektif yang dapat menjelaskan fenomena kebersyukuran. Emmons dan McCullough (2003) menunjukkan bahwa latihan kebersyukuran secara rutin dapat meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan kesejahteraan psikologis. Salah satu teori yang menjelaskan fenomena kebersyukuran adalah teori *broaden-and-build* dari Fredrickson (2001), teori ini menjelaskan bahwa emosi positif dapat

memperluas atensi dan kognisi individu. Selain itu, ketika seseorang merasakan kebersyukuran, perhatiannya cenderung meluas, tidak hanya terfokus pada masalah atau kesulitan yang dihadapi, tetapi juga pada hal-hal positif dalam hidupnya. Hal ini pada gilirannya membantu individu membangun sumber daya personal, seperti keterampilan regulasi emosi, yang dapat digunakan untuk menghadapi tantangan dan kesulitan secara lebih adaptif.

Terdapat asumsi yang kuat mengenai keterkaitan antara variabel optimisme, regulasi emosi dan kebersyukuran. Optimisme, yang merupakan sikap positif terhadap masa depan, telah dikaitkan dengan kemampuan yang lebih baik dalam mengatur emosi negatif dan mengembangkan strategi adaptif dalam menghadapi stress dan tantangan hidup (Synder & Lopez, 2002). Penelitian oleh Tugade dan Fredrickson (Tugade & Fredrickson, 2004) menunjukkan bahwa individu yang optimis memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menggunakan strategi regulasi emosi yang konstruktif, seperti mencari dukungan sosial dan mengubah penilaian terhadap situasi. Selain itu, optimisme juga memiliki hubungan positif dengan kebersyukuran. Individu yang optimis cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar untuk menyadari dan menghargai hal-hal positif dalam hidup mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi. Sebuah penelitian oleh Watkins et al. (2003) menemukan bahwa tingkat optimisme yang tinggi secara signifikan terkait dengan tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi.

Studi longitudinal oleh Scheier dan Carver (Scheier & Carver, 1992) menemukan bahwa individu dengan tingkat optimisme yang tinggi cenderung memiliki stress yang lebih rendah, lebih persisten dalam mencapai tujuan, dan mengalami lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, penelitian oleh Seligman (2011) menunjukkan bahwa optimisme juga terkait dengan kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi negatif dan mempertahankan emosi positif. Individu yang optimis cenderung mengembangkan strategi regulasi emosi yang lebih

adaptif, seperti reinterpretasi positif dan pencarian dukungan sosial. Fenomena ini menjadi landasan penting bagi penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan dan proses psikologis lainnya.

Optimisme sebagai salah satu variabel psikologis yang memiliki peran penting dalam mempengaruhi kesejahteraan dan penyesuaian diri individu. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa optimisme, yaitu kecenderungan individu untuk memandang masa depan dengan harapan dan keyakinan yang positif, terkait erat dengan berbagai hasil positif, seperti tingkat stress yang lebih rendah, kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 2011). Individu yang optimis cenderung lebih persistent dalam mencapai tujuan dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan hidup. Selain itu, optimisme juga dianggap memiliki hubungan positif dengan kebersyukuran, Dimana individu yang optimis lebih mampu menyadari dan menghargai hal-hal positif dalam hidup mereka (Watkins et al., 2003). Dengan demikian, terdapat asumsi bahwa optimisme dapat berperan sebagai variabel mediasi yang menghubungkan berbagai proses psikologis dan mempengaruhi hasil-hasil yang diukur dalam penelitian.

Berdasarkan tinjauan teori, ada beberapa perspektif yang dapat menjelaskan fenomena kebersyukuran. Salah satunya adalah teori atribusi yang dikemukakan oleh Martin Seligman (1986). Teori ini berpendapat bahwa optimisme dan pesimisme merupakan kecenderungan individu untuk membuat atribusi penyebab terhadap peristiwa-peristiwa dalam hidup mereka. Individu yang optimis cenderung membuat atribusi internal, stabil, dan global atas peristiwa-peristiwa positif, serta atribusi eksternal, tidak stabil, dan spesifik atas peristiwa-peristiwa negatif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung membuat atribusi yang berlawanan. Pola atribusi ini pada gilirannya mempengaruhi harapan, motivasi, dan perilaku dalam menghadapi tantangan. Selain itu, teori pengaturan diri (*self-regulation*

theory) dari Carver dan Scheier (1981) juga memberikan penjelasan yang komprehensif mengenai peran optimisme dalam proses psikologis. Menurut teori ini, optimisme mencerminkan keyakinan individu bahwa mereka akan dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang optimis cenderung lebih gigih dalam mencapai tujuan, menggunakan strategi coping yang lebih adaptif, dan lebih mampu mempertahankan emosi positif serta mengelola emosi negatif. Hal ini kemudian berdampak pada kesejahteraan dan penyesuaian diri yang lebih baik. Dalam konteks penelitian, teori-teori ini memberikan landasan teoritis yang kuat untuk memahami dan menguji peran mediasi optimisme dalam berbagai proses psikologis.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitri dan Indriana (2018) mengenai “Hubungan Antara Optimisme dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK Cut Nya’ Dien Semarang” menjelaskan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Atoqoh dan Fu’ady (2020) mengenai “Hubungan Kebersyukuran dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro” yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan optimisme masa depan siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Dendy Mahendra Qumala (2020) mengenai “Kebersyukuran terhadap Regulasi Emosi Pada *Driver* Grab Malang Raya” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada *driver* grab Malang Raya sebesar 36.8%. Penelitian yang dilakukan Fitri (2020) mengenai “Hubungan Optimisme dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi COVID-19” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan kebersyukuran pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andita Faradilla (2021) mengenai “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada

Remaja Panti Asuhan” memaparkan adanya pengaruh yang signifikan kebersyukuran terhadap resiliensi yang dimediasi oleh optimisme.

Meskipun keterkaitan antara kebersyukuran dan regulasi emosi telah jelas, namun peneliti memberikan penjelasan mengenai mekanisme pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi melalui proses mediasi optimisme. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak meneliti ketiga variabel secara terpisah, misalkan meneliti hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi, pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme, dan pengaruh optimisme terhadap regulasi emosi. Penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang mengkaji ketiganya secara bersamaan mengenai peran optimisme sebagai mediator pada kebersyukuran dan regulasi emosi sehingga penelitian ini masih belum banyak dilakukan.

Oleh karena itu, peneliti merancang penelitian “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi yang Dimediasi Oleh Optimisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kebersyukuran, regulasi emosi, dan optimisme pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh optimisme terhadap regulasi emosi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana pengaruh optimisme sebagai mediator dalam jalur antara kebersyukuran dan regulasi emosi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat kebersyukuran, regulasi emosi, dan optimisme pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Mengetahui pengaruh optimisme terhadap regulasi emosi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Mengetahui pengaruh optimisme sebagai mediator dalam jalur antara kebersyukuran dan regulasi emosi pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah mampu menjadi bahan kajian pembelajaran bidang psikologi khususnya psikologi positif tentang kebersyukuran, regulasi emosi dan optimisme. Peneliti berharap penelitian ini mampu memberikan manfaat kepada pembaca khususnya mahasiswa agar dapat menanamkan rasa syukur dan optimisme serta mampu meregulasi emosi dengan baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebersyukuran

1. Pengertian Kebersyukuran

Kebersyukuran merupakan emosi atau perasaan yang berkembang menjadi sikap, sifat moral yang baik, kebiasaan, kepribadian, dan pada akhirnya mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak terhadap sesuatu atau situasi. Kebersyukuran hasil dari persepsi positif pribadi (Emmons & McCullough, 2003). Kebersyukuran juga dikenal sebagai rasa syukur, adalah emosi positif sebagai tanggapan terhadap suatu pemberian. Pemberian tersebut dapat berwujud atau tidak berwujud (Peterson & Seligman, 2004). Fitzgerald (1998) mengungkapkan bahwa kebersyukuran dapat dikatakan sebagai kebaikan dari dalam hari untuk mewujudkannya dapat melalui perasaan apresiasi, keinginan menolong orang lain, keinginan memberi, dan bertindak secara positif.

Lambert et al., (2009) mengungkapkan sangat penting untuk menyelidiki makna syukur dalam lingkup yang lebih luas dan mendalam daripada hanya berfokus pada makna yang digunakan sebagai referensi dalam beberapa penelitian yang sedang dilakukan. Menurut Sebagian besar ilmuwan, syukur adalah tanggap terhadap kebaikan atau manfaat interpersonal. Ini dapat diidentifikasi dengan berterima kasih kepada seseorang. Syukur berarti menghargai apa yang penting dan berharga bagi seseorang. Rasa syukur dapat diberitahu pada teman, keluarga, dan Tuhan, lebih banyak tentang cara mengungkapkan rasa syukur.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka definisi kebersyukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah emosi positif atau perasaan yang ditunjukkan sebagai tanggapan terhadap suatu pemberian atau peristiwa seperti perasaan terima kasih, kegembiraan, dan penghargaan atas apa yang terjadi selama hidup seseorang, yang berasal dari Tuhan,

lingkungan, manusia, maupun makhluk lain, yang mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama.

2. Aspek Kebersyukuran

Fitzgerald (1998) mengungkapkan bahwa terdapat tiga aspek dalam kebersyukuran yaitu 1) perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, 2) keinginan atau kehendak baik yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, 3) kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Selain Fitzgerald, Watkins, et al., (2003) memaparkan bahwa terdapat empat aspek yaitu 1) individu tidak akan merasa kekurangan dalam hidup, 2) individu menghargai kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan hidupnya, 3) individu cenderung menghargai kesenangan yang sederhana, dan 4) individu menyadari pentingnya mengalami dan mengungkapkan rasa syukur.

Berdasarkan komponen yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins, et al., (2003), Listiandini et al., (2015) merangkum aspek-aspek bersyukur menjadi tiga aspek, antara lain sebagai berikut:

- a. Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan.
- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki
- c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki

3. Faktor Kebersyukuran

Menurut McCullough, Emmons dan Tsang (2002), ada tiga faktor yang mempengaruhi kebersyukuran yaitu:

- a. Kesejahteraan emosi. Tingkatan atau kecenderungan individu untuk bereaksi emosional dan menilai kepuasan hidupnya.
- b. Prososial. Kecenderungan individu untuk diterima oleh orang-orang disekitarnya.

- c. Religiusitas. Berkaitan dengan iman keagamaan yang berkaitan dengan nilai transendental.

4. Dampak Kebersyukuran

Kebersyukuran sangat bermanfaat dalam kehidupan individu, individu dalam kondisi bersyukur merasa lebih baik tentang kehidupan mereka secara keseluruhan dan lebih optimis mengenai harapan di masa depan. Individu yang bersyukur merasa lebih gembira, antusias, tertarik, penuh perhatian, energik, bersemangat, tekun dan kuat (Emmons & McCullough, 2003).

Peterson dan Seligman (2004) menjelaskan bahwa bersyukur adalah salah satu kekuatan diri, yang dimaksudkan adalah kekuatan yang berguna untuk menghadapi masalah. Ketika bersyukur diperankan sebagai kekuatan untuk menghadapi masalah dalam kehidupan akan menghasilkan perspektif kehidupan yang lebih positif, karena jika seseorang dapat menghadapi masalah dengan cara yang positif, akan lebih mudah untuk menikmati kehidupan secara keseluruhan.

Rasa syukur memperkuat rasa mengapresiasi kejadian-kejadian yang telah berlalu dan memperkuat kenangan dengan memaafkan segala kejadian buruk. Rasa syukur mampu meningkatkan kepuasan hidup karena memperkuat kenangan indah tentang masa lalu: intensitas, frekuensi, dan *tagline* yang dimiliki kenangan tersebut (Seligman, 2002).

