

**KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK  
DAN REGULASI EMOSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION*  
PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**



**oleh**

**Maulana Bishri Kamba  
210401110037**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2025**

**HALAMAN JUDUL**

**KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK DAN  
REGULASI EMOSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA  
MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana

Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Maulana Bishri Kamba

NIM: 210401110037

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

**2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK DAN REGULASI EMOSI  
TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG

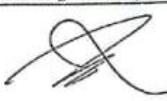
SKRIPSI

Oleh:

Maulana Bishri Kumba

NIM. 210401110037

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1  Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si NIP. 197804292006041001		14/25 /5



Malang, Mei 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A  
NIP. 19810202015031002

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK DAN REGULASI EMOSI**  
**TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA**  
**MALANG**  
**SKRIPSI**

Oleh,

Maulana Bishri Kamba

210401110037

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi  
Pada tanggal 30 Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

Sekretaris Penguji



Ali Syahidin Mubarak, M. Si

NIP.199005262023211019

Ketua Penguji



Prof. Dr. Ali Ridho, M. Si

NIP. 197804292006041001

Penguji Utama



Prof. Dr. H. Rahmat Aziz, M. Si

NIP. 197008132001121001



Prof. Dr. Hj. 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 :

**KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK DAN  
REGULASI EMOSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA  
MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Maulana Bishri Kamba  
NIM : 210401110037  
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.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Malang, 14 Mei 2024

**Dosen Pembimbing 1,**



**Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si**

**NIP. 197804292006041001**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Maulana Bishri Kamba

NIM : 210401110037

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **KONTRIBUSI KUALITAS HUBUNGAN ORANGTUA-ANAK DAN REGULASI EMOSI TERHADAP *LIFE SATISFACTION* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MALANG** adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab 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, 14 Mei 2025

Penulis



  
**Maulana Bishri Kamba**

**210401110037**

## **MOTTO**

“Mau bagaimanapun keadaannya, jangan pernah berpaling dari Allah SWT, semua pasti ada hikmahnya. Tetap semangat, berusaha dan berdoa.”

**(Maulana Bishri Kamba)**

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, tetapi keberhasilan adalah milik mereka yang senantiasa berusaha.”

**(BJ Habibie)**

“Jadikanlah maaf sebagai janji. Janji kepada diri sendiri untuk menjadi lebih baik lagi, dan janji bahwa Anda tidak akan mengulangi lagi.”

**(Merry Riana)**

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan, Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Allah Swt. Tuhan semesta alam, Sang maha pengasih serta penyayang
2. Nabi Muhammad Saw. Revolusioner sejati, tauladan bagi seluruh umat.
3. Ayah tercinta, Rusliwansyah Kamba (terima kasih ayah atas kesabarannya kepada anakmu ini, semangat dan perjuangan untuk menempuh pendidikan, engkau adalah sosok ayah yang luar biasa, engkau tak pernah mengeluh sedikit pun demi anak-anakmu).
4. Ibu tersayang dan terhebat, Nursaida Br. Regar (terima kasih ibu atas semangat yang engkau berikan kepada anakmu ini, atas doa-doa yang engkau lafalkan untukku, engkau yang mengajarkan tentang pentingnya Allah dan Agama diatas segalanya).
5. Abang kandungku, Ichwanul Zikri Kamba (terima kasih sudah banyak menasehatiku menjadi seorang adik yang lebih sabar dan memahami untuk menjadi anak yang memikirkan banyak sudut pandang).
6. Adik-adik kandungku, Ikhsan Nawawi Kamba dan Aisyah Amini yang telah memberikan semangat dengan senyuman dan kebahagiaan yang mereka tularkan.
7. Ibu angkatku, Ibu Nurhayani (terimakasih bunda sudah banyak membantu dan membimbing dari mulai pembuatan judul, proposal skripsi, analisis data, sampai sidang skripsi).
8. Kepada teman-teman asrama tahfidz Al-Huda: mas Ajira, mas Kaisar, mas Hafidz, mas Levi, mas Roziqin, bang Yogi, mas Fikri, Nabil, Shihab, dan yang lainnya (terimakasih sudah banyak membantu dalam memberikan saran dan masukan).
9. Kepada sahabatku, Muhammad Bayu Kurniawan (terimakasih sudah membantu meminjamkan mesin printer untuk ngeprint skripsi).
10. Kepada Teman-teman Kelas A, terima kasih atas doa, perhatian, semangat yang telah diberikan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puja dan puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya serta shalawat dan salam atas junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW sehingga penulis dapat diberikan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana psikologi pada fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan, dan bantuan dari berbagai pihak kepada penulis. Oleh karena itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih 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. Bapak Yusuf Ratu Agung, M. A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Prof. Dr. Ali Ridho, M. Si. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran, masukan, dan dukungan selama proses penyelesaian skripsi.
5. Kepada Kedua Orangtua saya Rusliwansyah Kamba dan Nursaida Br. Regar, yang telah memberikan doa dan support, serta selalu memberikan kasih sayang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materi.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari sebagai manusia biasa skripsi ini masih banyak kekurangan baik dari segi isi maupun cara penulisan. Dan

untuk mencapai kesempurnaan skripsi ini penulis meminta saran dan kritikan dari pembaca untuk membangun skripsi ini agar menjadi lebih baik. Kemudian apabila terdapat kesalahan pada skripsi ini baik dalam penggunaan kata yang kurang baik, isi yang kurang sempurna dan penulisan yang kurang rapi sebagai penulis meminta maaf sebesar-besarnya. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak lain khususnya dalam bidang ilmu pengetahuan. Amin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 14 Mei 2025

**Penulis**



**Maulana Bishri Kamba**

**210401110037**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
NOTA DINAS .....	v
SURAT PERNYATAAN.....	vi
MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
ABSTRAK .....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
خلاصة .....	xix
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II KAJIAN TEORI.....	8
A. <i>Life Satisfaction</i> .....	8
1. Pengertian <i>Life Satisfaction</i> .....	8
2. Faktor-faktor <i>Life Satisfaction</i> .....	10
3. Aspek-aspek <i>Life Satisfaction</i> .....	14
4. <i>Life Satisfaction</i> dalam Perspektif Islam .....	16
B. Kualitas Hubungan Orangtua-Anak.....	17
1. Pengertian Kualitas Hubungan Orangtua-Anak.....	17
2. Aspek-aspek Kualitas Hubungan Orangtua-Anak .....	20
3. Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dalam Perspektif Islam .....	21
C. Regulasi Emosi .....	22
1. Pengertian Regulasi Emosi.....	22
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi .....	25
3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam.....	26

D. Kontribusi Kualitas Hubungan Orang-Anak terhadap <i>Life Satisfaction</i>	28
E. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap <i>Life Satisfaction</i> .....	29
F. Kontribusi Kualitas Hubungan Orang- Anak dan Regulasi Emosi terhadap <i>Life Satisfaction</i> .....	30
G. Kerangka Konseptual .....	31
H. Hipotesis Penelitian.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian.....	33
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	33
C. Definisi Operasional .....	33
D. Subjek Penelitian.....	34
1. Populasi .....	34
2. Sampel.....	35
E. Teknik Pengumpulan Data.....	36
1. Skala <i>Life Satisfaction</i> .....	36
2. Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak .....	37
3. Skala Regulasi Emosi.....	38
F. Validitas dan Reliabilitas .....	40
1. Validitas .....	40
2. Reliabilitas.....	50
G. Analisis Data .....	51
1. Uji Prasyarat Analisis.....	51
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>54</b>
A. Karakteristik Subjek Penelitian.....	54
B. Pelaksanaan Penelitian .....	56
C. Hasil Penelitian .....	57
1. Uji Statistik Deskriptif .....	57
D. Uji Prasyarat Analisis.....	58
1. Hasil Uji Normalitas.....	58
2. Hasil Uji Multikolinearitas .....	59
3. Hasil Uji Heterokedastisitas .....	60
4. Hasil Uji Autokorelasi.....	60
E. Hasil Analisis Korelasi Berganda .....	61
1. Hasil Uji Korelasi Product Momen .....	61
2. Hasil Uji F (Simultan) .....	63
3. Hasil Uji Koefisien Determinasi ( <i>R square</i> ) .....	64
F. Pembahasan.....	64
1. Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak terhadap <i>Life Satisfaction</i> .....	64

2. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap <i>Life Satisfaction</i> .....	65
3. Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap <i>Life Satisfaction</i> .....	67
BAB V KESIMPULAN .....	69
A. Kesimpulan .....	69
B. Saran.....	70
1. Bagi Orangtua .....	70
2. Bagi Universitas .....	70
3. Bagi Penelitian .....	70
DAFTAR PUSTAKA .....	72
LAMPIRAN .....	78

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue print</i> skala <i>Life Satisfaction</i> .....	36
Tabel 3. 2 <i>Blue print</i> skala Hubungan Orangtua-Anak.....	37
Tabel 3. 3 <i>Blue print</i> skala Regulasi Emosi .....	38
Tabel 3. 4 Kategori Respon Skala.....	39
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas skala <i>Life Satisfaction</i> .....	48
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak.....	49
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas skala Regulasi Emosi .....	49
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas .....	51
Tabel 4. 1 Karakteristik Berdasarkan Rentang Usia .....	54
Tabel 4. 2 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin .....	54
Tabel 4. 3 Karakteristik Berdasarkan Asal Pulau .....	55
Tabel 4. 4 Karakteristik Berdasarkan Asal Instansi .....	56
Tabel 4. 5 <i>Descriptive Statistics</i> .....	57
Tabel 4. 6 Uji Normalitas Kualitas Hubungan Orangtua-Anak (X1) dan Regulasi Emosi (X2) .....	58
Tabel 4. 7 Uji Multikolinearitas .....	59
Tabel 4. 8 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	60
Tabel 4. 9 Hasil Uji Autokorelasi .....	61
Tabel 4. 10 Hasil Uji Korelasi Product Momen.....	62
Tabel 4. 11 Hasil Uji F (Simultan).....	63
Tabel 4. 12 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	64

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	31
--	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Informed Consent Pilot Study</i> .....	78
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	82
Lampiran 3. Hasil Uji Analisis Deskriptif .....	88
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas .....	89
Lampiran 5. Hasil Uji Reabilitas.....	92
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas .....	93
Lampiran 7. Hasil Uji Multikolinearitas .....	93
Lampiran 8. Hasil Uji Heterokedastisitas .....	94
Lampiran 9. Hasil Uji Autokorelasi .....	95
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	95
Lampiran 11. Uji F (Simultan).....	96
Lampiran 12. Uji Koefisien Determinasi (R Square).....	96
Lampiran 13. Tabulasi Data Responden .....	97
Lampiran 14. <i>Pilot Study</i> Penelitian.....	107

## ABSTRAK

Maulana Bishri Kamba, 210401110037, Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang

---

**Kata kunci:** *Kualitas Hubungan Orangtua-Anak, Regulasi Emosi, Life Satisfaction*

Peran orangtua sangat penting dalam menjalin hubungan yang positif dengan mahasiswa untuk membentuk karakter dan regulasi emosi mahasiswa, yang pada gilirannya akan berdampak pada kualitas hidup mereka sebagai mahasiswa. Sedangkan regulasi emosi berperan sebagai mediator penting antara kualitas hubungan orangtua-anak dan *life satisfaction* yang memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan, baik dalam kehidupan akademis maupun pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kontribusi kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa rantau di kota Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan subjek berjumlah 73 mahasiswa rantau di kota Malang. Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik Analisis Korelasi Berganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi antara kualitas hubungan orangtua-anak dengan *life satisfaction* yang dibuktikan dengan perolehan nilai koefisien beta 0,2. Lalu pada variable regulasi emosi juga terdapat hubungan dengan *life satisfaction* yang memperoleh nilai koefisien beta 0,3. Hasil Uji koefisien determinasi menghasilkan nilai R Square sebesar 16,8% yang memiliki arti dari kedua variabel independen yaitu kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi mempunyai hubungan dengan *life satisfaction*. Hasil dari penelitian ini kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terbukti memiliki kontribusi pada *life satisfaction*. Maka dari itu mahasiswa diharapkan mampu menjaga hubungan yang baik dengan orangtua dan mampu mengendalikan emosi dan memberikan emosi positif kepada lingkungan sekitarnya.

## ABSTRACT

Maulana Bishri Kamba, 210401110037, The Contribution of the Quality of Parent-Child Relationships and Emotion Regulation to Life Satisfaction among Students from Out of Town in Malang City

---

**Keywords:** The Quality of Parent-Child Relationships, Emotion Regulation, Life Satisfaction

The role of parents is very important in establishing a positive relationship with students to shape their character and emotional regulation, which in turn will impact their quality of life as students. Meanwhile, emotional regulation serves as an important mediator between the quality of the parent-child relationship and life satisfaction, allowing them to cope with various challenges, both in academic and personal life.

This study aims to provide a deeper understanding of the contributions of the quality of the parent-child relationship and emotional regulation to life satisfaction among students living away from home in the city of Malang. This study uses a quantitative method, with data collection using a questionnaire involving 73 students living away from home in the city of Malang. The analytical technique used to test the hypotheses is Multiple Correlation Analysis.

The results of this study indicate that there is a contribution between the quality of parent-child relationships and life satisfaction, evidenced by a beta coefficient of 0.2. Furthermore, the emotional regulation variable also has a relationship with life satisfaction, obtaining a beta coefficient of 0.3. The results of the coefficient of determination test yield an R Square value of 16.8%, which indicates that both independent variables, namely the quality of parent-child relationships and emotional regulation, are related to life satisfaction. The findings of this research demonstrate that the quality of parent-child relationships and emotional regulation contribute to life satisfaction. Therefore, students are expected to maintain good relationships with their parents and to manage their emotions effectively, providing positive emotions to their surroundings.