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah tindakan yang dilakukan secara sadar atau tidak untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi salah satu bagian dari respon emosi (Gross, 2002). Menurut Gross and John (2003), regulasi emosi meliputi semua strategi yang digunakan individu untuk meningkatkan, memelihara, atau menurunkan satu atau lebih komponen dari respons emosional. Thompson (Strongman, 2003) mengatakan bahwa regulasi emosi berkembang seiring dengan sifat-sifat yang berkembang.

Regulasi emosi dipengaruhi dengan peningkatan keterampilan representasi dan penalaran, serta fokus pada kemampuan individu pada analisis dan intervensi emosi.

Menurut Hurlock (1978) emosi sangat penting untuk diekspresikan karena ini menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan orang lain. Hurlock menjelaskan regulasi emosi sebagai pengarah energi emosi melalui saluran-saluran yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Jika seseorang mengendalikan ekspresi emosi mereka, mereka juga berusaha untuk merubah energi tersebut dengan mempersiapkan perilaku yang berguna bagi sosial.

Regulasi mencakup lebih dari sekedar munculnya respon; itu mencakup upaya seseorang untuk menghindari respon negatif, menurut Baumeister dan Heatherton (1996). Fungsi eksekutif pada diri seseorang mencakup proses mental yang mencakup aspek intensi dan proses berpikir secara sadar untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka. Dengan kata lain, fungsi eksekutif terkait erat dengan kontrol terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka definisi regulasi emosi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kemampuan individu yang dilakukan secara sadar atau tidak untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi salah satu aspek dari respon emosional, mencakup upaya seseorang untuk menghindari respon negatif.

2. Aspek Regulasi Emosi

Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*.

- a. *Cognitive reappraisal* adalah keadaan dimana individu mengubah cara berpikirnya tentang situasi yang dapat menyebabkan emosi, sehingga bisa mengendalikan emosinya. Hal ini terjadi sebelum emosi aktif secara penuh.

- b. *Expressive suppression* adalah proses yang memungkinkan individu untuk mengurangi perilaku emosional yang tidak menyenangkan saat berada dalam situasi emosional.

3. Proses Regulasi Emosi

Gross (Strongman, 2003) menjelaskan bahwa terdapat lima rangkaian proses terjadinya regulasi emosi, yaitu:

- a. Pemilihan Situasi

Individu bisa mendekati atau menghindari individu lain, tempat atau benda yang dapat memicu timbulnya emosi.

- b. Modifikasi Situasi

Hal ini serupa dengan penanganan yang berfokus pada masalah yaitu upaya memodifikasi situasi-situasi yang dapat menimbulkan emosi secara langsung sebagai upaya mengontrol emosi yang muncul.

- c. Penyebaran Yang Penuh Perhatian

Individu mengalihkan perhatian, konsentrasi dan/atau perenungan dari situasi yang menimbulkan emosi.

- d. Perubahan kognitif. Hal ini ketika individu merubah pikirannya mengenai hal-hal yang dapat memicu emosi, misalnya dengan memunculkan emosi dengan pikiran positif untuk mengubah dampak emosional dari suatu situasi.

- e. Modifikasi respons. Hal ini terjadi di akhir dan mungkin melibatkan obat-obatan, alkohol, olahraga, terapi, makanan atau penekanan.

4. Faktor Regulasi Emosi

Hubungan anak dengan orangtuanya, usia dan jenis kelamin, serta hubungan interpersonal adalah tiga faktor yang mempengaruhi pembentukan regulasi emosi individu (Nisfiannoor & Kartika, 2004).

- a. Hubungan Anak dengan Orang Tua

Hubungan anak dengan orang tua selalu berdampak pada kehidupan di kemudian hari. Rice (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) mengemukakan bahwa *affect* adalah faktor yang sangat berpengaruh dalam hubungan anak dan orang tua dengan kepada emosi. Dua jenis

affect yaitu positif dan negatif. *Affect* positif melibatkan perlakuan yang hangat, kasih sayang, cinta dan sensitivitas. Keluarga ini menunjukkan bahwa mereka saling mendengarkan dan memahami satu sama lain. Namun, *affect* negatif berarti perilaku “dingin”, penolakan, atau permusuhan. Kemudian mereka mungkin tidak menyukai atau bahkan tidak mencintai satu sama lain.

b. Usia dan Jenis Kelamin

Salovey dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004) menjelaskan bahwa perempuan berusia 7-17 tahun cenderung mudah melupakan emosi negatif dibanding anak laki-laki seumuran. Kemudian, anak perempuan meregulasi emosinya dengan mencari perlindungan (*support system*), namun anak laki-laki cenderung melakukan latihan fisik dalam meregulasi emosinya.

c. Hubungan Interpersonal

Menurut Solvay dan Sluyter (dalam Nisfiannoor & Kartika, 2004), hubungan interpersonal dan individual berkaitan dan mempengaruhi regulasi emosi. Oleh karena itu, ketika individu memiliki tujuan pada lingkungannya dan orang disekitarnya, emosi mereka meningkat. Ketika tujuan seseorang tercapai, emosi mereka akan menjadi positif, tetapi mereka juga bisa menjadi negatif ketika tujuan tersebut belum atau tidak tercapai.

5. Dampak Regulasi Emosi

Campos (Strongman, 2003) menjelaskan bahwa emosi dapat menciptakan, menjaga, atau bahkan merusak hubungan individu dengan lingkungan internal maupun eksternal. Dampak yang dijelaskan Campos menunjukkan bahwa emosi dapat berdampak positif maupun negatif. Gottman (1997) menemukan bahwa menerapkan regulasi emosi dalam kehidupan seseorang dapat berdampak positif pada kesehatan fisik, keberhasilan akademik, kemudahan dalam membangun hubungan dengan orang lain, dan peningkatan resiliensi. Keyakinan pada diri sendiri dan kemampuan diri dihasilkan dari kemampuan untuk mengendalikan emosi.

C. Optimisme

1. Pengertian Optimisme

Seligman (2006), optimisme adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan bersifat sementara, tidak mempengaruhi seluruh aktivitas dan tidak disebabkan oleh diri sendiri secara mutlak, melainkan dapat disebabkan oleh situasi, nasib, atau individu lain. Snyder dan Lopez (2002) menjelaskan bahwa optimisme merupakan keyakinan seseorang bahwa keadaan akan berubah kearah yang lebih baik. Dalam optimisme, individu menganggap dirinya memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjauh dari tujuan yang tidak diinginkan. Menurut

Seligman (2002) mengemukakan bahwa optimisme adalah ketika seseorang selalu memiliki harapan yang baik. Ini terbentuk dari cara seseorang berpikir saat menghadapi masalah. Orang yang optimis cenderung melihat masalah mereka sebagai hal yang sementara, dapat dikendalikan, dan spesifik pada situasi tertentu. Individu yang memiliki optimisme cenderung percaya bahwa sebuah kegagalan merupakan kemunduran sementara dengan penyebab yang terbatas pada kasus terkait.

Optimisme akan mendorong orang untuk mencapai tujuan dan mengeluarkan usaha yang besar ketika menghadapi kesulitan atau hambatan (Peterson, 2000). Harapan dan usaha yang besar ini akan membuat orang mampu bertahan hidup dengan kuat dalam situasi sulit, menyesuaikan diri dan berkembang di tengah kesulitan (Connor & Davidson, 2003).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka definisi optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan bersifat sementara dan bahwa mereka akan berubah ke arah yang lebih baik serta memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjauh dari tujuan yang tidak diinginkan.

2. Aspek Optimisme

Seligman (2006) menjelaskan bahwa terdapat tiga dimensi dalam cara memaparkan suatu kejadian baik atau buruk yang terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu:

a. *Permanence*

Individu yang optimis akan melawan ketidakberdayaan dan percaya bahwa faktor-faktor yang menyebabkan banyak hal buruk bersifat sementara. Ketika individu percaya bahwa hal-hal buruk hanya terjadi dalam situasi terbatas, mereka menunjukkan optimisme atau harapan untuk dapat memperbaiki situasi. Namun individu yang pesimis mudah mempercayai banyak hal buruk yang terjadi pada mereka secara konsisten. Individu percaya bahwa peristiwa buruk akan terus terjadi dan mempengaruhi kehidupan mereka untuk waktu yang lama.

b. *Pervasiveness*

Menjelaskan bagaimana peristiwa yang dialami berdampak pada kondisi yang berbeda secara spesifik atau universal. Mereka yang mampu membuat penjelasan spesifik tentang hal-hal yang mungkin terjadi dalam kehidupan mereka dan sanggup bertahan dibagian kehidupan, maka individu tersebut memiliki gaya optimisme. Sebaliknya, mereka yang membuat penjelasan secara universal tentang kegagalan mereka dan menyerah pada segalanya ketika kegagalan datang, maka individu tersebut memiliki gaya pesimisme.

c. *Personalization*

Baik secara internal maupun eksternal, individu mampu menjelaskan penyebab suatu kejadian, baik itu berasal dari diri sendiri (internal) maupun orang lain (eksternal). Jika sesuatu yang buruk terjadi, individu biasanya menyalahkan diri sendiri (internal) atau orang lain atau keadaan. Saat individu menyalahkan diri sendiri atas kegagalan mereka, mereka menjadi kurang bersyukur terhadap diri sendiri. Individu tersebut merasa tidak dihargai, tidak mampu

dan tidak dicintai. Hal ini mempengaruhi bagaimana seseorang dapat mengembangkan potensi dirinya untuk bekal masa depan. Individu yang meletakkan kesalahan pada hal-hal yang terjadi diluar mereka tidak akan kehilangan rasa penghargaan terhadap diri mereka sendiri saat hal-hal buruk menimpa mereka.

3. Faktor yang Mempengaruhi Optimisme

Dukungan sosial, keyakinan, kemandirian dan akumulasi pengalaman merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi optimisme, hal ini dikemukakan oleh Seligman (dalam Fitri, 2020).

a. Dukungan sosial

Seseorang dapat menjadi lebih optimis jika memiliki dukungan sosial yang cukup, karena mereka dapat yakin bahwa bantuan akan tersedia kapanpun mereka butuhkan.

b. Kepercayaan Diri

Optimisme datang dari seseorang yang percaya pada dirinya dan pada kemampuan dirinya.

c. Harga Diri

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi selalu termotivasi untuk mempertahankan pandangan positif tentang dirinya sendiri dan menggali kemampuan dalam dirinya untuk mengimbangi kegagalan, sehingga mereka dapat berusaha lebih keras dan lebih baik pada usaha-usaha berikutnya.

d. Akumulasi Pengalaman

Pengalaman yang dimiliki individu saat menghadapi masalah atau tantangan, terutama pengalaman yang berhasil, dapat membuat individu lebih optimisme saat menghadapi tantangan berikutnya.

D. Penelitian Terdahulu Hubungan Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Dimediasi Oleh Optimisme

Berikut beberapa penelitian terdahulu yang membahas terkait hubungan kebersyukuran terhadap regulasi emosi dimediasi oleh optimisme:

1. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hartanti (2016) dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Andikpas di LP”, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada remaja Andikpas di LP. Pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi menyumbang sebesar 13,3%. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah adanya tambahan variabel mediator berupa optimisme, serta pemilihan lokasi penelitian.
2. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dendy Mahendra Qumala (2020) mengenai “Kebersyukuran terhadap Regulasi Emosi Pada *Driver* Grab Malang Raya” menjelaskan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada *driver* grab Malang Raya sebesar 36.8%. Selain itu, diketahui juga Sebagian besar *driver* grab Malang Raya memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi dengan persentase 91% dan mendapat nilai hasil regulasi emosi yang baik dengan persentase 67%. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah adanya tambahan variabel mediator berupa optimisme.
3. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sukmawati dan Widyastuti (2023), dengan judul “Hubungan Antara Kebersyukuran dan Regulasi

Emosi dengan *Subjective Well-Being* Siswa SMPN 1 Prambon”, menunjukkan adanya hubungan positif antara yang signifikan antara kebersyukuran dan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada siswa SMPN 1 Prambon. Hubungan positif pada penelitian ini menjelaskan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi secara simultan memprediksi terhadap *subjective well-being*. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah adanya tambahan variabel mediator berupa optimisme, pemilihan variabel (*subjective well-being*), serta pemilihan lokasi penelitian.

4. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pandiangan (2019) dengan judul, “Hubungan Antara Syukur Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Bekerja (Studi pada Mahasiswa Strata 1 UIN Suska Riau)”, menunjukkan hubungan yang signifikan antara syukur dengan optimisme pada mahasiswa UIN Suska Riau yang bekerja dengan signifikansi sebesar 0,01. Sumbangan efektif syukur terhadap optimisme sebesar 25,5%. Dengan demikian terdapat hubungan hubungan antara syukur dengan optimisme pada mahasiswa UIN Suska Riau yang bekerja. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif, serta subjek yang sama yakni mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah optimisme pada penelitian yang akan dilakukan berperan sebagai variabel mediator.
5. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Atoqoh dan Fu’ady (2020) mengenai “Hubungan Kebersyukuran dengan Optimisme Masa Depan Pada Siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro” yang menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran

dengan optimisme masa depan siswa SMP Wahid Hasyim Kepohbaru Bojonegoro. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebersyukuran dengan optimisme masa depan pada siswa SMP ($r = 0,617$, $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi kebersyukuran siswa, maka semakin tinggi pula optimisme masa depannya. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah optimisme pada penelitian yang akan dilakukan berperan sebagai variabel mediator.

6. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khairunnisa Fitri (2020) mengenai “Hubungan Optimisme dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi COVID-19” menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara optimisme dengan kebersyukuran pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi COVID-19. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kebersyukuran pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 ($r = 0,542$, $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebersyukurannya. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif, serta subjek yang sama yakni mahasiswa. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah optimisme pada penelitian yang akan dilakukan berperan sebagai variabel mediator.
7. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitri dan Indriana (2020) mengenai “Hubungan Antara Optimisme dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK Cut Nya’ Dien Semarang”, menjelaskan bahwa

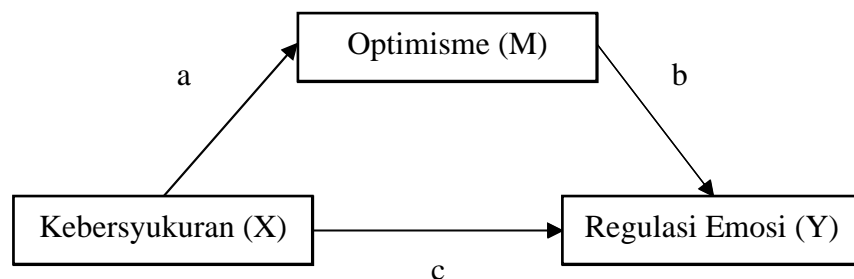
optimisme memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula regulasi emosi. Hasil analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan regulasi emosi pada siswa kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang ($r = 0,501$, $p < 0,01$). Hal ini berarti semakin tinggi tingkat optimisme siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan metode yang sama yakni kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah optimisme pada penelitian yang akan dilakukan berperan sebagai variabel mediator.

8. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Gustawi (2023) dengan judul “Optimisme Sebagai Mediator Hubungan *Gratitude* Dan *Self-Compassion* Dengan *Subjective Well-Being* Pada Santri Ma Di Pondok Pesantren Khairul Ummah”, menunjukkan pertama, terdapat hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 13,1%. Kedua, terdapat hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 12,8%. Ketiga, terdapat hubungan optimisme dengan *subjective well-being* pada santri sebesar 43,1%. Keempat, terdapat mediasi parsial dari optimisme sebagai mediator hubungan *gratitude* dengan *subjective well-being* pada santri. Kelima, terdapat mediasi parsial dari optimisme sebagai mediator hubungan *self-compassion* dengan *subjective well-being* pada santri. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan optimisme sebagai variabel mediator. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini menggunakan variabel *self-compassion* dan variabel *subjective well-being*.

9. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Faradilla (2021) dengan judul “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Remaja Panti Asuhan”, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan kebersyukuran terhadap resiliensi yang dimediasi oleh optimisme. Mediasi yang terjadi pada penelitian ini adalah mediasi parsial. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah sama-sama meneliti terkait kebersyukuran dan optimisme. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan optimisme sebagai variabel mediator. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian ini menggunakan variabel resiliensi.

E. Kerangka Penelitian

Kerangka penelitian merupakan sebuah alur yang digunakan peneliti dalam menerangkan jalannya penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2013). Peneliti menyusun kerangka pemikiran mengenai konsep yang digunakan dalam penelitian ini secara teoritis. Berdasarkan pembahasan di atas, akan dijelaskan secara skematis kerangka berpikir sebagai berikut:



Gambar 2.1 *Kerangka Penelitian*

F. Hipotesis

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kebersyukuran dan regulasi emosi, serta optimisme sebagai variabel mediasi. Penelitian ini mengusulkan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi dengan optimisme sebagai mediator (mayor).

2. Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi (minor 1).
3. Terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap optimisme (minor 2).
4. Terdapat pengaruh optimisme terhadap regulasi emosi (minor 3).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini berfokus pada analisis data numerik atau angka yang diolah menggunakan statistika, penelitian ini disebut sebagai penelitian kuantitatif (Azwar, 2011). Jenis penelitian yang diterapkan dalam penelitian ini merupakan hubungan kausalitas atau hubungan sebab-akibat. Penelitian kausalitas merupakan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2013), dalam penelitian yakni hubungan sebab-akibat variabel independen (kebersyukuran) dan dependen (regulasi emosi) yang dimediasi oleh variabel mediator (optimisme).

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variasi merupakan atribut, nilai terhadap orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti dalam hal untuk dipelajari dan menarik kesimpulan. Adapun variabel dari penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Kebersyukuran
2. Variabel Terikat (Y) : Regulasi Emosi
3. Variabel Mediator (M) : Optimisme

C. Definisi Operasional

1. Kebersyukuran

Kebersyukuran adalah emosi positif atau perasaan yang ditunjukkan sebagai tanggapan terhadap suatu pemberian atau peristiwa seperti perasaan terima kasih, kegembiraan, dan penghargaan atas apa yang terjadi selama hidup seseorang, yang berasal dari Tuhan, lingkungan, manusia, maupun makhluk lain, yang mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama. Kebersyukuran memiliki tiga aspek, yakni 1) Memiliki rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan; b) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan c) Kecenderungan untuk bertindak

positif sebagai ekspresi dari perasaan positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki.

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu yang dilakukan secara sadar atau tidak untuk mempertahankan, memperkuat, atau mengurangi salah satu aspek dari respon emosional, mencakup upaya seseorang untuk menghindari respon negatif. Terdapat dua aspek dalam regulasi emosi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*

3. Optimisme

Optimisme yang digunakan dalam penelitian ini adalah keyakinan individu bahwa peristiwa buruk atau kegagalan bersifat sementara dan bahwa mereka akan berubah ke arah yang lebih baik serta memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan menjauh dari tujuan yang tidak diinginkan. Optimisme memiliki tiga dimensi dalam cara memaparkan suatu kejadian baik atau buruk yang terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yaitu a) *permanence*; b) *pervasiveness*, dan; c) *personalization*.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

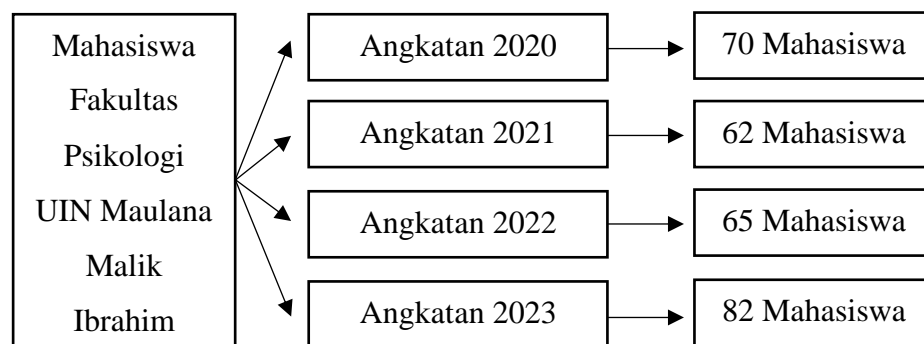
Populasi didefinisikan sebagai area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sebelum mengambil kesimpulan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sejumlah 1117 mahasiswa dengan penjabaran angkatan 2020 sejumlah 280 mahasiswa, angkatan 2021 sejumlah 247 mahasiswa, angkatan 2022 sejumlah 261, dan angkatan 2023 sejumlah 329.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menerapkan metode *probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberi

peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik yang diterapkan pada penelitian ini yaitu *cluster random sampling* yakni teknik yang digunakan untuk menentukan sampel bisa objek yang diteliti atau sumber data sangat luas (Sugiyono, 2013).

Apabila subjek penelitian melebihi 100 maka dapat diambil sekitar 10-15% atau 20-25% atau lebih dari 25% (Arikunto, 1993), secara umum semakin besar sampel, semakin *representative*. Dalam menentukan sampel, peneliti mengambil 25% dari populasi yang ada yaitu 70 mahasiswa angkatan 2020, 62 mahasiswa angkatan 2021, 65 mahasiswa angkatan 2022, dan 82 mahasiswa 2023, maka total sampel pada penelitian ini yaitu 279 mahasiswa.



Gambar 3.1 *Sampel Penelitian*

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala psikologis yang terdiri dari tiga skala: skala kebersyukuran, skala regulasi emosi dan skala optimisme sebagai alat ukur. Aspek variabel yang diukur disusun menjadi indikator, kemudian digunakan untuk menghasilkan pernyataan yang *favorable* atau *unfavorable* variabel yang diteliti. Pernyataan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung atau memihak objek variabel, sedangkan pernyataan *unfavorable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek variabel (Azwar, 2018).

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau

sekelompok orang tentang fenomena sosial. Indikator variabel mewakili variabel yang akan diukur. Indikator tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk membuat item-item instrumen, yang dapat berupa pernyataan maupun pertanyaan. Setiap item yang digunakan memiliki tanggapan yang bervariasi dari sangat positif hingga sangat negatif, yang dapat berupa kata-kata (Sugiyono, 2013). Ketiga skala dibagikan dalam bentuk *google form*. Setiap skala memiliki skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1= Sangat Tidak Sesuai; 2=Tidak Sesuai; 3=Sesuai; dan 4=Sangat Sesuai.

Tabel 3.1 *Skor Skala Favourable dan Skala Unfavourable*

Skor Skala <i>Favourable</i>		Skor Skala <i>Unfavourable</i>	
Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

1. Skala Kebersyukuran

Kebersyukuran dapat diukur menggunakan skala kebersyukuran disusun berdasarkan teori yang dimiliki oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003) yang kemudian dimodifikasi oleh Listiyandini pada penelitian yang berjudul “Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia” (2015) yang mana ada tiga aspek dalam bersyukur: a) rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, b) perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki, dan c) kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Total keseluruhan item berjumlah 30. Setiap skala terdiri dari dua jenis pernyataan yakni *favorable* dan *unfavorable*. Skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1=Sangat Tidak Sesuai; 2=Tidak Sesuai; 3=Sesuai; dan 4=Sangat Sesuai.