## خلاصة

ماولانا بشري كامبا، 210401110037، إسهام جودة علاقة الوالدين بالطفل وتنظيم المشاعر في رضا الحياة لدى الطلاب المغتربين في مدينة مالانغ

---

الكلمات المفتاحية: جودة العلاقة بين الوالدين والأبناء، تنظيم المشاعر، رضا الحياة

دور الوالدين مهم جداً في بناء علاقة إيجابية مع الطلاب لتشكيل شخصياتهم وتنظيم عواطفهم، مما يؤثر بدوره على جودة حياتهم كطلاب. بينما تلعب تنظيم العواطف دوراً كوسيط مهم بين جودة علاقة الوالدين بالطفل ورضا الحياة، مما يمكنهم من مواجهة التحديات المختلفة، سواء في الحياة الأكاديمية أو الشخصية. تهدف هذه الدراسة إلى تقديم فهم أعمق لمساهمة جودة علاقة الوالدين بالطفل وتنظيم العواطف في رضا الحياة لدى الطلاب المغتربين في مدينة مالانغ

تستخدم هذه الدراسة المنهج الكمي، حيث تم جمع البيانات باستخدام الاستبيان مع 73 طالباً مغترباً في مدينة مالانغ. التقنية المستخدمة لاختبار الفرضيات هي تقنية التحليل الارتباطي المتعدد

تظهر نتائج هذه الدراسة أن هناك مساهمة بين جودة العلاقة بين الأهل والأبناء ورضا الحياة، حيث تم إثبات ذلك بالحصول على قيمة معامل بيتا 0.2. ثم في متغير تنظيم المشاعر، وُجدت أيضاً علاقة مع رضا الحياة حيث حصلت على قيمة معامل بيتا 0.3. أسفر تبلغ 16.8%، مما يعني أن كلا المتغيرين R Square اختبار معامل التحديد عن قيمة المستقلين، وهما جودة العلاقة بين الأهل والأبناء وتنظيم المشاعر، لهما علاقة مع رضا الحياة. نتائج هذه الدراسة تثبت أن جودة العلاقة بين الأهل والأبناء وتنظيم المشاعر لهما دور في رضا الحياة. لذلك، يُتوقع من الطلاب أن يحافظوا على علاقة جيدة مع والديهم وأن يتمكنوا من التحكم في مشاعرهم ومنح المشاعر الإيجابية للبيئة المحيطة بهم

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Life satisfaction* atau kepuasan hidup merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif/*subjective well being*, yang merupakan indikator penting dari kualitas hidup individu, yang mencakup penilaian kognitif dan afektif terhadap pengalaman hidupnya. *Life satisfaction* tidak hanya mencerminkan kepuasan hidup, tetapi juga mencakup keseimbangan antara emosi positif dan negatif yang dialami seseorang. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres dan tantangan, serta memiliki hubungan sosial yang lebih baik (Divara & Nilawati, 2023). Dalam konteks mahasiswa, peningkatan *life satisfaction* dapat berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik dan keberhasilan akademis yang lebih tinggi.

Hubungan orangtua-anak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan psikologis anak, termasuk dalam pembentukan regulasi emosi. Hubungan yang hangat dan mendukung antara orangtua-anak terbukti dapat meningkatkan kemampuan anak untuk menghadapi tekanan dan kesulitan (Ariati, 2017). Individu yang dibesarkan dalam lingkungan yang penuh kasih sayang dan dukungan emosional cenderung memiliki tingkat ketahanan yang lebih tinggi (Abdillah & Za'ba, 2024). Hal ini sangat penting, karena regulasi emosi berfungsi sebagai faktor pelindung yang memungkinkan individu untuk bangkit dari kegagalan dan stres, sehingga dapat meningkatkan *life satisfaction* mereka.

Regulasi emosi dapat berperan sebagai penghubung antara hubungan orangtua-anak dan *life satisfaction* (kepuasan hidup). Anak-anak yang memiliki tingkat regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi negatif dan menghadapi berbagai tantangan hidup secara konstruktif. Penelitian menunjukkan bahwa pola asuh yang positif dari orang tua berkontribusi pada peningkatan resiliensi anak, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup

mereka (Sinulingga et al., 2024). Oleh karena itu, intervensi yang fokus pada pola asuh dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat regulasi emosi dan mendukung *life satisfaction* mahasiswa di masa depan.

Selama beberapa dekade terakhir, peran orang tua dalam membangun regulasi emosi dan kepuasan hidup telah menjadi fokus perhatian dalam penelitian psikologi dan pendidikan. Penelitian awal menunjukkan bahwa pola asuh yang positif dapat mendukung pengembangan karakter dan kesehatan mental individu (Masruroh, 2009). Sejak tahun 2000-an, banyak penelitian mulai mendalami bagaimana hubungan orangtua-anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan anak tetapi juga memiliki dampak yang bertahan hingga masa dewasa, termasuk di kalangan mahasiswa. Penelitian-penelitian ini umumnya menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur variabel seperti resiliensi dan *subjective well-being* melalui kuesioner yang terstandarisasi.

Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Hayati dkk. (2023) menyoroti hubungan antara regulasi emosi dan *life satisfaction* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih baik, dengan korelasi positif yang signifikan ( $\beta = 0.554, p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua dan pola asuh yang positif memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa untuk bangkit dari tantangan dihadapi.

Penelitian lain dari Badrudduja & Sudinadji (2024) juga membahas hubungan antara dukungan orangtua, regulasi emosi, dan *life satisfaction* pada mahasiswa yang merantau. Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi dan dukungan orangtua secara signifikan berkontribusi terhadap kepuasan hidup mahasiswa sebesar 46%, di mana dukungan orangtua berpengaruh lebih besar yaitu 39,9% dan regulasi emosi sebesar 6,7%. Lebih lanjut, penelitian oleh Qumairi et al. (2021) mengatakan bahwa regulasi emosi dan dukungan orangtua secara signifikan mempengaruhi *life satisfaction* mahasiswa, dengan kontribusi regulasi emosi mencapai 41% terhadap kepuasan hidup. Penelitian

ini menegaskan bahwa dukungan orangtua penting dalam membangun ketahanan untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan hidup di lingkungan yang baru.

Relevansi penelitian ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang menyatakan bahwa pola asuh yang mendukung dapat meningkatkan regulasi emosi individu, yang pada akhirnya meningkatkan kepuasan hidup mereka. Misalnya, penelitian Kusumaningrum (2020), menunjukkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di tengah pandemi. Kesimpulan ini konsisten dengan temuan-temuan lain yang menunjukkan bahwa individu dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif. Hal ini menekankan pentingnya peran orang tua dalam memberikan pola pengasuhan yang mendukung agar anak tumbuh menjadi individu yang tangguh dengan kesejahteraan subjektif yang baik.

Isu tentang *Life Satisfaction* masih menjadi pembahasan di masa sekarang karena berbagai alasan yang mendukung pentingnya aspek ini. Alasan pertama yaitu bukti di lapangan menunjukkan bahwa *life satisfaction* berdampak langsung pada keseimbangan emosi dan kepuasan hidup seseorang. Misalnya, penelitian Diener dkk. (2015) mengungkapkan bahwa tingkat kepuasan hidup yang tinggi dapat membantu individu mengelola emosinya dengan lebih efektif dan menghadapi tantangan hidup.

Studi-studi terbaru juga menegaskan peran *life satisfaction* dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik. Misalnya, penelitian Kai Li (2023) menemukan adanya hubungan yang kuat antara kelas sosial ekonomi subyektif dan kepuasan hidup, serta hubungannya dengan mobilitas sosial subyektif dan kesejahteraan mental. Demikian pula, penelitian Pal dan Waldfogel (2016) menunjukkan bahwa media sosial dapat meningkatkan kebahagiaan, namun bisa berdampak negatif jika digunakan secara berlebihan. Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2017 mencapai 70,69 dari skala 1-100, yang mengindikasikan bahwa *life*

*satisfaction* masih menjadi prioritas bagi masyarakat Indonesia (Indraswari, 2019).

Pendapat para ilmuwan juga memperkuat pentingnya *life satisfaction* di era modern. Dr. Ed Diener, seorang ahli psikologi terkemuka, menyatakan bahwa “kepuasan hidup yang tinggi merupakan hasil dari evaluasi afektif dan kognitif individu terhadap hidupnya, menimbulkan lebih banyak emosi positif, dan lebih sedikit emosi negatif (Khonsa & Darmawanti, 2024).” Dengan demikian, kontribusi hubungan orangtua-anak dalam memperkuat regulasi emosi untuk meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa tetap relevan dan perlu menjadi perhatian dalam penelitian serta program pendidikan.

Sebagaimana disinggung pada bagian awal bahwa *life satisfaction* dipengaruhi oleh banyak variabel. Peneliti mengambil dua variabel diantaranya yaitu kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi, untuk menganalisis dalam meningkatkan *life satisfaction* mahasiswa. *Pertama*, hubungan orangtua-anak memiliki peran dasar dalam membentuk karakter dan kepribadian anak. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang positif, seperti dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka, dapat meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan anak dalam menghadapi stres (Muthmainah, 2022). Hal ini sangat penting bagi mahasiswa yang sering menghadapi tekanan akademis dan sosial. Dengan pola asuh yang baik, mahasiswa cenderung memiliki dasar yang kuat untuk mengembangkan ketahanan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan SWB mereka.

*Kedua*, regulasi emosi berperan sebagai mediator penting antara kualitas hubungan orangtua-anak dan *life satisfaction*. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan (Reivich & Shatté, 2002). Bagi mahasiswa, regulasi emosi memungkinkan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan, baik dalam kehidupan akademis maupun pribadi. Penelitian oleh Masten (2014) menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi cenderung memiliki kepuasan hidup yang lebih baik karena mereka lebih mampu mengelola stres dengan efektif. Oleh karena itu, memahami bagaimana

pola pengasuhan orang tua dapat memperkuat regulasi emosi mahasiswa menjadi sangat penting dalam meningkatkan kepuasan hidup mereka secara keseluruhan.

Dengan dipilihnya kedua variabel tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang kontribusi antara orangtua-anak dan *life satisfaction* melalui perspektif regulasi emosi. Penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur akademik dalam psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi orang tua dan pendidik dalam mendukung kesejahteraan mental mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa di tengah tantangan yang ada saat ini.

Melalui penelitian ini, peneliti berharap dapat mengungkapkan betapa pentingnya peran orangtua dalam menjalin hubungan yang positif dengan mahasiswa dalam membentuk karakter dan regulasi emosi mahasiswa, yang pada gilirannya akan berdampak pada kualitas hidup mereka sebagai mahasiswa. Dengan latar belakang teori dan data empiris yang kuat, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap upaya meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa di Indonesia. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi program-program intervensi lainnya yang bertujuan untuk mendukung mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana pengaruh kualitas hubungan orangtua-anak terhadap *life satisfaction*?
2. Bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap *life satisfaction*?
3. Bagaimana pengaruh kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terhadap *life satisfaction*?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Menjelaskan besarnya pengaruh kualitas hubungan orangtua-anak terhadap *life satisfaction*;

2. Menjelaskan besarnya pengaruh regulasi emosi terhadap *life satisfaction*;
3. Menjelaskan besarnya pengaruh kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terhadap *life satisfaction*;

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi dalam pengembangan literatur mengenai *life satisfaction*, terutama pada populasi mahasiswa yang masih kurang dieksplorasi dibandingkan dengan anak prasekolah atau subjek yang lainnya. Kemudian dengan adanya penelitian ini dapat menambah pemahaman tentang hubungan antara regulasi emosi dan *life satisfaction* di kalangan mahasiswa, sehingga memperkaya teori mengenai mekanisme psikologis yang mempengaruhi kepuasan hidup. Selain itu, penelitian ini akan memberikan informasi empiris baru mengenai dampak kualitas hubungan orangtua-anak terhadap *life satisfaction* mahasiswa, khususnya konteks budaya Indonesia, yang sebelumnya minim dalam penelitian.

##### 2. Manfaat Praktis

###### a) Bagi Universitas

Hasil penelitian dapat digunakan oleh pengelola universitas dan dosen untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung *life satisfaction* mahasiswa melalui peningkatan regulasi emosi dan hubungan orangtua-anak. Dengan memahami mekanisme ini, memberikan dasar bagi pengembangan strategi dan kebijakan kampus yang berfokus pada penguatan kualitas hubungan orangtua-anak sebagai faktor pendukung kesejahteraan mahasiswa serta dapat membantu penyusunan program konseling atau *workshop* yang dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan regulasi emosi mahasiswa guna meningkatkan *life satisfaction* mereka secara keseluruhan.

###### b) Bagi Orangtua

Hasil penelitian ini dapat menjadi gambaran bagi orangtua untuk lebih memahami kehidupan mahasiswa di perantauan, terutama regulasi emosi mahasiswa yang bisa saja menurun akibat dari dunia perkuliahan yang sangat menekan dan kurang mendapat perhatian dari orangtua.

Orangtua dapat berperan melalui dukungan emosional, komunikasi yang hangat, dan rasa aman akan membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan jauh dari rumah. Ketika hubungan ini terjalin dengan baik, mahasiswa akan merasa diperhatikan dan dihargai, sehingga mampu meminimalisasi rasa kesepian maupun stres akibat beban akademik. Dukungan tersebut juga dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan motivasi, yang pada akhirnya berdampak pada meningkatnya kepuasan hidup mahasiswa di perantauan.

Selain itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Lingkungan perkuliahan kerap menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Oleh karena itu, sinergi antara dukungan orangtua dan kemampuan regulasi emosi memberikan pengaruh yang besar terhadap kepuasan hidup mahasiswa rantau.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. *Life Satisfaction***

##### **1. Pengertian *Life Satisfaction***

*Life Satisfaction* atau kepuasan hidup adalah penilaian secara global dalam diri individu berdasarkan persepsi kognitif tentang kondisi aktualnya dengan standar hidupnya saat ini (Diener et al. dalam Natanael & Novanto, 2021). Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian individu secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Secara lebih spesifik, kepuasan hidup secara global melibatkan persepsi seseorang terhadap perbandingan keadaan hidupnya dengan standard unik yang mereka punyai.

*Life Satisfaction* atau kepuasan hidup didefinisikan sebagai penilaian individu secara evaluatif mengenai sejauh mana seseorang merasa puas dengan hidupnya. Ini mencakup pandangan secara universal terhadap kehidupan individu secara keseluruhan (E. Diener, 2008). Sejalan dengan hal tersebut, Veenhoven (2014) berpendapat bahwa kepuasan hidup seseorang dideskripsikan sebagai penilaian sejauh mana seseorang mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya secara positif, Evaluasi kehidupan secara keseluruhan ini melibatkan semua kriteria yang ada dalam pikiran individu, seperti bagaimana perasaan dirinya, seberapa baik kehidupan memenuhi harapannya, seberapa diinginkan kehidupannya (Veenhoven, 2014).

Diener et al. (1985) menyatakan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian kognitif secara universal seseorang terhadap kualitas hidup mereka yang bergantung terhadap standar yang mereka tetapkan sendiri. Hal ini menekankan pentingnya untuk memahami bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian secara subjektif, dan setiap individu memiliki nilai-nilai yang berbeda terkait hal-hal yang dianggap penting bagi mereka. Oleh

karena itu pentingnya menanyakan penilaian kepuasan hidup secara keseluruhan dari seseorang daripada hanya mempertimbangkan kepuasan mereka terhadap aspek atau domain-domain tertentu untuk memahami kepuasan hidup secara menyeluruh (Diener et al., 1985:71).

Menurut Carr (2013) Evaluasi kognitif ini mengacu pada sejauh mana individu bisa secara rasional mengevaluasi dan mengukur kepuasan yang di terima dari berbagai aspek kehidupan, hal ini mencakup bagaimana seseorang bisa menilai kebahagiaan yang mereka alami dalam lingkungan keluarga, pekerjaan yang teman-teman yang mereka miliki atau dari berbagai bidang lainnya, individu dapat merenungkan atau memikirkan sejauh mana kehidupan mereka memenuhi ekspektasi dan harapan yang mereka buat.

*Life satisfaction* atau kepuasan hidup ini merupakan bagian dari komponen *subjective well being* (E. Diener, 2008), menurut Morisson (2011) kepuasan hidup memainkan peran penting dalam membentuk kesejahteraan manusia, ketika seseorang merasa dirinya puas dengan kehidupannya secara keseluruhan, hal itu juga akan berdampak pada kesejahteraan hidup mereka secara umum. Seligman (dalam Carr, 2013) mendeskripsikan kesejahteraan merupakan suatu emosi positif yang melibatkan masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang. Emosi positif yang melibatkan masa lalu yaitu kepuasan, ketenangan, kebanggaan, kedamaian yang mengacu pada kebebasan dari gelisah dan stres. Sedangkan emosi positif yang terlibat pada masa sekarang yaitu mensyukuri dan menikmati suatu keadaan saat ini seperti kesehatan jasmani yang akan terlibat pada aktivitas saat ini. Kemudian emosi positif yang akan terlibat pada masa depan yaitu emosi yang terkait optimisme, harapan, keyakinan dan sebuah kepercayaan.

Diener (2008) merumuskan bahwa kesejahteraan individu ini mengarah kepada kesehatan diri individu yang baik, ini berdampak positif terhadap kesehatan individu, yang berarti kesejahteraan dapat mengurangi stress dan depresi, kesejahteraan juga mampu meningkatkan sistem

kekebalan pada tubuh sehingga individu menjadi lebih baik. Kemudian kesejahteraan mengarah pada kinerja individu yang lebih baik, ini berarti individu yang merasa puas dengan hidupnya akan cenderung menjadi lebih produktif, lebih termotivasi, lebih kreatif serta memiliki energi yang lebih tinggi sehingga mereka mencapai kinerja yang jauh lebih baik dalam lingkungan kerjanya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa *life satisfaction* (kepuasan hidup) merupakan evaluasi kognitif seseorang dalam hidupnya secara keseluruhan terhadap kualitas hidup mereka yang bergantung terhadap standar yang mereka tetapkan sendiri secara subjektif.

## **2. Faktor-faktor *Life Satisfaction***

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *life satisfaction* atau kepuasan hidup pada individu atau seseorang, menurut Diener (2008) faktor-faktor yang mempengaruhi *life satisfaction* antara lain:

### **a. Jenis Pekerjaan**

Semakin standar ide pekerjaan, semakin sedikit kesempatan untuk mekanisasi di tempat kerja sehingga mendorong kepuasan hidup semakin rendah. Orang yang menikmati pekerjaannya dianggap memiliki kepuasan hidup yang tinggi, dimana kepuasan ini berdampak pada perluasan atau peningkatan dari kreativitas, produktivitas, dan dapat lebih mengembangkan hasil kerjanya.

### **b. Status Pekerjaan**

Faktor status pekerjaan ini dapat mempengaruhi kepuasan hidup (*life satisfaction*), hal ini karena seandainya seseorang menikmati pekerjaannya, maka itu akan membentuk suasana hati, emosi dan kesejahteraan seseorang. Individu yang memiliki kepuasan terhadap pekerjaannya yang baik akan puas dan bahagia dengan kehidupannya.

**c. Usia**

Usia juga dapat berpengaruh terhadap kepuasan hidup individu. Individu yang memiliki usia yang lebih muda akan merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan merasa lebih bahagia daripada individu yang lanjut usia.

**d. Hubungan Orangtua-Anak**

Hubungan antara orangtua-anak sebagai bagian dari keluarga merupakan hal terpenting dalam membentuk kepribadian seseorang. Pada masa remaja seseorang akan banyak melakukan aktivitas dengan teman sebayanya, sehingga akan mempengaruhi kedekatan remaja dengan keluarganya. Keluarga merupakan faktor penting bagi remaja, karena orang tua cenderung memberikan persuasi dan penalaran kepada anak, memberikan kasih sayang kepada anak sehingga dapat memiliki harga diri yang tinggi. Hubungan suportif yang memiliki *attachment* antara orang tua dan anak, antara saudara kandung, dan antara anggota keluarga besar akan mengakibatkan dukungan sosial yang meningkat bagi semua anggota keluarga, dukungan sosial ini akan berdampak pada meningkatnya kesejahteraan subjektif atau kebahagiaan masing-masing individu. Dari perspektif evolusi, setiap manusia 'terprogram' untuk memperoleh kebahagiaan dari hubungan keluarga yang erat dan harmonis, disamping itu, mempertahankan hubungan yang harmonis dengan keluarga besar akan meminimalisir terjadinya kekerasan dalam rumah tangga dan pelecehan terhadap anak. (Argyle, 2001; Buss, 2000. dalam Carr, 2013).

**e. Kepercayaan**

Agama atau keyakinan dapat memberikan alasan dan makna hidup, sehingga seseorang dapat mensyukuri segala kekecewaan, memberikan komunitas atau tempat tinggal yang suportif, dan memberikan peringatan dan pengertian tentang kematian tiada henti.

Ini mendorong individu untuk lebih memahami akan makna dari kepuasan hidup itu sendiri.

**f. Keuangan/Pendapatan**

Keuangan yang kurang optimal bisa membuat individu merasa putus asa dan tidak bahagia. Karena gaji atau penghasilan memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan individu dan berpengaruh terhadap kepuasan hidup.

**g. Pernikahan**

Orang yang menikah memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada orang yang belum menikah. Hubungan pribadi yang tulus dan romantis merupakan sumber kebahagiaan, meskipun dalam beberapa kasus hubungan dekat juga dapat menyebabkan tekanan atau stres. Myers (2000) menyebutkan dalam temuannya bahwa seseorang yang telah menikah cenderung lebih bahagia dari pada orang yang belum menikah, baik yang sudah bercerai maupun berpisah. Pernikahan memberikan segudang manfaat bagi manusia yang membuat mereka bahagia. Pernikahan memberikan keintiman secara psikologis dan fisik antara individu, seperti memiliki keturunan dan membangun rumah tangga, berkomitmen untuk menunaikan kewajiban dalam rumah tangga, memainkan peran secara sosial sebagai pasangan dan orang tua serta menegaskan identitas sosial (Carr, 2013)

**h. Hubungan Sosial**

Hubungan sosial yang positif dapat di katagorikan atau berkaitan dengan *life satisfaction*, karena dengan adanya hubungan yang positif dalam lingkup sosial, hal ini menjadikan adanya dukungan sosial dan kedekatan emosional dari masing-masing individu. Pada dasarnya hubungan sosial merupakan suatu kebutuhan yang diperlukan individu untuk berinteraksi dengan orang lain, hal ini adalah sesuatu yang wajar

karena ini adalah kebutuhan yang mendasar dari individu atau seseorang.

**i. Persahabatan yang positif**

Hubungan persahabatan yang saling percaya memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan karena tiga hal. Pertama, orang yang bahagia mungkin lebih sering dipilih sebagai teman dan orang yang bisandiandalkan karena mereka adalah teman yang lebih menarik daripada orang yang jarang bahagia. Mereka juga akan lebih membantu orang lain daripada orang yang sedih yang cenderung fokus pada diri sendiri dan kurang suka membantu orang lain. Kedua, hubungan kepercayaan memenuhi kebutuhan kita untuk bersosialisasi sehingga membuat kita merasa bahagia dan puas. Ketiga, persahabatan yang erat saling memberikan dukungan sosial (Carr, 2013). Diener dan Seligman (2002) mengungkapkan dari hasil penelitiannya bahwa 10 persen dari total 222 mahasiswa yang menjadi sampel, ditemukan bahwa ciri khas dari mereka yang paling tampak adalah gaya kehidupan bersosialnya yang memuaskan. mereka menghabiskan sebagian besar waktunya untuk bersosialisasi dengan teman-temannya sehingga mereka mendapatkan atensi yang positif.

**j. Religiusitas dan Spiritualitas**

Terdapat tiga hal yang serius dipertimbangkan dalam ilmu psikologi. Pertama, agama memberikan sistem keyakinan yang berhubungan yang memungkinkan orang menemukan makna dalam hidup dan harapan untuk masa depan. Sistem keyakinan agama memungkinkan beberapa di antara kita untuk memahami kesulitan, stres, dan kerugian yang tak terhindarkan dalam perjalanan kehidupan, serta menjadi optimis tentang kehidupan sehingga mudah dalam menyelesaikan permasalahan yang ada dalam hidup. Kedua, keterlibatan dalam rutinitas untuk beribadah keagamaan dan menjadi bagian dari komunitas agama memberikan dukungan sosial kepada

orang-orang. Ketiga, keterlibatan dalam agama seringkali berhubungan dengan gaya hidup yang lebih sehat secara fisik dan psikologis, yang ditandai dengan kesetiaan dalam pernikahan, perilaku tolong menolong dalam kebaikan, konsumsi makanan dan minuman yang moderat, serta komitmen untuk bekerja keras (Carr, 2013).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa *life satisfaction* atau kepuasan hidup memiliki sepuluh faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah jenis pekerjaan, status pekerjaan, usia, hubungan orangtua-anak, kepercayaan, keuangan/pendapatan, pernikahan, hubungan sosial, persahabatan yang positif serta religiusitas dan spiritualitas.

### **3. Aspek-aspek *Life Satisfaction***

Menurut Diener et al. (1985) *life satisfaction* terbagi menjadi lima aspek, diantaranya:

#### **a. Kepuasan Hidup Secara Umum**

Dalam aspek kepuasan hidup secara umum merujuk pada sejauh mana individu merasa bahwa kehidupannya bernilai positif atau ideal secara keseluruhan, dari mulai masa kecil hingga masa sekarang, serta penilaian untuk di masa yang akan datang. Penilaian ini menjadi salah satu indikator penting karena persepsi individu atas kehidupannya secara umum dapat mempengaruhi evaluasi kognitifnya terhadap kualitas hidup yang dijalani apakah sudah sesuai dengan harapan atau standar sosial yang berlaku.

#### **b. Kepuasan Hidup di Masa Lalu**

Kepuasan hidup masa lalu yang dijalani seseorang merupakan sikap mental di mana seseorang merasa puas, damai, atau bahagia dengan apa yang sudah dijalannya, sehingga seseorang tidak merasa adanya indikasi penyesalan dalam kehidupan sebelumnya. Dari kepuasan yang dialami pada masa lalu akan membuat kehidupan

seseorang menjadi lebih positif dan lebih siap untuk menghadapi kehidupan yang dijalannya.

**c. Kepuasan Hidup Saat Ini**

Seseorang yang menjalani kehidupan akan memiliki kepuasan terhadap kondisi yang sedang dialami atau dimiliki saat ini, tanpa harus terpaku pada masa lalu dan masa depan. Hal ini merupakan sikap mental yang menekankan penghargaan terhadap momen sekarang yaitu momen yang dijalannya.

**d. Kepuasan Hidup di Masa Depan**

Seseorang yang merasa puas dalam menjalani hidup di waktu masa lalu dan masa sekarang, maka akan memiliki kepuasan terhadap masa yang akan datang. Seseorang akan merasa optimis, bersemangat atau puas dengan apa yang mungkin terjadi di masa depan. Hal ini dikarenakan seseorang memiliki harapan yang positif terhadap hal-hal yang akan datang, serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan dalam mengatasi tantangan dan mencapai tujuan hidup.

**e. Keinginan Untuk Mengubah hidup**

Dalam kehidupan, setiap orang pasti ingin memiliki kehidupan yang lebih baik, ketika dalam perjalanan hidup yang dijalani ada pengalaman yang kurang baik (tidak sesuai dengan yang diharapkan), maka agar kepuasan hidup seseorang tercapai seseorang perlu mengubah hidup diantaranya dari segi pendidikan, pertemanan, kesehatan, keterampilan/kompetensi, ekonomi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan terdapat lima aspek dalam skala *life satisfaction*, yaitu kepuasan hidup secara umum, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup di masa depan, dan keinginan untuk mengubah kehidupan.