Tabel 3.2 *Skala Kebersyukuran*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah
		<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
Rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari Tuhan dan kehidupan	1,4		2
	Mengakui kebaikan Tuhan untuk kehidupan kita	7	10	2
	Memandang kehidupan dan Tuhan secara positif		13,16,19	3
	Menyadari kesenangan sederhana yang diperoleh dari orang lain	22		1
	Mengakui peran orang lain untuk kesejahteraan kita		24,26	2
	Memandang orang lain secara positif	28	30	2
Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki	Merasa puas dengan hidupnya	8	2,5	3
	Merasa bahagia karena keberadaan dirinya	20	11,24,27	4
	Merasa bahagia karena keberadaan orang lain		29	1
Kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya	Melakukan ibadah sebagai wujud syukur kepada Tuhan	3	6,9	3
	Menjalani aktivitas sebaik mungkin sebagai bentuk terima kasih kepada hidup dan Tuhan	12,15	18	3
	Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih	21,25	23	3
	Membalas kebaikan orang lain sebagai wujud apresiasi		27	1
	Total			

2. Skala Regulasi Emosi

Regulasi emosi diukur menggunakan skala regulasi emosi milik Gross dan John (2003) pada penelitian yang berjudul “*Individual Differences in Two Emotions Regulation Processes: Implication for Affect, Relationship, and Well Being*” disebut *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Kemudian dimodifikasi oleh Radde et al., (2021) pada penelitian yang berjudul “Uji Validitas Konstruk dari *Emotion Regulation Questionnaire* Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan *Confirmatory Factor Analysis*”, yang mana ada dua aspek dalam regulasi emosi: a) *cognitive reappraisal* dan b) *expressive suppression*. Total keseluruhan item berjumlah 10. Skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1=Sangat Tidak Sesuai; 2=Tidak Sesuai; 3=Sesuai; dan 4=Sangat Sesuai.

Tabel 3.3 Skala Regulasi Emosi

Aspek	Item	Jumlah
<i>Cognitive Reappraisal</i>	1,3,5,7,8,10	6
<i>Expressive Suppression</i>	2,4,6,9	4
Total		10

3. Skala Optimisme

Optimisme diukur menggunakan skala optimisme berdasarkan teori dan aspek yang dikemukakan oleh Seligman (2006), yang mana terdiri dari tiga dimensi dalam cara memaparkan suatu kejadian baik atau buruk yang terjadi untuk mengetahui individu tersebut pesimis atau optimis, yakni 1) *Permanence*, 2) *Pervasiveness*, dan 3) *Personalization*. Skala tersebut dimodifikasi oleh Fitri (K. Fitri, 2020) dengan menyesuaikan terhadap mahasiswa, dengan judul penelitian yakni “Hubungan Optimisme dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi”. Setiap skala terdiri dari dua jenis pernyataan yakni *favorable* dan *unfavorable*. Jumlah item pada skala ini sebanyak 12 item.

Skor dan respons yang dapat dipilih subjek meliputi: 1=Sangat Tidak Sesuai; 2=Tidak Sesuai; 3=Sesuai; dan 4=Sangat Sesuai.

Tabel 3.4 *Skala Optimisme*

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favo</i>	<i>Unfavo</i>	
<i>Permanence</i>	1,4,5	2,3	5
<i>Pervasiveness</i>	6,8,9	7	4
<i>Personalization</i>	10,11	12	3
Total			12

F. Validitas dan Reliabilitas

Validitas didefinisikan sebagai sejauh mana alat ukur mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2018). Hasil penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas item. Validitas item adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur atau instrumen (Azwar, 2018). Analisis data menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah setiap item pada variabel valid memenuhi syarat untuk ukuran yang diukur. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*.

Reliabilitas mengacu kepada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur mengandung makna kecermatan, instrument reliabel yaitu yang mampu menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran kecil (Sugiyono, 2013). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan teknik formula *alpha cronbach*. Rumus *alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen dengan rentang dari 0 sampai 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah kegiatan setelah data seluruh responden atau sumber data lain terkumpul, analisis data melalui proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari angket atau kuesioner serta sumber lain agar datanya mudah dipahami dan hasilnya dapat diinformasikan (Sugiyono, 2013). Penerapan analisis data pada penelitian ini diperuntukkan menjawab hipotesis-hipotesis penelitian. Dalam menjawab setiap hipotesis, penelitian ini menerapkan analisis regresi linier sederhana dengan variabel mediasi.

Analisis data menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah setiap item pada variabel valid memenuhi syarat untuk ukuran yang diukur. Pada pengerjaannya seluruh item dihitung faktor skornya. Hal ini dilakukan untuk menghindari estimasi bias yang berasal dari kesalahan pengukuran. Oleh karena itu, perhitungan faktor skor ini tidak menghitung semua item variabel tetapi hanya menghitung skor asli setiap item. Peneliti mengubah faktor skor menjadi Tskor setelah mendapatkan faktor skor. Diharapkan Tskor akan menghilangkan skor negatif sehingga lebih mudah dipahami dan ditafsirkan. Rumus Tskor adalah sebagai berikut (Umar, 2011).

$$T_{\text{skor}} = (\text{faktor skor} \times 10) + 50$$

Setelah didapatkan Tskor, nilai baku inilah yang dijadikan data dalam uji yang akan dilakukan dalam penelitian. Patokan besaran yakni nilai p adalah < 0,05. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*.

1. Analisis Deskriptif

Analisis data, juga dikenal statistik deskriptif, adalah teknik analisis data yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang dikumpulkan (Sugiyono, 2013). Data yang diperoleh mampu memberikan gambaran yang jelas tentang karakteristik data, seperti pemusatan, penyebaran pola, dan hubungan antar variabel, dalam penelitian ini yakni variabel independen (kebersyukuran), variabel dependen (regulasi

emosi) dan variabel mediasi (optimisme). Perhitungan skor dalam penelitian ini dilakukan secara hipotetik. Skor yang dihitung adalah skor minimum, skor maksimum, *mean* dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*. Untuk mengetahui tingkat deskriptif tingkat tinggi, sedang dan rendahnya setiap variabel maka perhitungannya didasarkan pada skor hipotetik.

2. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel (X) dan variabel dependen (Y), serta variabel mediasi (M). Uji asumsi digunakan untuk mengetahui informasi mengenai sebaran variabel-variabel yang digunakan, sehingga dapat digunakan untuk menguji hipotesis. Uji asumsi dilakukan untuk memenuhi kelayakan menggunakan model dalam penelitian. Tujuan dari pengujian ini untuk memastikan bahwa data yang dihasilkan terdistribusi secara normal. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*. Untuk menentukan ketepatan model perlu dilakukan pengujian atas beberapa asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat apakah data yang akan didistribusikan normal atau tidak. Model regresi yang baik yaitu memiliki nilai residual yang terdistribusi secara normal. Tes normalitas dilakukan menggunakan uji *skewness* dengan kriteria pengujian sebagai berikut:

- 1) Signifikansi $> 0,05$, maka data terdistribusi dengan normal
- 2) Signifikansi $< 0,05$, maka data tidak terdistribusi dengan normal

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan suatu perangkat uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang sedang diteliti. Uji ini dilakukan untuk melihat hubungan variabel yang telah diteliti. Linearitas akan terpenuhi dengan asumsi apabila plot antara nilai residual terstandarisasi dengan nilai prediksi

terstandarisasi tidak membentuk suatu pola tertentu atau random. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*.

Teknik analisisnya dengan menggunakan *test of linearity*, dimana nilai signifikansi pada taraf signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$) sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikansi *linearity* $< 0,05$, maka variabel memiliki hubungan yang linear
- 2) Jika nilai signifikansi *linearity* $> 0,05$, maka variabel memiliki hubungan yang tidak linear.

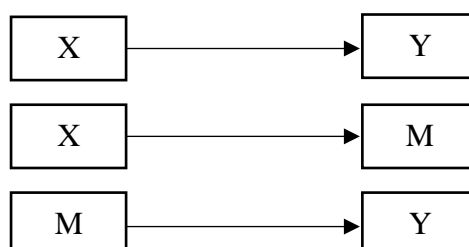
3. Uji Hipotesis

Setelah uji asumsi terpenuhi, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis penelitian. Untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yakni, 1) kebersyukuran, regulasi emosi dan optimisme berkorelasi positif dan signifikan, 2) kebersyukuran memiliki pengaruh langsung pada regulasi emosi, dan 3) optimisme memainkan peran mediasi dalam jalur antara kebersyukuran dan regulasi emosi.

Uji hipotesis bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh setiap variabel. Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah regresi linear sederhana dengan variabel mediasi, penjelasan sebagai berikut:

a. Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memprediksi, meramalkan atau menduga hubungan satu variabel terhadap variabel lain. Dalam penelitian ini yakni, 1) kebersyukuran terhadap regulasi emosi, 2) kebersyukuran terhadap optimisme, dan 3) optimisme terhadap regulasi emosi. Pola hubungan antar variabel dapat dilihat pada Gambar 3.2.



Gambar 3.2 Model Regresi Linear Sederhana

Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk melihat apakah suatu hipotesis diajukan ditolak atau dapat diterima. Hipotesis merupakan asumsi atau pernyataan yang mungkin benar atau salah mengenai suatu populasi. Dalam pengujian hipotesis terdapat asumsi/pernyataan istilah hipotesis nol. Hipotesis nol merupakan hipotesis yang akan diuji, dinyatakan oleh H_0 dan penolakan H_0 dimaknai dengan penerimaan hipotesis lainnya yang dinyatakan oleh H_1 . Uji hipotesis regresi linear sederhana menggunakan uji-t dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, dimana jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka penelitian layak digunakan, dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka penelitian tidak layak digunakan. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*.

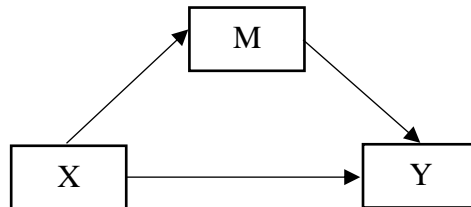
b. Regresi Linear Sederhana dengan Variabel Mediasi

Variabel mediasi merupakan variabel penyalur atau antara yang terletak diantara variabel independen dan variabel dependen, sehingga variabel independen tidak langsung mempengaruhi berubahnya atau timbulnya variabel dependen. Analisis penelitian data yang digunakan dengan bantuan *software*. Pola hubungan antara variabel secara langsung tanpa variabel mediasi dapat dilihat pada Gambar 3.3.



Gambar 3.3 Model Regresi Linear Sederhana Tanpa Mediasi

Pola hubungan antar variabel melalui variabel mediasi dapat dilihat pada Gambar 3.4.



Gambar 3.4 *Model Regresi Linear Sederhana Melalui Mediasi*

Untuk menguji analisis variabel mediasi dilakukan dengan metode kausal *step* yang dikembangkan oleh Baron dan Kenny (1986). Adapun langkah-langkah dalam menggunakan metode kausal *step*:

- 1) Membuat persamaan regresi variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y)
- 2) Membuat persamaan regresi variabel independen (X) terhadap variabel mediasi (M)
- 3) Membuat persamaan regresi variabel indepen (X) terhadap variabel dependen (Y) dengan memasukkan variabel mediasi (M)
- 4) Menarik kesimpulan apakah variabel mediasi tersebut memediasi secara sempurna (*perfect mediation*) atau memediasi secara parsial (*partial mediation*).