#### 4. *Life Satisfaction* dalam Perspektif Islam

Menurut ajaran Islam, kepuasan hidup atau *life satisfaction* dikenal melalui konsep qana'ah. Qana'ah adalah sikap merasa cukup dan menerima dengan ikhlas atas apa yang telah diberikan Allah SWT, setelah seseorang melakukan usaha yang sungguh-sungguh. Sikap ini sama sekali tidak mendorong untuk pasrah tanpa usaha, melainkan justru mengajak untuk tetap berikhtiar dan bekerja keras. Apabila hasil dari usaha tersebut tidak sesuai dengan harapan, seseorang yang memiliki sifat qana'ah akan tetap menerimanya dengan hati yang lapang dan penuh rasa syukur. Sesuai dengan firman Allah SWT dan Hadis nabi sebagai berikut.

مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ  
لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾

Artinya:

“Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur”. (QS. Al-Maidah: 6)

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَنَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ

Artinya:

“Sungguh beruntung orang yang masuk islam kemudian diberikan rezeki yang cukup dan oleh Allah diberikan padanya sifat qonaah (merasa cukup dan puas) dengan rezeki yang diberikan Allah kepadanya”.

(HR. Muslim no. 1054)

وَلَنُبَلِّغَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ  
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥)

Artinya:

*“Dan (sungguh) akan Kami timpakan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.*

(QS. Al-Baqarah: 155)

Makna dari ayat Al-Quran dan Hadis Nabi diatas yakni kepuasan hidup tidak diukur dari banyaknya harta, melainkan dari kemampuan seseorang untuk bersyukur, menerima dengan lapang dada, dan bersabar atas apa yang dimilikinya. Seseorang yang memiliki sikap qona'ah diyakini lebih mudah meraih kepuasan hidup, karena kebahagiaannya tidak bergantung pada pencapaian duniawi, tetapi pada ketenangan jiwa, rasa syukur, dan kelapangan hati. Sikap inilah yang menjadi dasar terciptanya rasa puas, bahagia, dan damai dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

## **B. Kualitas Hubungan Orangtua-Anak**

### **1. Pengertian Kualitas Hubungan Orangtua-Anak**

Setiap orang tua pasti menginginkan anaknya menjadi orang yang berkepribadian baik, sikap mental yang sehat serta akhlak yang terpuji. Orang tua sebagai pembentuk pribadi yang pertama dalam kehidupan anak, dan harus menjadi teladan yang baik bagi anak-anaknya.

Sebagaimana yang dinyatakan oleh Zakiyah Darajat, bahwa kepribadian orang tua dan cara hidup merupakan unsur-unsur pendidikan yang secara tidak langsung akan masuk ke dalam pribadi anak yang sedang tumbuh (Darajat dalam Agustia et al., 2023).

Pola asuh orang tua adalah suatu cara yang digunakan oleh orang dalam mencoba berbagai strategi untuk mendorong anak-anaknya mencapai tujuan yang diinginkan. Dimana tujuan tersebut antara lain pengetahuan, nilai moral, dan standart perilaku yang harus dimiliki anak bila dewasa nanti (Mussen & Eisenberg, 2001).

Pendidikan dalam keluarga memiliki nilai strategis dalam pembentukan kepribadian anak. Sejak kecil anak sudah mendapatkan

pendidikan dari kedua orang tuanya melalui keteladanan yang diberikan dan bagaimana kebiasaan hidup orang tua sehari-hari dalam keluarga akan mempengaruhi perkembangan jiwa anak. Keteladanan dan kebiasaan yang orang tua tampilkan dalam bersikap dan berperilaku tidak terlepas dari perhatian dan pengamatan anak. Meniru kebiasaan orangtua adalah suatu hal yang sering anak lakukan, karena memang pada masa perkembangannya anak selalu ingin menuruti apa-apa yang orang tua lakukan. Anak selalu ingin meniru, ini dalam pendidikan dikenal dengan istilah anak belajar melalui imitasi.

Pendapat di atas tidak dapat dibantah, karena memang dalam kenyataannya anak suka meniru sikap dan perilaku orangtua dalam keluarga. Dorothy Law Nol (Nolte, 2009) misalnya, sangat mendukung pendapat di atas. Melalui sajaknya yang berjudul “Anak belajar dari kehidupan”, dia mengatakan bahwa jika anak dibesarkan dengan celaan, ia akan belajar memaki. Jika anak dibesarkan dengan cemoohan, ia belajar rendah diri. Jika anak dibesarkan dengan penghinaan, ia belajar menyesali diri. Jika anak dibesarkan dengan toleransi, ia belajar menahan diri. Jika anak dibesarkan dengan dorongan, ia belajar percaya diri. Jika anak dibesarkan dengan pujian, ia belajar menghargai. Jika anak dibesarkan dengan sebaik-baiknya perlakuan, ia belajar keadilan. Jika anak dibesarkan dengan dukungan, ia belajar menyenangkan dirinya. Jika anak dibesarkan dengan kasih sayang dan persahabatan, ia belajar menemukan cinta dalam kehidupan (Jalaludin & Marks, 2001).

Dalam kehidupan sehari-hari orangtua tidak hanya secara sadar, tetapi juga terkadang secara tidak sadar memberikan contoh yang kurang baik kepada anaknya. Misalnya, meminta tolong kepada anak dengan nada mengancam, tidak mau mendengarkan cerita anak tentang sesuatu hal, memberi nasehat tidak pada tempatnya dan tidak pada waktu yang tepat, berbicara kasar kepada anak, terlalu mementingkan diri sendiri, tidak mau mengakui kesalahan padahal apa yang telah dilakukan adalah salah, mengaku serba tahu padahal tidak mengetahui banyak tentang sesuatu,

terlalu mencampuri urusan anak, membeda-bedakan anak, kurang memberikan kepercayaan kepada anak untuk melakukan sesuatu dan sebagainya.

Beberapa contoh sikap dan perilaku orangtua yang dikemukakan diatas implikasi negatif terhadap perkembangan jiwa anak. Anak telah belajar banyak hal dari orang tuanya. Anak belum memiliki kemampuan untuk menilai, apakah yang diberikan oleh orangtuanya itu termasuk sikap dan perilaku yang baik atau tidak. Hal yang penting bagi anak adalah mereka belajar banyak hal dari sikap dan perilaku yang didemonstrasikan oleh orangtuanya. Efek negatif dari sikap dan perilaku orangtua yang demikian terhadap anak misalnya, anak memiliki sifat jeras hati, keras kepala, manja, pendusta, pemalu, pemalas, dan sebagainya. Sifat anak-anak tersebut menjadi rintangan dalam pendidikan anak selanjutnya (Ngalim dalam Rahma et al., n.d.).

Gunarsa mengungkapkan bahwa pola asuh adalah suatu gaya mendidik yang dilakukan oleh orangtua untuk membimbing dan mendidik anak-anaknya dalam proses interaksi yang bertujuan memperoleh suatu perilaku yang diinginkan (Gunarsa dalam Solikah, 2010).

Tujuan mengasuh anak adalah memberikan pengetahuan dan ketrampilan yang dibutuhkan anak agar mampu bermasyarakat. Orang tua menamakan nilai-nilai kepada anak-anaknya untuk membantu mereka membangun kompetensi dan kedamaian. Mereka menanamkan kejujuran, kerja keras, menghormati diri, memiliki perasaan kasih sayang, dan bertanggung jawab. Dengan latihan dan kedewasaan, karakter-karakter tersebut menjadi bagian utuh kehidupan anak-anak (Edward dalam Firdaus, R.T., & Buruologo, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kualitas hubungan orangtua-anak adalah hubungan interaksi orang tua dengan anak, dimana orang tua berperan aktif disetiap perkembangan anaknya. Sehingga anak bisa mendapatkan pendidikan yang

layak, kasih sayang dan perhatian yang utuh serta memiliki jiwa yang disiplin. Serta dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan optimal.

## **2. Aspek-aspek Kualitas Hubungan Orangtua-Anak**

Aspek-aspek yang terdapat dalam skala kualitas hubungan orangtua-anak menurut Furman dan Giberson adalah kehangatan (*warmth*), hubungan personal (*personal relationship*), hubungan disiplin (*disciplinary relationship*), penegasan kekuasaan (*power assertion*), dan posesif/kepemilikan (*possessiveness*).

### **a. Kehangatan (*Warmth*)**

Mencerminkan sejauh mana hubungan antara orang tua dan anak dipenuhi dengan kasih sayang, perhatian, dan dukungan emosional yang positif. Aspek ini menunjukkan adanya rasa cinta dan penerimaan yang membuat hubungan menjadi hangat dan nyaman.

### **b. Hubungan personal (*Personal relationship*)**

Menggambarkan kedekatan dan interaksi yang bersifat pribadi antara orang tua dan anak, termasuk komunikasi yang terbuka, saling memahami, dan adanya keintiman emosional yang memperkuat ikatan mereka.

### **c. Hubungan disiplin (*Disciplinary relationship*)**

Aspek ini merujuk pada cara orang tua mengatur dan mengontrol perilaku anak melalui aturan, batasan, dan konsekuensi, yang bertujuan membentuk perilaku anak sesuai norma dan nilai yang diharapkan.

### **d. Penegasan kekuasaan (*Power assertion*)**

Penegasan kekuasaan adalah aspek di mana orang tua menggunakan otoritas dan kekuasaan mereka untuk mengarahkan atau mengendalikan anak, seringkali melalui perintah, hukuman, atau ancaman untuk memastikan ketaatan.

#### e. Posesif/kepemilikan (*Possessiveness*)

Posesif atau kepemilikan adalah aspek yang menunjukkan tingkat keterikatan yang kuat dan kecenderungan orang tua untuk mengontrol atau memiliki anak secara eksklusif, yang bisa mencerminkan rasa kekhawatiran berlebihan terhadap anak.

### 3. Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dalam Perspektif Islam

Menurut perspektif Islam, kualitas hubungan orangtua dan anak sangat dipengaruhi oleh nilai *birr al-walidain*, yaitu kebajikan dan ketaatan anak kepada orangtua yang bersifat timbal balik (*bidirectional*). Konsep ini menekankan pentingnya responsivitas orangtua terhadap kebutuhan anak dan sikap hormat serta kasih sayang anak kepada orangtua, sehingga tercipta hubungan yang harmonis dan intim yang berdampak positif pada kesehatan psikologis kedua belah pihak.

Al-Qur'an mengatur hak dan kewajiban orangtua dan anak secara jelas, misalnya terdapat dalam surah Al-Isra ayat 23-24:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ۗ إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَيْهِمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا (٢٣) وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا (٢٤)

Artinya :

*Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik (23). Dan rendahkanlah dirimu terhadap keduanya dengan penuh kasih sayang dan ucapkanlah, “Wahai Tuhanku! Sayangilah keduanya sebagaimana mereka berdua telah mendidik aku pada waktu kecil (24).”*

(QS Al-Isra: 23-24)

Dalam Surat Al-Isra ayat 23-24 menegaskan kewajiban anak untuk berbuat baik, menghormati, dan merawat orangtua terutama saat usia lanjut, serta kewajiban orangtua untuk mendidik dan memenuhi kebutuhan anak. Hubungan ini bersifat kekal dan tidak boleh terputus oleh apapun, bahkan kematian sekalipun.

Hubungan orangtua-anak dalam perspektif islam memiliki konteks yang lebih luas, termasuk hubungan spiritual dengan Allah SWT. Kasih sayang (rahmah), kelembutan, dan konsistensi dalam pengasuhan adalah fondasi utama yang membentuk kepribadian, moral, dan stabilitas emosional anak. Pengasuhan dalam Islam juga bersifat kolektif, melibatkan keluarga besar dan komunitas, dengan tujuan menumbuhkan ketakwaan dan akhlak mulia.

Prinsip kasih sayang dan hormat dapat diterapkan dengan membiasakan anak untuk selalu merendahkan hati dan berdoa untuk orangtua sebagai bentuk penghormatan dan kasih sayang yang tulus. Sikap hormat, tidak menyakiti, dan menjaga hubungan baik dengan orangtua adalah kewajiban yang sangat ditekankan dalam Islam. Selain itu, tanggung jawab orangtua juga penting sebagai pendidik pertama yang menanamkan nilai-nilai keislaman dan fitrah keagamaan sejak dini, sehingga anak tumbuh menjadi pribadi yang seimbang secara jasmani, rohani, dan sosial.

## **C. Regulasi Emosi**

### **1. Pengertian Regulasi Emosi**

Regulasi emosi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), regulasi diartikan sebagai pengaturan. Sedangkan emosi, diartikan sebagai perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu interaksi yang dianggap penting olehnya.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang dibawah kondisi yang menekan (Reivich & Shatté, 2002). Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang tanpa kemampuan untuk mengoordinasikan emosi merasa sulit untuk membangun dan mempertahankan hubungan

dengan orang lain. Ini disebabkan oleh sejumlah faktor, dengan alasan sederhana bahwa tidak seorang pun ingin marah, meringis, khawatir, cemas, dan terus menerus menghabiskan waktu dengan kecemasan. Emosi yang cenderung memengaruhi orang lain. Semakin kita terlibat dalam kemarahan, makin kita menjadi pemarah (Reivich & Shatté, 2002).

Menurut Anderson et al., (2016) menekankan bahwa regulasi emosi adalah proses individu memantau, mengevaluasi, dan mengubah pengalaman dan ekspresi emosional mereka untuk mencapai tujuan tertentu. ia menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan berbagai strategi, baik yang bersifat kognitif maupun perilaku, untuk mengelola emosi secara efektif dalam berbagai situasi. Regulasi emosi yang efektif memungkinkan individu untuk menyesuaikan respons emosional mereka, mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak diinginkan, dan meningkatkan kesejahteraan serta kinerja dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Thompson (Dalam Hafizhatunnisa, 2021) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya. Lebih lanjut Thompson juga menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosi secara intensif dan khusus untuk mencapai suatu tujuan. Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan emosional.

Menurut Gross (2008) proses regulasi emosi merupakan perilaku-perilaku, kemampuan dan strategi, baik secara disadari atau tidak, secara otomatis atau sengaja. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif.

Gross mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk mempengaruhi emosi yang dimilikinya,

mengetahui kapan mereka memperolehnya, dan bagaimana mereka menerima dan mengekspresikan emosi tersebut. Proses regulasi emosi dapat dilakukan secara otomatis ataupun dikendalikan, secara sadar maupun tidak sadar, regulasi emosi mungkin akan menghasilkan suatu efek terhadap beberapa titik pada proses generative emosi (Gross, 1998).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengontrol dan menyesuaikan perasaan serta afeksi yang muncul dalam situasi atau interaksi tertentu. Perlu diketahui bahwa kemampuan dalam mengatur emosi adalah aspek penting dalam perkembangan emosional individu. Dengan melibatkan perilaku, keterampilan, dan strategi yang memungkinkan seseorang untuk mempertahankan, meningkatkan, atau mengurangi emosi, baik positif maupun negatif.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan untuk tetap tenang dalam situasi yang penuh tekanan. Orang yang fleksibel menggunakan serangkaian keterampilan yang dikembangkan untuk mengendalikan emosi, minat, dan perilaku mereka. Keterampilan organisasi penting untuk hubungan pribadi, kesuksesan bisnis, dan kesehatan fisik. Seseorang tidak harus mengendalikan semua perasaan yang dideritanya, seseorang juga tidak perlu mengurangi semua perasaan marah, sedih, cemas, dan rasa bersalah. Karena mengekspresikan emosi yang dirasakan secara permanen merupakan bagian dari fleksibilitas. Bahkan kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara tetap merupakan bagian dari regulasi emosi (Reivich & Shatté, 2002).

Proses regulasi emosi bisa dilakukan secara otomatis atau disadari, serta dapat mempengaruhi berbagai tahapan dalam pengalaman emosi individu. Dengan pemahaman tentang regulasi emosi, kita dapat lebih baik mengerti bagaimana individu mengelola emosi mereka, kapan dan bagaimana mereka mengekspresikannya, serta dampaknya pada pengalaman emosi mereka secara keseluruhan. Hal ini merupakan salah

satu aspek penting dalam pemahaman psikologi emosi dan perilaku individu.

## **2. Aspek-aspek Regulasi Emosi**

Aspek-aspek yang terdapat dalam skala regulasi emosi menurut Hoffman (2018) terbagi empat yaitu meningkatkan pengaruh positif (*enhancing positive affect*), pengambilan perspektif (*perspective taking*), menenangkan (*soothing*), dan pemodelan sosial (*social modeling*).

### **a. Meningkatkan Pengaruh Positif (*Enhancing Positive Affect*)**

Aspek ini mengacu pada kemampuan untuk memperkuat dan memperbanyak pengalaman emosi positif dalam diri individu maupun orang lain, seperti rasa bahagia, sukacita, dan kepuasan. Hoffman (2018) menekankan bahwa dengan meningkatkan pengaruh positif, individu dapat mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan memperkuat hubungan sosial yang harmonis. Proses ini melibatkan pengenalan dan pemeliharaan perasaan positif yang dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan motivasi serta daya tahan emosional.

### **b. Pengambilan Perspektif (*Perspective Taking*)**

Pengambilan perspektif adalah kemampuan kognitif untuk melihat situasi dari sudut pandang orang lain. Hoffman (2018) menganggap aspek ini penting dalam membangun empati dan pemahaman antarindividu, sehingga memungkinkan seseorang untuk merespons dengan lebih sensitif dan tepat terhadap kebutuhan serta perasaan orang lain. Melalui pengambilan perspektif, individu dapat mengurangi konflik interpersonal dan meningkatkan kualitas hubungan sosial dengan cara memahami pengalaman dan motivasi orang lain secara lebih mendalam.

### **c. Menenangkan (*Soothing*)**

Aspek menenangkan berkaitan dengan kemampuan untuk memberikan rasa nyaman dan ketenangan emosional, baik kepada diri sendiri maupun orang lain. Hoffman (2018) menjelaskan bahwa menenangkan merupakan mekanisme penting dalam regulasi emosi yang membantu mengurangi kecemasan, ketegangan, dan stres. Dengan menenangkan, individu dapat menciptakan lingkungan sosial yang aman dan suportif, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan emosional dan kesehatan mental.

### **d. Pemodelan Sosial (*Social Modeling*)**

Pemodelan sosial adalah proses belajar melalui pengamatan perilaku orang lain yang menjadi contoh atau panutan. Hoffman (2018) menegaskan bahwa melalui pemodelan sosial, individu dapat menginternalisasi norma, nilai, dan perilaku positif yang diamati dalam lingkungan sosialnya. Aspek ini sangat penting dalam perkembangan moral dan sosial, karena dengan meniru perilaku yang baik, seseorang dapat mengembangkan sikap empati, kepedulian, dan respons sosial yang adaptif.

## **3. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam**

Regulasi emosi menurut perspektif Islam adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosinya secara tepat demi tercapainya keseimbangan emosional dan akhlak mulia. Islam menekankan agar umatnya tidak mudah marah dan mampu menahan amarah dengan sabar, karena pengendalian emosi yang baik merupakan tanda kekuatan serta kecerdasan emosional dalam menjalani kehidupan. Sabar (*ash-shabr*) menjadi salah satu aspek utama regulasi emosi, yakni kemampuan menahan diri ketika menghadapi ujian dan berbagai persoalan hidup yang merupakan bagian dari takdir Allah SWT. Seperti yang dijelaskan dalam Hadis Nabi sebagai berikut.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنِ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ  
الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ  
بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ)

Artinya:

*Abdullah bin Yusuf telah menceritakan kepada kami: Malik mengabarkan kepada kami dari Ibnu Syihab, dari Sa'id bin Al-Musayyab, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Bukanlah orang yang kuat itu orang yang sering menang gulat. Sesungguhnya orang yang kuat adalah orang yang mampu menguasai diri ketika marah." (HR. Bukhari no. 6114)*

Regulasi emosi bukan hanya sekadar menahan marah atau mengurangi stres, regulasi emosi dalam Islam diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, doa, dan muhasabah. Praktik dzikir membantu menenangkan hati dan membawa ketenteraman batin, sebagaimana firman Allah SWT:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya:

*"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (QS. Ar-Ra'd: 28).*

Dapat dipahami bahwa regulasi emosi menurut ajaran Islam adalah pengendalian diri berbasis iman dan takwa kepada Allah, meneladani sikap Nabi Muhammad SAW, serta mengedepankan sabar, memaafkan, dan mengingat Allah agar tercapai keseimbangan jiwa dan akhlak dalam menghadapi setiap ujian kehidupan. Seorang muslim juga diajarkan untuk menyadari bahwa segala peristiwa terjadi atas izin Allah, sehingga mampu mengelola kesedihan dan tidak terbuai oleh kesenangan dunia yang bersifat sementara.

#### **D. Kontribusi Kualitas Hubungan Orang-Anak terhadap *Life Satisfaction***

Penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa hubungan orangtua-anak orangtua secara signifikan mempengaruhi *life satisfaction* anak. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Madani (2023), ditemukan bahwa berbagai pola pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, termasuk otoriter, permisif, dan demokratis berkontribusi positif terhadap *life satisfaction* siswa di SMP Negeri 1 Gemarang. Analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti bahwa semakin baik kualitas pengasuhan yang diberikan, semakin tinggi tingkat *life satisfaction* mahasiswa tersebut. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Huda & Julaihah (2024) mengungkapkan bahwa pola pengasuhan demokratis cenderung meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja, sementara pola pengasuhan otoriter dan permisif dapat menurunkan kesejahteraan psikologis anak. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa pengasuhan yang hangat dan penuh perhatian mendukung perkembangan emosional anak, sedangkan pengasuhan yang terlalu ketat atau terlalu longgar dapat menghambat perkembangan tersebut (Firdaus, R.T., & Buruologo, 2020).

Hubungan antara kualitas hubungan orangtua-anak dan *life satisfaction* dapat dipahami melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berkaitan. Pertama, hubungan orangtua-anak yang positif, seperti pola asuh demokratis, menciptakan lingkungan yang mendukung di mana anak merasa dihargai dan dipedulikan. Hal ini meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri anak, yang merupakan komponen penting dalam *life satisfaction*. Kedua, orangtua yang menerapkan pola asuh yang baik biasanya lebih terbuka dalam berkomunikasi, sehingga anak merasa nyaman untuk menyampaikan perasaan dan pikirannya. Komunikasi yang efektif ini membantu anak dalam menghadapi stres dan masalah emosional, yang pada akhirnya juga mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, pola asuh yang penuh kasih sayang dan dukungan emosional dapat memperkuat kehidupan sosial anak, yang menjadi pelindung terhadap depresi dan kecemasan. Dapat dikatakan, hubungan orangtua-anak tidak hanya mempengaruhi perkembangan emosional anak tetapi juga

membentuk pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka, sehingga secara langsung berdampak pada kesejahteraan hidup mereka.

#### **E. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction***

Penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan *life satisfaction* mahasiswa selama pembelajaran daring. Semakin tinggi tingkat ketahanannya, semakin tinggi pula *life satisfaction* yang dirasakan oleh mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan korelasi yang kuat, dengan nilai  $\beta=0.554$  dan  $p<0.05$ , yang mendukung hipotesis bahwa peningkatan regulasi emosi berhubungan langsung dengan peningkatan kepuasan hidup. Penelitian lainnya oleh Yıldırım & Tanrıverdi (2021) juga mengkonfirmasi bahwa individu dengan tingkat regulasi emosi yang tinggi cenderung merasakan kepuasan hidup yang lebih besar karena kemampuan mereka dalam mengatasi stres dan tantangan secara positif. Selain itu, penelitian Kusumaningrum (2020) menegaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam meningkatkan dimensi kognitif dan afektif dari kepuasan hidup, terutama di kalangan pelajar yang menghadapi tekanan akademik, seperti saat mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi membantu mahasiswa bangkit dari kesulitan dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepuasan hidup mereka.

Regulasi emosi memiliki dampak positif terhadap kepuasan hidup mahasiswa melalui beberapa mekanisme psikologis yang saling berhubungan. Pertama, individu dengan tingkat regulasi tinggi lebih mampu menghadapi stres dan tantangan akademik. Regulasi emosi membantu mereka mengelola emosi positif dan negatif secara lebih efektif, sehingga tetap optimis meski berada dalam situasi sulit. Optimisme meningkatkan harga diri dan kepuasan hidup, yang merupakan elemen penting dalam *subjective well being*. Kedua, regulasi emosi meningkatkan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang terus berubah. Mahasiswa yang tangguh lebih cepat

menyesuaikan diri dengan perubahan dalam situasi akademik, seperti pergantian semester atau kebijakan baru dari fakultas, tanpa gangguan secara emosional. Terakhir, regulasi emosi juga mendorong perilaku proaktif dan preventif dalam menghadapi tantangan. Individu yang tangguh cenderung melakukan kegiatan positif seperti olahraga, meditasi, atau membaca buku untuk meningkatkan suasana hati dan energi mereka. Semua faktor ini secara bersama-sama membantu mahasiswa merasakan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kepuasan terhadap kehidupan akademik mereka.

#### **F. Kontribusi Kualitas Hubungan Orang- Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction***

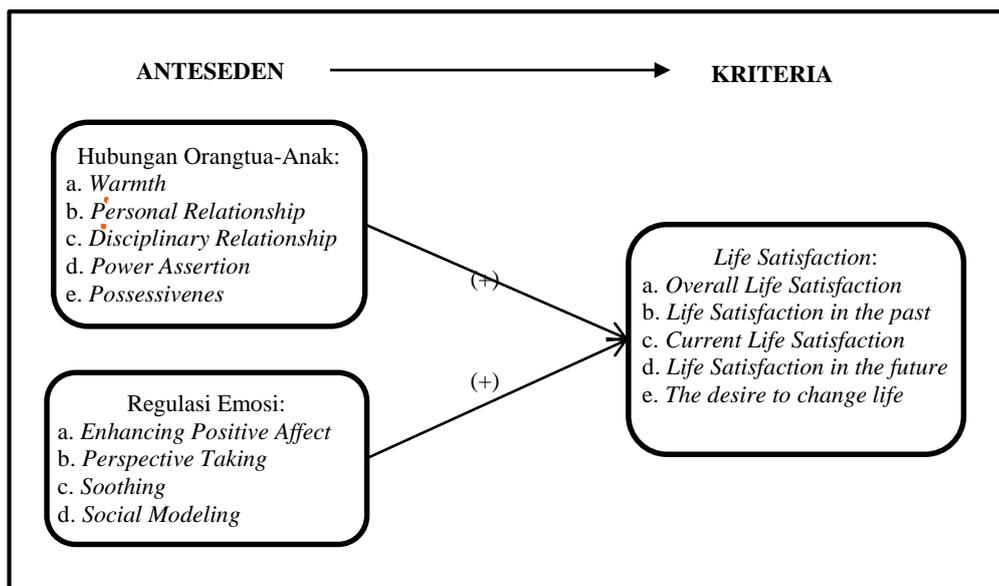
Kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi dapat berkontribusi terhadap *life satisfaction* mahasiswa melalui interaksi dinamis antara kedua faktor tersebut. Pertama yaitu hubungan orangtua-anak yang positif, seperti pola asuh demokratis yang mendukung komunikasi terbuka dan kasih sayang, membantu membangun dasar ketahanan pada anak. Ketika anak merasa dicintai dan dihargai, mereka lebih mampu mengatasi kesulitan dan stres dengan cara yang konstruktif. Sehingga kualitas hubungan orangtua-anak yang baik tidak hanya secara langsung meningkatkan *life satisfaction*, tetapi juga berfungsi sebagai pelindung yang memperkuat kemampuan regulasi emosi mahasiswa.

Kedua, regulasi emosi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara orangtua-anak dan *life satisfaction*. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi tinggi lebih baik dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional. Ketika mereka dibesarkan dalam lingkungan yang mendukung, mereka lebih mampu memanfaatkan keterampilan regulasi emosi untuk mengatasi stres dan mencapai tujuan hidup. Pola pengasuhan yang baik mendorong pengembangan regulasi emosi, yang berakhir pada meningkatnya *life satisfaction*.