Pada pengujian variabel M dinyatakan sebagai variabel mediasi jika memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Variabel independen (X) berpengaruh terhadap variabel dependen (Y)
- 2) Variabel independen (X) berpengaruh terhadap variabel yang diduga sebagai variabel mediator (M)

- 3) Variabel yang diduga sebagai mediasi (M) berpengaruh terhadap variabel dependen (Y).
- 4) Ketika kedua variabel independen (X) dan variabel mediator (M) digunakan untuk memprediksi hasil (Y), hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) menjadi tidak signifikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Secara spesifik akademik, Universitas ini mengembangkan ilmu pengetahuan tidak saja bersumber dari metode-metode ilmiah melalui penalaran logis seperti observasi, eksperimentasi, survei, wawancara, dan sebagainya. Tetapi, juga dari al-Qur'an dan Hadits yang selanjutnya disebut paradigma integrasi. Oleh karena itu, posisi matakuliah studi keislaman: al-Qur'an, Hadits, dan Fiqih menjadi sangat sentral dalam kerangka integrasi keilmuan tersebut. Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki tujuh Fakultas, salah satunya Fakultas Psikologi.

2. Jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan yang secara umum berada di bawah naungan Kementerian Agama, dan secara akademik berada di bawah pengawasan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. Tujuannya adalah untuk mencetak sarjana Muslim yang mempunyai keluasaan wawasan ilmu psikologi yang dikembangkan berdasarkan prinsip-prinsip integrasi ilmu psikologi konvensional dengan khazanah ilmu-ilmu keislaman.

3. Mahasiswa Fakultas Psikologi

Pada tahun 2024 mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 sampai 2023 yang tercatat sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan masih aktif mengikuti perkuliahan berjumlah sejumlah 1117 mahasiswa (Bagian Akademik), yang kemudian digunakan 25% dari populasi tersebut yakni 279, selanjutnya total 279 mahasiswa inilah yang menjadi sampel atau responden dalam penelitian, dengan penjabaran 70 mahasiswa angkatan

2020, 62 mahasiswa angkatan 2021, 65 mahasiswa angkatan 2022, dan 82 mahasiswa angkatan 2023.

Tabel 4.1 *Jumlah Mahasiswa Psikologi*

Angkatan	Populasi	Sampel
2020	280	25% 70
2021	247	25% 62
2022	261	25% 65
2023	329	25% 82
Total	1117	279

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti menyebar skala kepada mahasiswa Fakultas Psikologi mulai dari angkatan 2020 hingga angkatan 2023. Peneliti memilih lokasi ini yaitu karena peneliti melakukan pra-penelitian kepada mahasiswa seluruh Fakultas di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang pada tanggal 18 Januari hingga 28 Februari 2024 dengan responden 140 mahasiswa dengan hasil, Fakultas Sains dan Teknologi 15%, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan 10%, Fakultas Ekonomi 5%, Fakultas Kesehatan 15%, dan Fakultas Syariah 5%, serta Fakultas Psikologi 25% dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah. Persentase pada data awal penelitian dapat dilihat pada tabel 4.2 dibawah ini. Berdasarkan data tersebut, Fakultas Psikologi merupakan Fakultas dengan 20% mahasiswa dengan regulasi emosi yang rendah.

Tabel 4.2 *Persentase Data Awal Regulasi*

Fakultas	Rendah	Sedang	Tinggi	Total
Psikologi	20%	60%	20%	100%
Saintek	15%	70%	15%	100%
FITK	10%	55%	35%	100%
Syariah	5%	75%	20%	100%
Kesehatan	15%	65%	20%	100%
Ekonomi	5%	45%	50%	100%
Humaniora	10%	70%	20%	100%

Pembagian subjek didasarkan pada populasi yang sudah diambil pada penelitian ini. Ada beberapa kriteria dalam pengisian kuesioner penelitian antara lain:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi
- b. Mahasiswa angkatan 2020-2023

Setelah hasil pra-penelitian didapatkan dan ditemui bahwa Fakultas Psikologi memiliki regulasi emosi yang rendah, selanjutnya peneliti melakukan penyebaran skala yang dilakukan dengan menggunakan *google form*, kemudian membagikan skala melalui *whatsapp*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 Maret – 5 April 2024. Total jumlah responden adalah 279 mahasiswa. Berikut deskripsi responden penelitian:

Tabel 4.3 *Deskripsi Responden Berdasarkan Usia*

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase
18	13	5%
19	78	28%
20	68	24%
21	77	28%
22	38	14%
23	5	2%
Total	279	100%

Berdasarkan tabel 4.3, terdapat 13 responden yang memiliki usia 18 tahun dengan persentase 5%, usia 19 tahun terdapat 78 responden dengan persentase 28%, usia 20 tahun terdapat 68 responden dengan persentase 24%, usia 21 terdapat 77 responden dengan persentase 28%, usia 22 tahun terdapat 28 responden dengan persentase 13%, serta usia 23 terdapat 5 responden dengan persentase 2%. Berdasarkan penjelasan diatas, diketahui responden yang paling mendominasi dalam penelitian ini adalah responden dengan usia 19 tahun.

Tabel 4.4 *Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	77	28%
Perempuan	202	72%
Total	279	100%

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui terdapat 77 responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 28%, sedangkan untuk responden jenis kelamin perempuan berjumlah 202 dengan persentase 72%. Berdasarkan hal tersebut, responden paling banyak terlibat dalam penelitian ini merupakan responden dengan jenis kelamin perempuan.

Tabel 4.5 *Deskripsi Responden Berdasarkan Angkatan*

Angkatan	Frekuensi	Persentase
2020	70	25%
2021	62	22%
2022	65	23%
2023	82	29%
Total	279	100%

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa terdapat 70 responden pada angkatan 2020 dengan persentase 25%, 62 responden pada angkatan 2021 dengan persentase 22%, 65 responden pada angkatan 2022 dengan persentase 23%, serta 82 responden pada angkatan 2023 dengan persentase 29%. Berdasarkan hal tersebut, responden paling banyak yakni angkatan 2023 dengan 82 responden.

C. Hasil Penelitian

1. Validitas

Hasil penelitian dikatakan valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Uji validitas kontrak terhadap semua variabel dilakukan dengan teknik analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), menggunakan bantuan *software*. Sebuah item dinyatakan valid apabila nilai $p < 0,05$. Hasil CFA terlihat pada tabel 4.6 dibawah ini.

Berdasarkan tabel 4.6, dapat dilihat hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 1 item gugur, yakni item nomor 4, item nomor 4 memiliki nilai $p (0,068) > 0,05$, maka dinyatakan gugur. Sedangkan 29 item lainnya memiliki nilai $p < 0,05$, maka dinyatakan valid.

Tabel 4.6 Uji Validitas Skala Kebersyukuran

Item	p	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.541	Valid
2	0.01	0.162	Valid
3	< .001	0.348	Valid
4	0.068	0.115	Tidak Valid
5	< .001	0.797	Valid
6	< .001	0.726	Valid
7	< .001	0.631	Valid
8	< .001	0.357	Valid
9	0.011	0.161	Valid
10	< .001	0.675	Valid
11	< .001	0.708	Valid
12	< .001	0.246	Valid
13	< .001	0.663	Valid
14	< .001	0.558	Valid
15	< .001	0.64	Valid
16	< .001	0.634	Valid
17	< .001	0.866	Valid
18	< .001	0.61	Valid
19	< .001	0.441	Valid
20	< .001	0.594	Valid
21	< .001	0.562	Valid
22	0.004	0.189	Valid
23	< .001	0.413	Valid
24	< .001	0.771	Valid
25	< .001	0.825	Valid
26	< .001	0.442	Valid
27	< .001	-0.567	Valid
28	< .001	0.852	Valid
29	< .001	0.432	Valid
30	< .001	0.549	Valid

Tabel 4.7 Uji Validitas Skala Regulasi Emosi

Item	p	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.545	Valid
2	< .001	0.525	Valid
3	< .001	0.479	Valid
4	0.007	0.247	Valid
5	< .001	0.457	Valid
6	< .001	0.49	Valid
7	< .001	0.326	Valid
8	< .001	0.72	Valid
9	< .001	0.421	Valid
10	< .001	0.929	Valid

Tabel 4.8 Uji Validitas Skala Optimisme

Item	p	Factor Loadings	Keterangan
1	< .001	0.522	Valid
2	0.003	0.196	Valid
3	< .001	0.783	Valid
4	< .001	0.235	Valid
5	< .001	0.713	Valid
6	< .001	0.282	Valid
7	< .001	0.865	Valid
8	< .001	0.758	Valid
9	< .001	0.228	Valid
10	< .001	0.553	Valid
11	< .001	0.549	Valid
12	< .001	0.44	Valid

Berdasarkan tabel 4.7 dan 4.8, dapat dilihat hasil analisis menunjukkan bahwa semua nilai item $p < 0,05$, sehingga semua item skala dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Pada prinsipnya rumus *alpha* digunakan untuk mencari reliabilitas instrumen dengan rentang dari 0 sampai 1, semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya, begitu pula sebaliknya. Untuk mengetahui lebih jelas hasil uji reliabilitas dari skala kebersyukuran, skala regulasi emosi dan skala optimisme dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.9 Uji Reliabilitas Skala

Variabel	Reliabilitas	Keterangan
Kebersyukuran	0.888	Reliabel
Regulasi Emosi	0.685	Reliabel
Optimisme	0.770	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat diperhatikan bahwa ketiga variabel memiliki nilai reliabilitas $> 0,5$ dan mendekati angka 1. Pada data menunjukkan variabel kebersyukuran reliabilitas 0,888, dan variabel regulasi emosi reliabilitas 0,685, serta variabel optimisme reliabilitas 0,770. Maka ketiga variabel dapat dikatakan reliabel.

3. Analisis Deskriptif

Skor yang digunakan dalam kategorisasi data penelitian adalah skor hipotetik dengan norma sebagai berikut.

Tabel 4.10 Kategorisasi

Kategorisasi	Skor
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) < X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Setelah ditemukan skor sesuai dengan norma maka dibuat menjadi tiga kelas dengan batas kelas masing-masing. Penjelasan secara terperinci pada masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut.

a) Kebersyukuran

Kategorisasi tingkat kebersyukuran subjek dijelaskan pada tabel 4.11 berikut ini

Tabel 4.11 *Kategorisasi Kebersyukuran*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 53,3$	108	39%
Sedang	$38,9 < X < 53,3$	127	46%
Rendah	$X < 38,9$	44	16%

Berdasarkan tabel 4.11, didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat kebersyukuran tinggi sebanyak 39%; sedang sebanyak 46%; dan rendah sebanyak 16%.

b) Regulasi Emosi

Kategorisasi tingkat regulasi emosi subjek dijelaskan pada tabel 4.12 berikut ini

Tabel 4.12 *Kategorisasi Regulasi Emosi*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 54,6$	76	27%
Sedang	$42,6 < X < 54,6$	137	49%
Rendah	$X < 42,6$	66	24%

Berdasarkan tabel 4.12, didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 27%; sedang sebanyak 49%; dan rendah sebanyak 24%.

c) Optimisme

Kategorisasi tingkat optimisme subjek dijelaskan pada tabel 4.13 berikut ini

Tabel 4.13 *Kategorisasi Optimisme*

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Presentase
Tinggi	$X > 54,4$	110	39%
Sedang	$43,1 < X < 54,4$	105	38%
Rendah	$X < 43,1$	64	23%

Berdasarkan tabel 4.13, didapatkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi memiliki tingkat optimisme tinggi sebanyak 39%; sedang sebanyak 38%; dan rendah sebanyak 23%.

4. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Skewness*. Hasil uji normalitas sebaran data dari ketiga variabel penelitian dapat dilihat pada tabel 4.14 dibawah ini.

Tabel 4.14 *Uji Normalitas*

Variabel	<i>Skewness</i>	<i>Kurtosis</i>
Kebersyukuran	0.055	-0.998
Regulasi Emosi	-0.065	-0.804
Optimisme	0.044	-1.149

Kategori normalitas signifikansi *Skewness* ± 1 , berdasarkan data tabel X menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran berdistribusi normal *Skewness* = 0.055, dan variabel regulasi emosi berdistribusi normal *Skewness* = -0.065, serta variabel optimisme berdistribusi normal *Skewness* = 0.044. Kategori normalitas signifikansi *Kurtosis* ± 3 , berdasarkan data tabel 4.14 menunjukkan bahwa variabel kebersyukuran berdistribusi normal *Kurtosis* = -0.998, dan variabel regulasi emosi

berdistribusi normal *Kurtosis* = -0.804, serta variabel optimisme berdistribusi normal *Kurtosis* = -1.149.

b) Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel linear atau tidak. Data akan dianggap linear apabila nilai linearitasnya memiliki nilai signifikan kurang dari 0,05 ($< 0,05$).

Tabel 4.15 Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.
Regulasi Emosi * Kebersyukuran	84.594	0.000
Optimisme * Kebersyukuran	18.135	0.000
Regulasi Emosi * Optimisme	1091.412	0.000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa hasil uji linearitas (*Linearity*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut kurang dari 0,05, sehingga untuk data variabel memiliki hubungan linear.

5. Uji Hipotesis

a) Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memprediksi, meramalkan atau menduga hubungan satu variabel terhadap variabel lain. Pengujian hipotesis dimaksudkan untuk melihat apakah suatu hipotesis diajukan ditolak atau dapat diterima. Uji hipotesis regresi linear sederhana dengan tingkat signifikan $\alpha = 0,05$, dimana jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka penelitian layak digunakan, dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka penelitian tidak layak digunakan. Berikut hasil uji hipotesis.

Tabel 4.16 Analisis Regresi Linear Sederhana X Terhadap Y

Model	R	R ²	F	p
H ₀	0	0		
H ₁	0.186	0.034	9.894	0.002

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai R^2 sebesar 3,4%, serta nilai signifikansi 0,002 ($< 0,05$), maka penelitian layak digunakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi.

Tabel 4.17 Analisis Regresi Linear Sederhana X Terhadap M

Model	R	R ²	F	p
H ₀	0	0		
H ₁	0.238	0.057	16.659	< .001

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai R^2 sebesar 5,7%, serta nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), maka penelitian layak digunakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap optimisme.

Tabel 4.18 Analisis Regresi Linear Sederhana M Terhadap Y

Model	R	R ²	F	p
H ₀	0	0		
H ₁	0.475	0.226	80.709	< .001

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai R^2 sebesar 22,6%, serta nilai signifikansi $< 0,001$ ($< 0,05$), maka penelitian layak digunakan. Sehingga dapat dikatakan bahwa optimisme berpengaruh signifikan terhadap regulasi emosi.

b) Regresi Linear Sederhana dengan Variabel Mediasi

Variabel mediasi merupakan variabel penyela atau antara yang terletak diantara variabel independen dan variabel dependen, sehingga variabel indepen tidak langsung mempengaruhi berubahnya atau timbulnya variabel dependen.

Peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui apakah optimisme memediasi kebersyukuran dan regulasi emosi baik secara langsung maupun tidak langsung dengan analisis mediasi.

Tabel 4.19 *Analisis Mediasi Direct Effects (Langsung)*

Direct effects				Estimate	Std. Error	z-value	p
X	→	Y		-0.005	0.006	-0.916	0.360

Berdasarkan tabel 4.19, hasil analisis mediasi *direct effect* (langsung) menunjukkan nilai signifikansi yakni 0.360. hal ini dapat dinyatakan tidak signifikansi karena p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$).

Tabel 4.20 *Analisis Mediasi Indirect Effects (Tidak Langsung)*

Indirect effects				Estimate	Std. Error	z-value	p	
X	→	M	→	Y	-0.014	0.003	-4.377	< .001

Berdasarkan tabel 4.20, hasil analisis mediasi *indirect effect* (tidak langsung) menunjukkan nilai signifikansinya adalah <.001. hal ini dapat dinyatakan signifikan karena p kurang dari 0,05 ($p < 0,05$)

Tabel 4.21 *Analisis Mediasi Total Effects*

Total effects				Estimate	Std. Error	z-value	p
X	→	Y		-0.019	0.006	-3.157	0.002

Berdasarkan tabel 4.21, hasil analisis mediasi *total effect* menunjukkan nilai signifikansi pada angka 0.002 yang memiliki arti bahwa total effect signifikan, karena nilai p dibawah dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 4.22 Analisis Mediasi Path Coefficients

Path coefficients						
			Estimate	Std. Error	z-value	p
M	→	Y	-0.46	0.055	-8.361	< .001
X	→	Y	-0.005	0.006	-0.916	0.36
X	→	M	0.03	0.006	5.138	< .001

Pada tabel diatas, terlihat bahwa nilai p pada optimisme terhadap regulasi emosi yakni, <0,001, nilai p pada kebersyukuran terhadap regulasi emosi yakni 0,36, serta nilai p pada kebersyukuran terhadap optimisme yakni <0,001. Nilai p dikatakan signifikan apabila nilai p < 0,05. Maka dapat diperhatikan bahwa optimisme terhadap regulasi emosi serta kebersyukuran terhadap optimisme memiliki nilai p < 0,05, sehingga dapat dikatakan signifikan. Sedangkan pada kebersyukuran terhadap regulasi emosi 0,36 > 0,05, maka tidak dapat dikatakan signifikan.

D. Pembahasan

1. Tingkat Kebersyukuran, Regulasi Emosi, dan Optimisme

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebersyukuran pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat kebersyukuran tinggi sebanyak 39%; sedang sebanyak 46%; dan rendah sebanyak 16%. Berdasarkan tingkat tersebut, subjek berada pada kategori sedang. Kategori sedang mengindikasikan bahwa individu memiliki kecenderungan untuk menyadari dan menghargai hal-hal positif dalam hidupnya, serta mengekspresikan rasa terima kasih atas apa yang mereka dapatkan. Akan tetapi, kondisi-kondisi lain subjek kurang mampu untuk menerapkan rasa syukur. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki cukup kecenderungan untuk menyadari dan menghargai hal positif dalam kehidupannya, serta mengekspresikan, tetapi dalam keadaan lain mereka masih kurang mampu melakukan hal tersebut.

Emmons dan McCullough (2003) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu secara rutin mengekspresikan kebersyukuran cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan lebih mampu mengatasi tantangan hidup. Lebih lanjut, Wood et al. (2010) menegaskan bahwa praktik kebersyukuran tidak hanya mempengaruhi kondisi emosional jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan psikologis jangka panjang. Oleh karena itu, intervensi berbasis kebersyukuran, seperti latihan refleksi dan jurnal kebersyukuran, dapat dipertimbangkan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan individu.

Sementara itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi sebanyak 27%; sedang sebanyak 49%; dan rendah sebanyak 24%. Berdasarkan tingkat tersebut, subjek berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur dan mengelola emosi mereka, namun terdapat situasi yang membuat subjek kurang mampu untuk mengelola emosi mereka.

Penelitian yang dilakukan Gross (2002) yang menunjukkan bahwa individu yang efektif dalam mengatur emosi cenderung memiliki kesejahteraan yang lebih baik dan lebih mampu mengatasi situasi stress. Selain itu, temuan penelitian sejalan dengan penelitian Gross dan John (2003), yang menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola emosi-emosi yang muncul, baik emosi positif maupun negatif. Tingkat regulasi emosi yang sedang pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh pengalaman dan kematangan dalam menghadapi situasi yang memicu emosi, dukungan sosial dan bimbingan dari lingkungan kampus dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi (Gross & Thompson, 2007). Oleh karena itu, pengembangan dan pelatihan regulasi emosi perlu mendapat perhatian, terutama bagi mahasiswa yang

memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah, agar dapat membantu mereka dalam mengelola emosi secara lebih efektif.

Pada sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat optimisme pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat optimisme tinggi sebanyak 39%; sedang sebanyak 38%; dan rendah sebanyak 23%. Berdasarkan tingkat tersebut, subjek berada pada kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan yang baik dalam memiliki pandangan positif terhadap masa depan, percaya pada kemampuan diri, dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tantangan.

Temuan ini sejalan dengan konsep optimisme yang dikemukakan oleh Scheier dan Carver (1998) yang menekankan pada ekspektasi positif individu terhadap hasil yang diperoleh. Individu dengan optimisme memiliki motivasi yang tinggi untuk terus berusaha mencapai tujuan-tujuan mereka, bahkan ketika menghadapi hambatan (Carver & Scheier, 2014). Selain itu, optimisme yang tinggi juga dapat membantu individu dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis dan kemampuan beradaptasi yang baik, terutama saat menghadapi stress atau situasi sulit (Seligman, 2006).

2. Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana variabel kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada tabel 4.16, data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$. Disamping itu, dengan melihat nilai R^2 pada tabel, diketahui bahwa variabel kebersyukuran menyumbang efektivitas sebesar 3,4% terhadap regulasi emosi. Sehingga hipotesis (1) dapat diterima. Artinya apabila mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki rasa syukur yang besar, cenderung mampu mengelola emosinya dengan baik.

Penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh terhadap regulasi emosi. Dengan kata lain, individu yang memiliki tingkat

kebersyukuran yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi negatif mereka dengan lebih baik dan mempertahankan emosi positif dalam menghadapi berbagai situasi (Frederickson, 2001; Wood et al., 2010).

Teori *broaden-and-build* oleh Frederickson (2001) menjelaskan bahwa emosi positif tidak hanya memperluas jangkauan pikiran dan tindakan seseorang (*broaden*), tetapi juga membangun sumber daya pribadi yang berkelanjutan (*build*). Kebersyukuran sebagai salah satu emosi positif (Emmons & McCullough, 2003), membantu individu melihat situasi dari perspektif yang lebih luas dan, yang pada gilirannya memudahkan mereka untuk mengatur emosi negatif dan menghadapi stress dengan lebih baik (Frederickson, 2001).

Selain itu, teori Gross (2002) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan sebuah tindakan yang dilakukan secara sadar atau tidak untuk mempertahankan, memperkuat, mengurangi salah satu bagian dari respon emosi. Dalam hal ini, ketika mahasiswa mengalami perasaan negatif seperti iri, maka mahasiswa tersebut akan berusaha mengelola perasaan negatif tersebut menjadi emosi yang positif. Ketika seseorang bersyukur, mereka cenderung kurang mengalami perasaan negatif seperti iri, benci, dan dendam. Hal ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam lingkaran emosi negatif dan dapat lebih fokus pada emosi positif, serta membuktikan bahwa mereka mampu mengelola emosi mereka dengan baik.

Hurlock (1978) juga menjelaskan bahwa emosi sangat penting untuk diekspresikan karena ini menyiapkan fisik dan mental untuk berinteraksi dengan orang lain. Individu yang bersyukur cenderung memiliki pandangan yang positif, hal ini membantu mereka mengelola emosi negatif seperti stress, kecemasan, dan kemarahan. Sehingga individu yang bersyukur mampu mengekspresikan emosinya ke arah yang lebih positif dan dapat diterima secara sosial. Ketika individu mengadopsi rasa bersyukur, mereka fokus pada aspek positif dalam hidup mereka, seperti hubungan baik, pencapaian, atau momen bahagia. Fokus pada hal-hal ini membantu

mengurangi emosi negatif seperti stress, kecemasan, atau iri dan meningkatkan emosi positif seperti kebahagiaan dan kasih sayang.