Lebih lanjut, interaksi antara kedua variabel ini menciptakan siklus yang positif yaitu hubungan orangtua-anak yang baik meningkatkan regulasi emosi, dan regulasi emosi yang tinggi membantu mahasiswa merasa lebih puas dengan

kehidupan mereka. Dalam hal ini, mahasiswa tidak hanya dapat mengatasi tekanan akademik tetapi juga memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan optimis.

### G. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

### H. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan penjelasan pada bab sebelumnya, terdapat tiga rumusan masalah yang diangkat, sehingga hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H<sub>1</sub><sub>1</sub>: Terdapat pengaruh positif kualitas hubungan orangtua-anak terhadap *life satisfaction*;  
H<sub>1</sub><sub>2</sub>: Terdapat pengaruh positif regulasi emosi terhadap *life satisfaction*;  
H<sub>1</sub><sub>3</sub>: Terdapat pengaruh positif kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap *life satisfaction*;
2. H<sub>0</sub><sub>1</sub>: Tidak ada pengaruh pengaruh positif kualitas hubungan orangtua-anak terhadap *life satisfaction*;  
H<sub>0</sub><sub>2</sub>: Tidak ada pengaruh positif regulasi emosi terhadap *life satisfaction*;

H0<sub>3</sub>: Tidak ada pengaruh positif kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi secara bersama-sama terhadap *life satisfaction*;

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yakni dengan melihat hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Jenis penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara suatu variabel dengan variabel-variabel lain, serta seberapa besar pengaruh yang ada diantara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, peneliti membahas tentang “Kontribusi kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa rantau di kota Malang”. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ketiga tujuan dan hipotesis dalam penelitian ini akan terjawab melalui desain penelitian korelasional.

#### **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel Dependen (Y): *Life Satisfaction*;
2. Variabel Independen Pertama ( $X_1$ ): Kualitas Hubungan Orangtua-Anak;
3. Variabel Independen Kedua ( $X_2$ ): Regulasi Emosi.

#### **C. Definisi Operasional**

*Life Satisfaction* atau kepuasan hidup adalah penilaian secara global dalam diri seorang mahasiswa berdasarkan persepsi kognitif tentang kondisi aktualnya dengan standar hidupnya saat ini (Diener et al. dalam Natanael & Novanto, 2021). Indikator-indikator dalam kepuasan hidup meliputi penilaian mahasiswa tentang evaluasi kualitas hidup secara keseluruhan, penilaian mahasiswa tentang kepuasan hidup di masa lalu, penilaian mahasiswa tentang kepuasan hidup saat ini, penilaian mahasiswa tentang harapan dan pandangan terhadap kepuasan hidup di masa yang akan datang, dan penilaian mahasiswa terhadap keinginan untuk melakukan perubahan dalam hidup.

Kualitas hubungan orangtua-anak menurut Furman & Giberson (1995) adalah kualitas hubungan yang mencakup beberapa aspek penting yang fokus

pada interaksi emosional dan komunikasi antara orangtua dan anak. Kualitas hubungan orangtua-anak dapat diukur melalui dua dimensi utama, yaitu kedekatan (*closeness*) dan konflik (*conflict*). Indikator-indikator dalam kualitas hubungan orangtua-anak meliputi kehangatan (*warmth*), hubungan personal (*personal relationship*), hubungan disiplin (*disciplinary relationship*), penegasan kekuasaan (*power assertion*), dan posesif atau kepemilikan (*possessiveness*).

Regulasi emosi adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporal mereka, untuk mencapai gol atau tujuan (Thompson dalam Hoffman, 2018). Indikator-indikator yang terdapat dalam regulasi emosi meliputi: meningkatkan pengaruh positif (*enhancing positive*), pengambilan perspektif (*perspective taking*), menenangkan (*soothing*), dan pemodelan sosial (*social modeling*).

## **D. Subjek Penelitian**

### **1. Populasi**

Menurut Margono (2005), populasi adalah semua data yang menarik minat kita dalam kisaran dan waktu yang kita tentukan. Populasi juga merupakan seluruh unit analisis sesuai dengan informasi yang diperlukan. Dalam penelitian ini, populasi yang akan dijadikan subjek adalah mahasiswa rantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di wilayah Jawa Timur, khususnya di kota Malang. Adapun karena populasi mahasiswa rantau di kota Malang tidak diketahui secara pasti, maka penentuan sampel harus menggunakan rumus Lemeshow atau rumus Cochran yang fleksibel untuk populasi tidak diketahui (Subhaktiyasa, 2024). Jadi, teori yang diambil saat populasi tidak diketahui adalah berdasarkan statistik inferensial dengan asumsi populasi tak terhingga dan fokus pada tingkat kepercayaan, proporsi, dan margin kesalahan dalam menentukan ukuran sampel (Subhaktiyasa, 2024). Prinsip dasarnya sebagai berikut:

- Asumsikan proporsi populasi (P), jika tidak ada informasi, biasanya digunakan  $P = 0,5$
- Tentukan tingkat kepercayaan (misalnya 95%) dan cari skor Z yang sesuai (misalnya  $Z = 1,96$ )
- Tentukan margin of error (E), misalnya 5% atau 0,05 dan 10% atau 0,1.
- Masukkan nilai Z, P, dan E ke dalam rumus untuk mendapatkan ukuran sampel (n).
- Rumus:  $N = Z^2 \times P \times (1-P) / E^2$

Pemilihan partisipan akan dilakukan secara purposif, dengan kriteria mahasiswa yang berasal dari luar daerah dan memiliki pengalaman tinggal jauh dari orang tua selama minimal satu tahun. Hal ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana kualitas hubungan orangtua-anak dan tingkat regulasi emosi mereka berkontribusi terhadap *life satisfaction*. Lokasi penelitian akan dilaksanakan di beberapa universitas di kota Malang, yang merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Jawa Timur, untuk memastikan keberagaman dalam karakteristik mahasiswa yang terlibat. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh data yang relevan dan representatif mengenai pengaruh kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi terhadap *life satisfaction* pada mahasiswa rantau.

## 2. Sampel

Sampel merupakan pecahan dari populasi dengan sifat yang sama terhadap objek yang menjadi sumber data. Sederhananya, sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih dan mewakili populasi (Ibrahim dkk, 2018). Penggunaan sampling adalah salah satu cara di mana peneliti dapat mengurangi populasi yang besar untuk waktu penelitian yang efektif dan efisien. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel convenience sampling. Menurut Uma & Bougie (2006), definisi *convenience* sampling yang tepat adalah seperangkat informasi dari anggota populasi yang setuju untuk memberikan informasi. Dengan cara ini, siapapun yang setuju untuk memberikan informasi yang diminta secara langsung atau tidak langsung

kepada peneliti dapat digunakan sebagai sampel dalam penelitian ini jika responden cocok sebagai sumber data. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang setuju dan ingin berpartisipasi dalam penelitian ini. Adapun jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 73 partisipan, ditentukan berdasarkan rumus Lemeshow atau Cochran dengan *margin of error* sekitar 11%.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Skala *Life Satisfaction*

Pada variabel *life satisfaction* atau kepuasan hidup, peneliti mengadaptasi dari skala kepuasan hidup atau *Satisfaction with Life Scale* (SWLS). Skala ini dikembangkan oleh E.D. Diener et al. (1985) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Skala kepuasan hidup adalah alat ukur yang digunakan dalam mengukur kepuasan individu terhadap kehidupan yang dijalaninya dengan membandingkan keadaan individu dengan standar hidup yang dimiliki. *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) merupakan skala yang digunakan untuk mengukur kepuasan hidup secara general. Kepuasan hidup sendiri merupakan aspek kognisi dalam konstruk *subjective well-being* (SWB). Pada instrument ini terdapat lima aspek diantaranya *overall life satisfaction, life satisfaction in the past, current life satisfaction, life satisfaction in the future, the desire to change life*. Instrument ini bertujuan untuk mengukur variabel *life satisfaction*. Tiap aspek diukur melalui 3 (aitem) aitem sehingga total aitem berjumlah 15. *Blue print* dari skala *life satisfaction* yaitu sebagai berikut.

**Tabel 3. 1**  
***Blue print* skala *Life Satisfaction***

Aspek	No Item	Jumlah
<i>Overall Life Satisfaction</i>	1,2,3	3
<i>Life Satisfaction in the past</i>	4,5,6	3

<i>Current Life Satisfaction</i>	7,8,9	3
<i>Life Satisfaction in the future</i>	10,11,12	3
<i>The desire to change life</i>	13,14,15	3
Total		15

## 2. Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

Pada variabel kualitas hubungan orangtua-anak, skala pengukuran menggunakan *Parent-child relationship quality* (PCRQ) yang pertama kali dikembangkan oleh Furman & Giberson (1995) dan kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Riany et al. (2018). PCRQ adalah skala pengukuran yang digunakan untuk mengukur kualitas hubungan antara orangtua-anak, dengan aspek terdiri dari lima kategori yaitu kehangatan (*warmth*), hubungan personal (*personal relationship*), hubungan disiplin (*disciplinary relationship*), penegasan kekuasaan (*power assertion*), dan posesif/kepemilikan (*possessiveness*). Kemudian oleh peneliti dibuat pertanyaan yang mencakup kelima ciri-ciri tersebut untuk menggali tingkat hubungan orangtua-anak. Skala ini terdiri dari 15 pernyataan yang terbagi dalam 5 aspek dan masing-masing aspek terdapat 3 aitem pernyataan. Dari kelima aspek tersebut dibuat *blue print* sebagai berikut.

**Tabel 3. 2**  
***Blue print* skala Hubungan Orangtua-Anak**

Aspek	No Item	Jumlah
<i>Warmth</i>	1,2,3	3
<i>Personal Relationship</i>	4,5,6	3
<i>Disciplinary Relationship</i>	7,8,9	3
<i>Power Assertion</i>	10,11,12	3

<i>Possessiveness</i>	13,14,15	3
Total		15

### 3. Skala Regulasi Emosi

Pada variabel regulasi emosi, peneliti mengambil data menggunakan skala pengukuran *interpersonal emotion regulation questionnaire* (IERQ) yang dikembangkan oleh Hoffman (2018). Terdapat empat aspek regulasi emosi dalam skala pengukuran IERQ, yaitu meningkatkan pengaruh positif (*enhancing positive affect*), pengambilan perspektif (*perspective taking*), menenangkan (*soothing*), dan pemodelan sosial (*social modeling*). Peneliti membuat pernyataan yang mencakup keempat aspek tersebut untuk menggali tingkat regulasi emosi. Skala ini terdiri dari 14 pernyataan yang terbagi ke dalam empat aspek. Dari keempat aspek tersebut dibuat *blue print* sebagai berikut.

**Tabel 3.3**  
**Blue print skala Regulasi Emosi**

Aspek	No Item	Jumlah
<i>Enhancing Positive Affect</i>	1,2,3,	3
<i>Perspective Taking</i>	4,5,6,7	4
<i>Soothing</i>	8,9,10,11	4
<i>Social Modeling</i>	12,13,14	3
Total		14

Dalam penelitian ini terdapat tiga instrumen, yaitu *life satisfaction*, kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi, dimana skala yang digunakan adalah model skala likert. Skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang atau pendeknya interval yang ada dalam alat ukur tersebut, sehingga alat ukur bisa

digunakan dalam pengukuran dan akan menghasilkan data kuantitatif (Noor, 2011).

Terdapat empat katagori pilihan alternatif jawaban yang disediakan. Alasan kenapa terdiri dari empat katagori alternatif jawaban, hal itu dikarenakan adanya beberapa alasan yaitu:

- Jika terdapat jawaban di tengah, akan menimbulkan kecenderungan menjawab ditengah (*Central Tendency Affect*) terutama bagi mereka yang ragu-ragu anantara setuju dan tidak setuju.
- Jika pilihan untuk kategori tengah atau netral disediakan dikhawatirkan kebanyakan subjek akan cenderung menempatkan pilihannya di kategori tengah tersebut, sehingga data mengenai perbedaan diantara responden menjadi kurang informative (Azwar, 2013). Berdasarkan pemaparan tersebut maka penelitian ini menggunakan empat kategori respon dengan kategori sebagai berikut.

**Tabel 3. 4**  
**Kategori Respon Skala**

<b>Klasifikasi</b>	<b>Keterangan</b>	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS	Sangat Setuju	4	1
S	Setuju	3	2
TS	Tidak Setuju	2	3
STS	Sangat Tidak Setuju	1	4

Rencana pengukuran instrumen dalam penelitian ini akan dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh dari subjek penelitian. Setelah subjek dipilih secara purposif berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, peneliti akan menghubungi mereka untuk mengatur jadwal pengisian kuesioner. Kuesioner akan dibagikan langsung kepada subjek dalam kelompok kecil di ruang kelas atau ruang diskusi di kampus, menciptakan suasana yang nyaman dan mendukung selama pengisian. Setiap subjek akan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian

dan cara pengisian kuesioner, serta diberikan jaminan bahwa data yang dikumpulkan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Peneliti akan memfasilitasi proses ini dengan memberikan waktu yang cukup bagi setiap subjek untuk mengisi kuesioner secara mandiri. Pendekatan ini memungkinkan setiap subjek dapat memberikan respon yang jujur dan akurat, menghasilkan data yang valid untuk analisis lebih lanjut.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas mengacu pada sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi nilai tes untuk usulan penggunaan tes. Oleh karena itu, validitas merupakan pertimbangan paling mendasar dalam mengembangkan tes dan mengevaluasi tes. Proses validasi melibatkan pengumpulan bukti yang relevan untuk memberikan dasar ilmiah yang kuat bagi interpretasi skor yang diusulkan. Dalam penelitian ini bukti bahwa interpretasi dan penggunaan skor hasil pengukuran variabel penelitian ditunjukkan berbasis isi, proses kognitif, dan struktur internal (Sireci, 2016).