Individu dengan rasa syukur yang tinggi mampu mengontrol diri dan lingkungannya, hal ini dikarenakan walaupun individu dipenuhi dengan emosi negatif, namun dengan rasa syukur dan pengelolaan emosi yang baik maka individu tersebut mampu mengupayakan untuk menghindari respon negatif. Hal ini sejalan dengan pendapat Baumeister dan Heatheron (1996) yang menjelaskan bahwa regulasi mencakup lebih dari sekedar munculnya respon; itu mencakup upaya seseorang untuk menghindari respon negatif. Fungsi eksekutif pada diri seseorang mencakup proses mental yang mencakup aspek intensi dan proses berpikir secara sadar untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka.

Penelitian ini selaras dengan studi sebelumnya oleh Dendy Mahendra Qumala (2020) menemukan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh 36,8% terhadap regulasi emosi. Selain itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Hartanti (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada remaja Andikpas di LP. Pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi menyumbang sebesar 13,3%. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan dan mengatur emosi mereka. Kebersyukuran sebagai sikap apresiatif terhadap hal-hal baik dalam hidup, memberikan perspektif positif yang membantu seseorang mengelola emosi negatif dengan lebih efektif.

3. Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Optimisme

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana variabel kebersyukuran terhadap optimisme, data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi ($< 0,001 < 0,05$). Disamping itu, dengan melihat nilai R^2 pada tabel, diketahui bahwa variabel kebersyukuran menyumbang efektivitas sebesar 5,7% terhadap optimisme. Sehingga hipotesis dapat diterima. Artinya apabila

mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki rasa syukur yang besar, cenderung menunjukkan tingkat optimisme yang lebih baik.

Kebersyukuran dapat mendorong mahasiswa untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, meningkatkan rasa percaya diri, dan memupuk harapan serta pandangan yang optimistis terhadap masa depan (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, 1991). Kebersyukuran dapat memfasilitasi munculnya optimisme melalui beberapa mekanisme. Pertama, kebersyukuran dapat membantu mahasiswa untuk memaknai pengalaman-pengalaman sulit secara lebih positif, sehingga meningkatkan kemampuan beradaptasi dan ketahanan menghadapi tantangan (Lyubomirsky et al., 2005; Seligman, 2011). Kedua, kebersyukuran dapat mendorong mahasiswa untuk lebih fokus pada aspek-aspek positif dalam hidupnya, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan harapan akan masa depan yang lebih baik (Wood et al., 2010; Fredrickson, 2004). Ketiga, kebersyukuran dapat membantu mahasiswa untuk melihat peluang-peluang positif dalam berbagai situasi, sehingga mendorong sikap yang lebih optimistis (Gross, 2013; Tugade & Fredrickson, 2007).

Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kebersyukuran pada mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan optimisme mereka (Emmons & McCullough, 2003; Seligman, 2006). Berbagai intervensi dan program yang dirancang untuk memupuk kebersyukuran, seperti latihan bersyukur, berbagi cerita positif, dan mengembangkan perspektif yang lebih bersyukur, dapat memberikan dampak positif terhadap optimisme mahasiswa (Watkins et al., 2003; Wood et al., 2010).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Pandiangan (2019) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara syukur dengan optimisme pada mahasiswa dengan sumbangan efektif sebesar 25,5%. Selain itu, Atoqoh dan Fu'ady (2020) melakukan penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif

antara kebersyukuran dan optimisme masa depan. Khairunnisa Fitri (2020) juga melakukan penelitian dan menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara optimisme dengan kebersyukuran. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi cenderung memiliki optimisme yang tinggi pula.

4. Pengaruh Optimisme Terhadap Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana variabel optimisme terhadap regulasi emosi, data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan nilai signifikansi ($<0,001 < 0,05$). Disamping itu, dengan melihat nilai R^2 pada tabel, diketahui bahwa variabel kebersyukuran menyumbang efektivitas sebesar 22,6% terhadap regulasi emosi. Sehingga hipotesis dapat diterima. Artinya apabila mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki rasa tingkat optimisme yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik.

Optimisme dapat mendorong mahasiswa untuk bersikap lebih positif, fleksibel, dan adaptif dalam mengelola emosi-emosi mereka, terutama saat menghadapi situasi yang sulit atau menantang (Seligman, 2006; Tugade & Fredrickson, 2004). Optimisme dapat memfasilitasi proses regulasi emosi melalui beberapa mekanisme. Pertama, optimisme dapat membantu mahasiswa untuk memaknai situasi-situasi sulit secara lebih positif, sehingga mendorong mereka untuk mengelola emosi-emosi negatif dengan lebih efektif (Gross, 2013; Carver & Scheier, 2014). Kedua, optimisme dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harapan mahasiswa, sehingga mendorong mereka untuk bersikap lebih tenang, terfokus, dan adaptif dalam menghadapi tantangan (Scheier & Carver, 1992; Seligman, 1991). Ketiga, optimisme dapat membantu mahasiswa untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi-emosi positif, sehingga meningkatkan kemampuan mereka dalam meregulasi emosi secara konstruktif (Gross & John, 2003; Tugade & Fredrickson, 2004).

Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan optimisme pada mahasiswa dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi mereka (Gross & Thompson, 2007; Carver & Scheier, 2014). Berbagai intervensi dan program yang dirancang untuk memupuk optimisme, seperti latihan berpikir positif, menguatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan harapan yang realistis, dapat memberikan dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa (Seligman, 2006; Tugade & Fredrickson, 2007).

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri dan Indriana (2018) yang menyatakan bahwa optimisme memberikan sumbangan efektif sebesar 26,2% terhadap regulasi emosi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara optimisme dan regulasi emosi. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme, maka semakin tinggi pula kemampuan individu untuk meregulasi emosi.

5. Peran Optimisme Sebagai Mediator Dalam Jalur Antara Kebersyukuran dan Regulasi Emosi

Menurut Baron dan Kenny (1986) sebuah variabel dapat dikatakan menjadi mediator ketika kedua variabel independen (X) dan variabel mediator (M) digunakan untuk memprediksi hasil (Y), hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) menjadi tidak signifikan. Berdasarkan tabel 4.19, dapat diperhatikan bahwa sebelum variabel X dan Y diberlakukan mediasi, terdapat hubungan yang signifikan. Namun, pada tabel 4.20 setelah variabel M digunakan untuk memprediksi variabel Y, hubungan antara variabel X dan Y menjadi tidak signifikan ($0.36 < 0,05$). Selain itu, diketahui bahwa pada jalur a (X terhadap M) dan jalur b (M terhadap Y) memiliki nilai signifikansi <0.001 ($<0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa optimisme memainkan peran sebagai mediator antara variabel kebersyukuran dan variabel regulasi emosi, sehingga hipotesis diterima.

Hasil uji hipotesis sebelum menggunakan mediasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi. Namun

setelah menggunakan analisis mediasi, kebersyukuran dan regulasi emosi yang sebelumnya berpengaruh, menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan langsung (*direct effect*) antara kebersyukuran dan regulasi emosi, namun terdapat hubungan pada tidak langsung (*indirect effects*) dan *total effects* melalui mediator optimisme antara kebersyukuran dan regulasi emosi. Maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Dalam peran mediasi, optimisme menjadi penghubung kebersyukuran dan regulasi emosi. Ketika individu bersyukur, optimisme meningkat, yang pada gilirannya membantu mereka mengatur emosi mereka dengan lebih efektif. Ini menciptakan siklus positif dimana kebersyukuran mengarah pada optimisme, dan optimisme membantu dalam mengurangi emosi negatif.

Berdasarkan hasil penelitian ini, optimisme mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mampu menjadi penyokong dalam tingkat kebersyukuran dan regulasi emosi. Kebersyukuran dapat meningkatkan tingkat optimisme mahasiswa, yang kemudian membantu dalam regulasi emosi. Optimisme yang mencerminkan keyakinan positif terhadap masa depan, dapat memberikan motivasi dan harapan yang membantu individu mengatasi tekanan dan tantangan. Dengan optimisme sebagai mediator, pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi tidak lagi langsung, tetapi melalui jalur yang melibatkan optimisme.

Sebagai mediator dalam hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi, optimisme memainkan peran penting dalam menciptakan siklus positif. Dengan meningkatnya optimisme, seseorang cenderung melihat dunia dengan sudut pandang yang lebih cerah dan percaya bahwa segala sesuatunya akan berjalan baik. hal ini meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatur emosi, karena optimisme membantu mengatasi emosi negatif dan mendorong pola pikir yang lebih positif. Apabila kebersyukuran individu meningkat, individu tersebut dapat membangun optimisme dan pada akhirnya regulasi emosi mereka.

Ketika individu mengadopsi sikap bersyukur, mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap hidup dan masa depan. Hal

ini sejalan dengan pendapat Connor dan Davidson (2003) yang menjelaskan bahwa harapan dan usaha yang besar akan membuat seseorang mampu bertahan hidup, dengan pandangan yang lebih positif dan rasa syukur, individu mampu bertahan hidup. Sama halnya pada regulasi emosi, orang yang optimisme cenderung lebih baik dalam mengelola emosi negatif. Mereka memiliki kemampuan untuk melihat sisi positif dari situasi yang sulit dan lebih mudah mengatasi tantangan, jika dikorelasikan dengan kebersyukuran, individu tersebut memiliki harapan dan usaha yang besar untuk mampu bertahan hidup dengan kuat dengan kuat dalam situasi sulit, menyesuaikan diri dan berkembang di tengah kesulitan.

Hal ini sejalan dengan Seligman (2002) yang mengemukakan bahwa optimisme yakni ketika seseorang selalu memiliki harapan yang baik. hal ini terbentuk dari cara seseorang berpikir saat menghadapi masalah. Orang yang optimis cenderung melihat masalah sebagai hal yang sementara, dapat dikendalikan, dan spesifik pada situasi tertentu. Dengan kata lain individu yang memiliki optimisme yang tinggi mampu mengelola emosi yang ada dalam dirinya dengan selalu memiliki harapan yang baik, sehingga mampu mengelola emosinya ke emosi positif bahkan ketika menghadapi masalah.

Snyder dan Lopez (2002) menjelaskan bahwa optimisme yakni keyakinan seseorang bahwa keadaan akan berubah kearah yang lebih baik. sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan penelitian ditemukan bahwa ternyata optimisme mampu bergandengan dengan regulasi emosi, artinya individu yang memiliki optimisme lebih besar cenderung melihat situasi kearah yang lebih baik, yang mana ketika individu melihat suatu situasi kearah yang lebih baik maka emosi yang terkelola dalam dirinya akan bergerak kearah yang lebih baik pula.

Berdasarkan hasil penelitian maka implikasinya adalah bahwa mahasiswa didorong untuk meningkatkan kebersyukuran dan optimisme sebagai upaya untuk meningkatkan regulasi emosi, sehingga mahasiswa diharapkan mampu mengelola emosi secara lebih efektif dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, tidak terdapat analisis perbedaan gender, sehingga kedepannya mampu dilakukan uji berdasarkan jenis kelamin. Kedua, penelitian ini tidak melakukan analisis berdasarkan aspek, yang berarti kedepannya mampu melakukan analisis berdasarkan aspek yang dominan dari masing-masing variabel. Ketiga, untuk melihat proses regulasi emosi yang dilakukan oleh para mahasiswa, dalam penerapan metode dapat menggunakan *mix method*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh signifikan terhadap optimisme pada mahasiswa Psikologi. Mahasiswa yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi cenderung memiliki tingkat optimisme yang lebih baik. kebersyukuran mendorong mahasiswa untuk berfokus pada hal-hal positif dalam hidupnya, meningkatkan kepercayaan diri, dan menumpuk harapan serta pandangan yang optimistis terhadap masa depan.

Selanjutnya, penelitian ini juga menemukan bahwa optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi mahasiswa Psikologi. Mahasiswa yang memiliki tingkat optimisme yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. optimisme membantu mahasiswa untuk memaknai situasi-situasi sulit secara lebih positif, meningkatkan kepercayaan diri dan harapan, serta mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam mengekspresikan emosi-emosi positif.

Temuan penelitian ini juga mengungkapkan peran penting optimisme sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa optimisme memediasi secara signifikan pengaruh kebersyukuran terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Psikologi. Dengan kata lain, kebersyukuran dapat meningkatkan optimisme, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini dapat membantu pendidik mempertimbangkan kembali bagaimana tingkat regulasi emosi dan meningkatkan rasa syukur pada mahasiswa, yang mana diharapkan dapat membuat kebijakan atau metode untuk menggunakan strategi pembelajaran seperti aktivitas, meditasi, atau ceramah inspiratif.

2. Bagi Mahasiswa

Mengingat peran mediasi optimisme dalam hubungan antara kebersyukuran dan regulasi emosi, disarankan untuk melakukan peningkatan optimisme di kalangan mahasiswa. Aktivitas ini dapat mencakup pelatihan pemikiran positif, manajemen stress, dan teknik-teknik untuk mengembangkan pola pikir optimis. Dengan meningkatnya optimisme, mahasiswa diharapkan dapat mengelola emosi mereka secara lebih efektif dan menghadapi tantangan akademik dengan sikap yang lebih positif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran dan regulasi emosi memberikan proporsi kontribusi sebesar 3,4%, kebersyukuran dan optimisme sebesar 5,7%, serta optimisme dan regulasi emosi sebesar 22,6%. Artinya terdapat sekitar 77,4%, variabilitas dalam regulasi emosi yang dapat dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini mengindikasikan perlunya eksplorasi lebih lanjut terhadap variabel-variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kemampuan regulasi emosi mahasiswa, seperti perbedaan gender dan stressor akademik. Selain itu, penelitian ini tidak melakukan analisis berdasarkan aspek, yang berarti kedepannya mampu melakukan analisis berdasarkan aspek yang dominan dari masing-masing variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Arikunto, S. (1993). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Atoqoh, S. V. D., & Fu'ady, M. A. (2020). Kebersyukuran dan Optimisme Masa Depan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 104–119. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Azwar, S. (2011). *Metode Penelitian*. PUSTAKA BELAJAR.
- Azwar, S. (2018). *Dasar-Dasar Psikometrika* (2nd ed.). PUSTAKA PELAJAR.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. <http://persweb.wabash.edu/facstaff/hortonr/articles%20for%20class/baumeister%20and%20heatherton.pdf>
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1981). *Attention and Self-Regulation*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of A New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

- Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
<https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Faradilla, A. (2021). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Resiliensi Dimediasi Oleh Optimisme Pada Remaja Panti Asuhan*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Fitri, E. R., & Indriana, Y. (2020). Hubungan Antara Optimisme Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Kelas XI SMK Cut Nya' Dien Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 881–885.
<https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21742>
- Fitri, K. (2020). *Hubungan Optimisme Dengan Kebersyukuran Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh Di Masa Pandemi COVID-19* [Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh].
<https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/14809/>
- Fitzgerald, P. (1998). Gratitude and Justice. *Ethics*, 109(1), 119–153.
<https://doi.org/10.1086/233876>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218–226.
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>
- Gottman, J. (1997). *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Rockefeller Center.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
<https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- 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>
- Gustawi, Triska (2023). Optimisme Sebagai Mediator Hubungan Gratitude Dan Self-Compassion Dengan Subjective Well-Being Pada Santri Ma Di Pondok Pesantren Khairul Ummah. [Skripsi]. UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Hafidz. (2021). *Well-Being, Kunci Kesehatan di Masa Pandemi*. Universitas Indonesia (UI). <https://www.ui.ac.id/well-being-kunci-kesehatan-mental-di-masa-pandemi/>
- Hartanti, D. D. (2016) Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pada Remaja Andikpas Di LP. Sarjana Thesis, Universitas Negeri Jakarta. <http://repository.unj.ac.id/25649/>
- Hurlock, E. B. (1978). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.
- Jans-Beken, L., Jacobs, N., Janssens, M., Peeters, S., Reijnders, J., Lechner, L., & Lataster, J. (2020). Gratitude and health: An updated review. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 743–782. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1651888>
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A Prototype Analysis of Gratitude: Varieties of Gratitude Experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(9), 1193–1207. <https://doi.org/10.1177/0146167209338071>
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur: Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473–496. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jpu39>

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 249–266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160. <https://www.esaunggul.ac.id/hubungan-antara-regulasi-emosi-dan-penerimaan-kelompok-teman-sebaya-pada-remaja/>
- Pandiangan, Pandi Ardiansyah (2019). Hubungan Antara Syukur Dengan Optimisme Pada Mahasiswa Bekerja (Studi Pada Mahasiswa Strata 1 Uin Suska Riau). [Skripsi]. UIN Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru.
- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.44>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190076.pdf>
- Qumala, M. D. (2020). *Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Regulasi Emosi Pada Driver Grab Malang Raya* [Skripsi]. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Radde, H. A., Nurhikmah, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and

- empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
<https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Seligman, M. E. (1986). *Learned optimism*. Knopf.
- Seligman, Martin E.P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Free Pass.
<http://www.SimonSays.com>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
http://www.ldysinger.com/@books1/Snyder_Hndbk_Positive_Psych/Snyder_Lopez_Handbook_of_Positive_Psychology.pdf
- Strongman, K. T. (2003). *The Psychology Of Emotion* (5th ed.). The Atrium.
https://www.academia.edu/23028227/The_Psychology_of_Emotions
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. ALFABETA, CV.
- Sukmawati, Y., & Widyastuti, W. (2023). Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi Dengan Subjective Well-Being Siswa SMPN 1 Prambon. *Jurnal Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 281-291.
<http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12164>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Umar, J. (2011). *Bahan Ajar Statistik*. UIN Jakarta.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and*

Personality, 31(5), 431–452.

<https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 854–871. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.11.003>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kebersyukuran

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam beberapa situasi di kehidupan sehari-hari. Anda diharapkan untuk menjawab dengan kondisi yang sangat sesuai dengan diri Terdapat empat (4) pilihan jawaban yang disediakan dalam setiap pernyataan, yaitu :

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa beruntung telah dilahirkan didunia				
2.	Kesehatan adalah pemberian dari Tuhan				
3.	Ketika keinginan saya belum diwujudkan oleh Tuhan, saya yakin bahwa itulah yang terbaik dari-Nya				
4.	Tuhan tidak berperan dalam keberhasilan yang saya raih				
5.	Saya merasa Tuhan tidak adil terhadap saya				

6.	Saya berpikir bahwa kesulitan dalam hidup ini akan membuat saya terpuruk				
7.	Saya ragu Tuhan akan memberikan kebahagiaan kepada saya				
8.	Ketika memandang wajah anggota keluarga, saya menyadari betapa berharganya memiliki mereka				
9.	Kebaikan yang diberikan orang lain tidak terlalu berperan dalam kehidupan saya				
10.	Ketika sedang kesulitan, saya merasa tidak ada seorang pun yang membantu saya				
11.	Saya merasa dicintai oleh orang-orang disekitar saya				
12.	Keluarga saya tidak peduli dengan keberadaan saya				
13.	Saya tidak puas dengan keadaan saya saat ini				
14.	Saya merasa sudah memiliki segala hal baik dalam hidup saya				
15.	Saya tidak puas dengan apa yang sudah saya peroleh				
16.	Saya merasa kesal dengan kekurangan yang saya miliki				
17.	Saya sedih dengan keadaan diri saya				
18.	Saya merasa jenuh menjalani rutinitas sehari-hari				
19.	Saya lebih sering merasakan kebahagiaan daripada kesedihan dalam hidup saya				
20.	Saya merasa kesepian walaupun dikelilingi oleh teman-teman saya				

21.	Ketika saya menerima suatu karunia, saya langsung mengucapkan pujian kepada Tuhan				
22.	Saya beribadah hanya setelah keinginan saya terwujud				
23.	Saya merasa tidak perlu beramal karena masih banyak kebutuhan lain yang harus dipenuhi				
24.	Saya sekolah sebaik mungkin karena tidak semua orang memiliki kesempatan untuk sekolah				
25.	Salah satu bentuk terima kasih saya kepada Tuhan adalah dengan melakukan segala hal dengan sepenuh hati				
26.	Saya melakukan sesuatu dengan giat untuk mewujudkan keinginan saya				
27.	Kesempatan hidup yang sudah diberikan oleh Tuhan, saya gunakan untuk membantu lingkungan sekitar				
28.	Karena saya merasa hidup berkecukupan, saya patut membantu orang lain yang kurang mampu				
29.	Saya ragu untuk membantu orang lain karena saya merasa diri sendiri juga masih membutuhkan bantuan				
30.	Saya merasa tidak wajib untuk membalas pertolongan orang lain karena sudah sewajarnya saya mendapatkan bantuan ketika kesulitan				

Lampiran 2 Skala Regulasi Emosi

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam beberapa situasi di kehidupan sehari-hari. Anda diharapkan untuk menjawab dengan kondisi yang sangat sesuai dengan diri Terdapat empat (4) pilihan jawaban yang disediakan dalam setiap pernyataan, yaitu :

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Ketika saya ingin merasakan emosi yang lebih positif, saya merubah apa yang saya pikirkan.				
2.	Saya merubah apa yang saya pikirkan, ketika saya ingin mengurangi kesedihan yang saya rasakan.				
3.	Saya memikirkan cara yang dapat membantu untuk tetap tenang, ketika menghadapi situasi yang menekan.				

4.	Saya mengubah cara pandang saya tentang situasi sekitar saya ketika ingin merasakan emosi yang lebih positif.				
5.	Saya mampu mengatur emosi saya dengan mengubah cara pandang tentang situasi yang saya hadapi.				
6.	Saya mengubah cara berpikir tentang situasi tertentu ketika ingin mengurangi kemarahan saya.				
7.	Saya menjaga emosi saya untuk diri sendiri.				
8.	Ketika saya merasa senang saya berhati-hati untuk tidak mengungkapkannya secara berlebihan.				
9.	Saya mampu mengendalikan emosi saya dengan tidak mengungkapkannya.				
10.	Ketika saya merasa kecewa saya memastikan untuk tidak mengungkapkannya dihadapan orang lain.				

Lampiran 3 Skala Optimisme

Usia :

Jenis Kelamin :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam beberapa situasi di kehidupan sehari-hari. Anda diharapkan untuk menjawab dengan kondisi yang sangat sesuai dengan diri Terdapat empat (4) pilihan jawaban yang disediakan dalam setiap pernyataan, yaitu :

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya percaya bahwa hal yang buruk pasti akan segera berakhir				
2.	Keberhasilan saya merupakan suatu kebetulan dalam hidup				
3.	Saya tidak pernah putus asa, saya yakin kesuksesan saya akan terus berlanjut				
4.	Kegagalan saya akan berdampak panjang dalam hidup				
5.	Jika kelak saya mendapat pekerjaan yang layak, itu dikarenakan saya bisa diandalkan				

6.	Kemampuan saya sekarang membuat saya tidak yakin akan mendapatkan kesuksesan dalam karir saya kelak.				
7.	Meskipun saya gagal mendapat nilai A di salah satu mata kuliah, itu tidak membuat saya gagal menjadi juara kelas.				
8.	Saya mendapat nilai jelek karena saya tidak bagus dalam segala hal.				
9.	Saya percaya diri dengan kemampuan saya.				
10.	Jika saya berusaha keras, saya pasti akan mendapatkan nilai A.				
11.	Saya bisa melewati masa-masa sulit perkuliahan dengan baik karena bantuan teman-teman saya.				
12.	Saya lulus mata kuliah yang sulit, karena dosen saya kasihan dengan saya.				