#### **a. Bukti Secara Konten (Isi)**

*Test content* dalam konteks validitas konstruk merujuk pada sejauh mana isi dari sebuah tes atau instrumen pengukuran mencerminkan semua aspek dari konstruk yang ingin diukur. Ini berkaitan dengan representasi yang komprehensif dari domain atau wilayah konsep yang menjadi fokus pengukuran. Dalam praktik, validitas konten adalah langkah awal dan fundamental dalam memastikan validitas keseluruhan dari instrumen pengukuran. Ini memberikan dasar bahwa instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur sebelum melanjutkan ke uji validitas yang lebih kompleks seperti analisis faktor atau korelasi dengan alat ukur lainnya. Adapun langkah-langkah dalam validitas content, Antara lain:

### 1) Kajian Literatur

- Meninjau literature tentang komponen utama yang terdapat dalam *life satisfaction* yaitu melalui dimensi: kepuasan hidup secara umum, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan hidup saat ini, kepuasan hidup di masa depan, dan keinginan untuk mengubah hidup.
- Menggunakan teori yang diambil dari Diener et al. (1985) dalam jurnalnya yang berjudul “*The satisfaction with life scale (SWLS)*”
- Meninjau literature tentang komponen utama pada variabel kualitas hubungan orangtua-anak melalui dimensi kehangatan, hubungan personal, hubungan disiplin, penegasan kekuasaan, dan posesif/kepemilikan.
- Menggunakan teori yang diambil dari Furman & Giberson (1995) yang berjudul “*Identifying the links between parents and their children’s sibling relationships*”
- Meninjau literature tentang komponen utama regulasi emosi melalui dimensi: meningkatkan pengaruh positif (*enhancing positive affect*), pengambilan perspektif (*perspective taking*), menenangkan (*soothing*), dan pemodelan sosial (*social modeling*)
- Menggunakan teori yang diambil dari Hoffman (2018) dalam jurnalnya yang berjudul “*Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development*”

### 2) Menyusun Item

- Mengadaptasi item yang mencakup semua aspek dalam *life satisfaction*, kualitas hubungan orangtua-anak, dan regulasi emosi.
- Mengambil item-item favorable yang ada dalam penelitian sebelumnya.

### 3) Uji Coba

- Melaksanakan uji coba respon pada kelompok kecil yang memenuhi kriteria pada sampel penelitian.
- Mengumpulkan umpan balik tentang kesesuaian dan kejelasan item.
- Merevisi instrumen berdasarkan umpan balik yang diperoleh.

#### 4) Panel Ahli

- Melibatkan pakar di bidang psikologi untuk mengevaluasi relevansi dan kelengkapan item-item tersebut.
- Ahli memberikan masukan tentang item mana yang perlu diubah, ditambahkan, atau dihapus.

### **b. Bukti Secara Respon Kognitif**

*Cognitive response processes* dalam validitas konstruk mengacu pada proses kognitif dan respon yang terjadi pada individu ketika mereka menjawab item dalam tes atau instrumen pengukuran. Validitas ini mengevaluasi apakah responden menggunakan proses berpikir yang sesuai dengan konstruk yang diukur ketika mereka merespons item-item dalam instrumen. Adapun dalam mengaplikasikan kognitif respon ini dengan cara menggunakan *Pilot Study*.

Pilot study merupakan proses menelaah lebih jauh keterbacaan dari tiap-tiap aitem agar dapat dipahami oleh calon peserta. Apakah aitem tersebut sudah bisa dimengerti oleh subjek atau belum. Pilot study diisi oleh satu orang yang memenuhi kriteria subjek. Peneliti mendapatkan 4 responden untuk mengisi pilot studi yang sudah diberikan oleh peneliti.

Berdasarkan hasil pilot study yang sudah dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa item yang perlu diganti kata atau redaksi dari beberapa item tersebut. Adapun beberapa item yang diganti adalah sebagai berikut.

1) *Skala Life Satisfaction*

No Item	Item	Respon	Item Perbaikan
1	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal	Terlalu banyak kata “saya”	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saya merasa telah mencapai kehidupan yang ideal
3	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup saya sudah sesuai dengan harapan dan keinginan saya	Terlalu banyak kata “saya”	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup sudah sesuai dengan harapan dan keinginan
5	Jika saya mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang saya alami adalah pengalaman yang positif	Terlalu banyak kata “saya”	Jika mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang dialami adalah pengalaman yang positif
6	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai dan lalui di masa lalu	Gunakan satu kata saja (capai atau lalui)	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai di masa lalu
9	Saat ini saya merasa hidup saya berjalan	Terlalu banyak	Saat ini, saya merasa kehidupan

	sesuai dengan yang saya harapkan	kata “saya”	berjalan sesuai dengan yang diharapkan
11	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin membaik dan memuaskan	Kata membaik diganti “baik”	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin baik dan memuaskan
12	Saya percaya bahwa saya memiliki kendali atas masa depan saya dan mampu menciptakan kehidupan yang saya inginkan	Terlalu banyak kata “saya”	Saya percaya memiliki kendali atas masa depan dan mampu menciptakan kehidupan yang diinginkan
14	Saya memiliki beberapa aspek dalam kehidupan saya yang ingin saya ubah agar merasa lebih bahagia	Terlalu banyak kata “saya”	Saya ingin mengubah beberapa aspek dalam kehidupan agar merasa lebih bahagia
15	Saya sedang berusaha untuk menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menurut saya menghambat kebahagiaan saya	Terlalu banyak kata “saya”	Saya sedang berusaha menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menghambat kebahagiaan

## 2) Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

No Item	Item	Respon	Item Perbaikan
2	Ibu dan Ayah saya selalu mendukung apapun yang saya lakukan selama itu baik untuk masa depan saya	Terlalu banyak kata “saya”	Ibu dan ayah selalu mendukung apapun yang dilakukan selama itu baik untuk masa depan saya
9	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mengajarkan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan saya dan konsekuensinya sejak saya kecil	Kata “mengajarkan” diganti dengan “mendidik”	Saya merasa orangtua (ibu/ayah) selalu mendidik saya untuk bertanggung jawab atas tindakan dan konsekuensinya sejak kecil

### 3) Skala Regulasi Emosi

No Item	Item	Respon	Item Perbaikan
3	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu memperkuat perasaan baik saya	Sebaiknya setelah kata positif dikasih tanda koma (,)	Tidak digunakan/item dihapus
5	Ketika saya merasa gembira, saya mencari orang lain untuk	Pernyataan ini dihapus aja, karena mirip dengan	Tidak digunakan/item dihapus

	membuat mereka bahagia	pernyataan nomor 4	
7	Mendapatkan pengingat dari orang lain bahwa ada yang lebih buruk membantu saya saat saya merasa gundah	Sebaiknya kalimatnya lebih dipermudah/disederhanakan lagi karena agak ambigu	Mendapat pengingat bahwa ada yang lebih buruk, membantu saya saat merasa gundah
8	Ketika saya merasa gundah, orang lain membuat saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa segalanya bisa jauh lebih buruk	Pernyataan ini dihapus aja, karena mirip dengan pernyataan nomor 7	Tidak digunakan/item dihapus
14	Saya melihat orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk mengetahui bahwa saya dicintai	Pernyataan ini dihapus aja, kalimatnya terlalu ruwet	Tidak digunakan/item dihapus
17	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya ketika saya khawatir	Kata “mendengarkan” sebaiknya diganti dengan “memahami”	Memahami pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu

			membantu saya saat merasa khawatir
18	Melihat bagaimana orang lain menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya merasa frustrasi	Pernyataan ini dihapus aja, kaena mirip dengan pernyataan nomor 17	Tidak digunakan/item dihapus
20	Jika saya merasa gundah, saya suka tahu apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada dalam situasi saya	Kalimat “situasi saya” sebaiknya diganti menjadi “situasi yang sama dengan saya”,  Penggunaan kata “saya” terlalu banyak	Tidak digunakan/item dihapus

### c. Bukti Secara Struktur Internal

Bukti validitas interpretasi dan penggunaan skor masing-masing variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menemukan bukti konsistensi internal masing-masing item pada tiap skala melalui Korelasi item total terkoreksi atau dikenal pula sebagai item-rest correlation ( $r_{-ir}$ ). Tiap item menunjukkan konsistensi internal sebuah item dengan item-item lainnya yang dievaluasi.

Berdasarkan nilai-nilai  $r$ -ir seluruh item memiliki konsistensi internal yang baik. Dengan kata lain bukti secara struktur internal telah terpenuhi.

Hasil uji korelasi pearson yang peneliti lakukan pada skala *Life Satisfaction* dengan 15 aitem yang disusun oleh peneliti, di dapatkan hasil 15 aitem dikatakan valid. Aitem dikatakan valid apabila nilai korelasi pearson  $> 0,3$ . Berikut dibawah ini hasil uji validitas skala *Life Satisfaction* yang dilakukan pada 73 subjek:

**Tabel 3. 5**  
**Hasil Uji Validitas skala *Life Satisfaction***

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Keputusan
Y_1	0,647	Diterima
Y_2	0,622	Diterima
Y_3	0,723	Diterima
Y_4	0,368	Diterima
Y_5	0,517	Diterima
Y_6	0,568	Diterima
Y_7	0,705	Diterima
Y_8	0,493	Diterima
Y_9	0,657	Diterima
Y_10	0,640	Diterima
Y_11	0,375	Diterima
Y_12	0,593	Diterima
Y_13	0,533	Diterima
Y_14	0,542	Diterima
Y_15	0,505	Diterima
<b>Jumlah Aitem Diterima</b>		<b>15</b>

Hasil uji korelasi pearson yang peneliti lakukan pada skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dengan 15 aitem yang disusun oleh peneliti, di dapatkan hasil 15 aitem dikatakan valid. Aitem dikatakan valid

apabila nilai korelasi pearson  $> 0,3$ . Berikut dibawah ini hasil uji validitas skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak yang dilakukan pada 73 subjek:

**Tabel 3. 6**  
**Hasil Uji Validitas skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak**

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Keputusan
X1_1	0,788	Diterima
X1_2	0,762	Diterima
X1_3	0,509	Diterima
X1_4	0,712	Diterima
X1_5	0,438	Diterima
X1_6	0,643	Diterima
X1_7	0,706	Diterima
X1_8	0,710	Diterima
X1_9	0,669	Diterima
X1_10	0,521	Diterima
X1_11	0,729	Diterima
X1_12	0,652	Diterima
X1_13	0,725	Diterima
X1_14	0,690	Diterima
X1_15	0,826	Diterima
<b>Jumlah Aitem Diterima</b>		<b>15</b>

Hasil uji korelasi pearson yang peneliti lakukan pada skala Regulasi Emosi dengan 14 aitem yang disusun oleh peneliti, di dapatkan hasil 14 aitem dikatakan valid. Aitem dikatakan valid apabila nilai korelasi pearson  $>0,3$ . Berikut dibawah ini hasil uji validitas skala Regulasi Emosi yang dilakukan pada 73 subjek :

**Tabel 3. 7**  
**Hasil Uji Validitas skala Regulasi Emosi**

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Keputusan
----------	----------------------------	-----------

X2_1	0,651	Diterima
X2_2	0,632	Diterima
X2_3	0,554	Diterima
X2_4	0,491	Diterima
X2_5	0,555	Diterima
X2_6	0,614	Diterima
X2_7	0,659	Diterima
X2_8	0,594	Diterima
X2_9	0,674	Diterima
X2_10	0,645	Diterima
X2_11	0,586	Diterima
X2_12	0,737	Diterima
X2_13	0,699	Diterima
X2_14	0,724	Diterima
<b>Jumlah Aitem Diterima</b>		<b>14</b>

## 2. Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Sehingga uji reliabilitas dapat digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur, apakah alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali (Janna & Herianto, 2021). Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan cronbach alpha. koefisien nilai alpha yang semakin mendekati 1 memiliki arti bahwa reabilitas yang diukur juga semakin baik. Jika nilai alpha lebih besar sama dengan 0,6 maka pertanyaan yang ada dalam kuesioner dianggap reliable (Sugiyono, 2010). Berikut dibawah ini table hasil estimasi reabilitas skala *Life Satisfaction*, Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi :

**Tabel 3. 8**  
**Hasil Uji Reliabilitas**

No	Skala	Alpha Cronbach	Keterangan
1.	<i>Life Satisfaction</i>	0,838	Diterima
2.	Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	0,908	Diterima
3.	Regulasi Emosi	0,881	Diterima

Data pada tiga skala diatas, masing-masing skala memperoleh nilai cronbach's Alpha yaitu variabel *Life Satisfaction* sebesar 0,838, Kualitas Hubungan Orangtua-Anak sebesar 0,908 dan Regulasi Emosi sebesar 0,881. Ketiga skala di atas langsung mendapat hasil yang reliabel pada pengujian yang pertama. Dapat dikatakan skala dalam penelitian tersebut dinyatakan reliabel. Skala dianggap reliabel apabila Cronbach's Alpha dengan koefisien  $> 0,60$  dan data tersebut dinyatakan reliabel.

## G. Analisis Data

Analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji tiga hipotesis yang telah diajukan. Untuk hipotesis pertama akan digunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengevaluasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Hipotesis kedua juga akan dianalisis menggunakan regresi linier sederhana untuk menentukan seberapa besar kontribusi regulasi emosi terhadap *life satisfaction* mahasiswa. Sementara itu, hipotesis ketiga, akan diuji melalui analisis regresi linier berganda yang memungkinkan peneliti untuk melihat interaksi dan kontribusi simultan dari kedua variabel independen terhadap variabel dependen. Semua analisis akan dilakukan menggunakan software statistik yang sesuai, untuk memastikan akurasi dan validitas hasil penelitian.

### 1. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah populasi data sudah

berdistribusi normal atau tidak (Ghozali, 2018). Data yang berdistribusi normal berarti memiliki sebaran yang normal dan dapat mewakili populasi. Uji normalitas dilakukan dengan metode normal probability plot dan Kolmogorov Smirnov. Titik-titik pada grafik normal probability plot cenderung mendekati garis lurus sehingga dapat dikatakan data penelitian berdistribusi normal. Namun, interpretasi uji normalitas dengan menggunakan normal probability plot cenderung relatif sehingga perlu diperkuat dengan uji Kolmogorov Smirnov. Menurut Razali & Wah (2011) pada uji Kolmogorov Smirnov, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  ( $\alpha = 5\%$ ).

b. Uji Multikolenieritas

Menurut Ghozali (2018), uji multikoleniaritas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel independen. Variabel yang diuji pada regresi layak diuji ketika variabel tersebut bersifat non multikolinearitas. Untuk mengetahui sifat multikoleniaritas pada variabel penelitian dapat dilihat nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Nilai yang dijadikan acuan untuk menunjukkan adanya multikolinearitas adalah nilai tolerance  $> 0,10$  atau sama dengan nilai  $VIF < 10$ . Jika kedua syarat tersebut terpenuhi maka variabel bersifat non-multikolinearitas.

c. Uji Heteroskedastisitas

Heteroskedastisitas adalah keadaan dimana terjadinya ketidaksamaan varian dari residual pada model regresi. Model regresi yang baik mensyaratkan tidak adanya masalah heteroskedastisitas. Untuk mendeteksi ada tidaknya heteroskedastisitas ada beberapa metode, antara lain dengan uji Spearman's rho.

d. Uji Autokorelasi

Dalam uji autokorelasi dapat dinyatakan dengan tidak ada gejala autokorelasi apabila nilai Durbin Watson terletak antara  $2 - d_u$  sampai dengan  $2 + d_u$ . Dasar pengambilan keputusan dalam uji autokorelasi

dengan menggunakan uji Durbin Watson (Gunawan, 2020), yaitu sebagai berikut: 1. Apabila  $0 < d < d_l$ , berarti tidak ada autokorelasi positif dengan keputusan ditolak. 2. Apabila  $d_l \leq d \leq d_u$ , berarti tidak ada autokorelasi positif dengan keputusan *No decision*. 3. Apabila  $4 - d_l < d < 4$ , berarti tidak ada korelasi negatif dengan keputusan ditolak. 4. Apabila  $4 - d_u \leq d \leq 4 - d_l$ , berarti tidak ada korelasi negatif dengan keputusan *No decision*. Apabila  $d_u < d < 4 - d_u$ , berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif dengan keputusan tidak ditolak.

**BAB IV**  
**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Karakteristik Subjek Penelitian**

**Karakteristik berdasarkan Rentang Usia**

Berdasarkan hasil dari data penelitian yang terkumpul, peneliti mendapatkan karakteristik subjek penelitian berdasarkan usia subjek. Adapun informasi tersebut disajikan pada tabel demografi di bawah ini:

**Tabel 4. 1**  
**Karakteristik Berdasarkan Rentang Usia**

No	Usia	Frekuensi	Persentase
1.	18-20	25	34%
2.	21-23	42	58%
3.	>24	6	8%
<b>Total</b>		<b>73</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas secara umum menggambarkan data demografi dari responden berdasarkan rentang usia. Jumlah responden terbanyak terdapat pada rentang usia 21 hingga 23 tahun dengan jumlah 42 orang dengan presentase 58%, kemudian responden dari rentang usia 18 hingga 20 tahun berjumlah 25 orang dengan presentase 34%, dan yang terakhir rentang usia responden di atas 24 tahun berjumlah 6 orang dengan presentase 8%.

**Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin**

Selanjutnya berdasarkan hasil dari data penelitian yang terkumpul, peneliti mendapatkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin. Adapun informasi tersebut disajikan pada tabel demografi di bawah ini:

**Tabel 4. 2**  
**Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1.	Laki-laki	46	63%
2.	Perempuan	27	37%
<b>Total</b>		<b>73</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas secara umum menggambarkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa jumlah jenis kelamin laki-laki pada data demografi tersebut sebanyak 46 orang dengan presentase 63% dan lebih dominan dari pada jenis kelamin perempuan yang berjumlah 27 orang dengan presentase 37%.

#### **Karakteristik berdasarkan Asal Pulau**

Selanjutnya terdapat karakteristik responden berdasarkan asal pulau tempat mereka tinggal. Adapun data demografi responden berdasarkan asal pulau tempat mereka tinggal akan disajikan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4. 3**  
**Karakteristik Berdasarkan Asal Pulau**

<b>No</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
1.	Sumatera	34	47%
2.	Kalimantan	19	26%
3.	Sulawesi	8	11%
4.	Pulau lainnya	12	16%
<b>Total</b>		<b>73</b>	<b>100%</b>

Dari tabel yang disajikan tersebut secara umum menggambarkan data demografi responden yang berasal dari luar pulau jawa. jumlah responden yang berasal dari sumatera sebanyak 34 orang dengan presentase 47% terbanyak diantara pulau lainnya, kemudian terdapat jumlah responden yang berasal dari pulau kalimantan dengan total responden berjumlah 19 orang dengan presentase 26%, sedangkan dari pulau sulawesi sebanyak 8 orang dengan presentase 11%, kemudian yang terakhir terdapat responden yang berasal dari pulau lainnya sebanyak 12 orang dengan presentase 16%. Pulau lainnya yang dimaksud merupakan penggabungan dari beberapa pulau yang tidak bisa peneliti sebut secara spesifik yang ada di indonesia seperti pulau dan kepulauan yang ada di Papua, Maluku, Bali dan Nusa Tenggara.

#### **Karakteristik berdasarkan Asal Instansi**

Selanjutnya terdapat karakteristik responden berdasarkan asal instansi tempat mereka menempuh pendidikan. Adapun informasi tersebut disajikan pada tabel demografi di bawah ini:

**Tabel 4. 4**  
**Karakteristik Berdasarkan Asal Instansi**

No	Instansi	Frekuensi	Persentase
1.	Universitas Islam Negeri Malang	44	60,3%
2.	Universitas Muhammadiyah Malang	9	12,3%
3.	Universitas Brawijaya	8	11%
4.	Universitas Negeri Malang	6	8,2%
5.	Universitas Lainnya	6	8,2%
<b>Total</b>		<b>73</b>	<b>100%</b>

Pada tabel di atas secara umum menggambarkan data demografi dari responden berdasarkan asal instansi. Jumlah responden terbanyak berasal dari Universitas Islam Negeri Malang dengan jumlah 44 orang dengan presentase 60,3%, kemudian responden dari Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 9 orang dengan presentase 12,3%, selanjutnya responden dari Universitas Brawijaya sebanyak 8 orang dengan presentase 11%, kemudian responden dari Universitas Negeri Malang sebanyak 6 orang dengan persentase 8,2% dan Universitas lainnya (Polinema, Unisma, dan lain-lain) berjumlah 6 orang dengan presentase 8,2%.

## **B. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan cara menyebar angket atau kuisisioner yang berjumlah 44 butir pernyataan yang mencakup 3 variabel yaitu variabel independen (Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi) dan variabel dependen (*Life Satisfaction*). Subjek penelitian ini berjumlah 73 mahasiswa rantau di kota Malang, sesuai dengan teknik sampel yang dipakai yakni *Convenience Sampling* yakni sampel yang bersedia mengisi kuesioner yang diberikan oleh peneliti.

Pengambilan data dilaksanakan pada 5 April 2025 secara online menggunakan media *Googleform* yang disebarluaskan melalui aplikasi sosial media baik *WhatsApp*, *Instagram*, serta *Telegram*. Setelah menyebarkan angket data yang sesuai dengan kebutuhan dan model dari penelitian, diperoleh 73 responden yang memenuhi syarat yaitu mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa. Temuan dari penelitian yang telah dilakukan akan diuraikan secara terperinci untuk setiap variabelnya. Data yang terkumpul dalam penelitian ini merupakan data primer yang dikumpulkan melalui pengisian kuesioner oleh mahasiswa rantau di kota Malang. Hasil dari penelitian yang telah dilakukan akan diuraikan secara terperinci untuk setiap variabelnya. Analisis variabel dilakukan dengan menggunakan data kuantitatif yaitu data yang diwakili oleh angka atau skor yang kemudian diinterpretasikan.

## C. Hasil Penelitian

### 1. Uji Statistik Deskriptif

Pada uji statistik deskriptif akan menjelaskan mengenai nilai minimum, nilai maksimum, mean dan standar deviasi pada setiap variabel.

**Tabel 4. 5**  
*Descriptive Statistics*

Variabel	N	Maximum	Minimum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	73	60	15	48,79	8,064
Regulasi Emosi	73	56	14	41,86	6,822
<i>Life Satisfaction</i>	73	60	15	43,59	7,190

Berdasarkan hasil uji statistik deskriptif pada tabel dapat dianalisa sebagai berikut :

- a. Variabel Kualitas Hubungan Orangtua-Anak memiliki nilai minimum 15, nilai maksimum 60, nilai mean 48,79 dan nilai standar deviasi 8,064

- b. Variabel Regulasi Emosi memiliki nilai minimum 14, nilai maksimum 56, nilai mean 41,86 dan nilai standar deviasi 6,822
- c. Variabel *Life Satisfaction* memiliki nilai minimum 15, nilai maksimum 60, nilai mean 43,59 dan nilai standar deviasi 7,190.

Berdasarkan hasil uji statistik data maka selanjutnya dilakukan kategori skor untuk mengukur seberapa besar hubungan pada masing-masing variabel yaitu Kualitas Hubungan Orangtua-Anak (X1), Regulasi Emosi (X2) dan *Life Satisfaction* (Y) terhadap mahasiswa rantau di kota Malang.

#### D. Uji Prasyarat Analisis

##### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini untuk menguji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov. Pada uji Kolmogorov Smirnov, jika nilai Sig. < 0,05 maka data dikatakan tidak terdistribusi dengan normal. Namun, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0,05 ( $\alpha = 5\%$ ).

**Tabel 4. 6**  
**Uji Normalitas Kualitas Hubungan Orangtua-Anak (X1) dan Regulasi Emosi (X2)**

One Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		73
Normal Parameters	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,55815291
Most Extreme Differences	Absolute	112
	Positif	0,91
	Negatif	-,112
Tes Statistic		112
Nilai Signifikansi		,024

Berdasarkan hasil dari uji normalitas yang menggunakan One Sampel Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai signifikansi 0,24 < 0,05. sehingga disimpulkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal.

Jika data tidak berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji Sperman, dengan hasil sebagai berikut.

**Tabel 4. 6**  
**Hasil Uji Sperman**

No	Variabel	Nilai
1.	Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	0,251
2.	Regulasi Emosi	0,378

Berdasarkan hasil uji Sperman menunjukkan nilai signifikansi  $> 0.05$  yaitu pada variabel Kualitas Hubungan Orangtua-Anak memperoleh nilai sebesar 0,251 dan pada variabel Regulasi Emosi mempunyai nilai sebesar 0,378. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu variabel yang di uji tidak mengandung heteroskedastisitas.

## 2. Hasil Uji Multikolinearitas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat keterkaitan kuat di antara variabel independen, dilakukan dengan menggunakan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai VIF  $>10$  maka terjadi multikolinaeritas. Namun, jika nilai VIF  $< 0,10$ .

**Tabel 4. 7**  
**Uji Multikolinearitas**

Model	Tolerance	VIF
Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	0,577	1,734
Regulasi Emosi	0,577	1,734

*VIF : Variance Inflation Faktor*

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas hasil yang diperoleh masing-masing variabel mempunyai nilai VIF  $>10$  yaitu variabel Kualitas Hubungan Orangtua-Anak besar 1,734 serta Regulasi Emosi yang mempunyai nilai VIF sebesar 1,734. Masing-masing variabel juga memiliki nilai tolerance  $>0,10$  yaitu varibel Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dengan nilai tolerance sebesar 0,577 dan variabel Regulasi Emosi dengan nilai tolerance 0,577. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas

menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antara variabel dependen dan variabel independen.

### 3. Hasil Uji Heterokedastisitas

Pada Uji heteroskedastisitas ini menggunakan model Rank Spearman melibatkan korelasi antara semua variabel bebas dan nilai residu absolut dengan menggunakan korelasi Rank Spearman. Tanda-tanda heteroskedastisitas muncul saat koefisien Rank Spearman dari setiap variabel bebas terhadap nilai residu absolut menunjukkan nilai signifikan yang lebih besar dari alpha ( $\text{Sig.} > \alpha$ ). Jika nilai tersebut melebihi alpha, maka model dapat dianggap tidak mengalami heteroskedastisitas jika  $t$  hitung  $< t$  table.

**Tabel 4. 8**  
**Hasil Uji Heterokedastisitas**

No	Variabel	Nilai
1.	Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	0,251
2.	Regulasi Emosi	0,378

Berdasarkan hasil uji heterokedastisitas menunjukkan nilai signifikansi  $> 0.05$  yaitu pada variabel Kualitas Hubungan Orangtua-Anak memperoleh nilai sebesar 0,251 dan pada variabel Regulasi Emosi mempunyai nilai sebesar 0,378. Kesimpulan yang dapat ditarik yaitu variabel yang di uji tidak mengandung heterokedastisitas.

### 4. Hasil Uji Autokorelasi

Uji Autokorelasi menggunakan kriteria pengambilan keputusan bebas korelasi dengan nilai Durbin-Watson. Dalam uji autokorelasi dapat dinyatakan dengan tidak ada gejala autokorelasi apabila nilai durbin watson terletak antara  $du$  sampai dengan  $(4-du)$ . Dasar pengambilan keputusan dalam uji autokorelasi dengan menggunakan uji Durbin Watson (Gunawan, 2020), yaitu sebagai berikut: 1. Apabila  $0 < d < dl$ , berarti tidak ada

autokorelasi positif dengan keputusan ditolak. 2. Apabila  $d_l \leq d \leq d_u$ , berarti tidak ada autokorelasi positif dengan keputusan No decision. 3. Apabila  $4 - d_l < d < 4$ , berarti tidak ada korelasi negatif dengan keputusan ditolak. 4. Apabila  $4 - d_u \leq d \leq 4 - d_l$ , berarti tidak ada korelasi negatif dengan keputusan No decision. 5. Apabila  $d_u < d < 4 - d_u$ , berarti tidak ada autokorelasi positif atau negatif dengan keputusan tidak ditolak.

**Tabel 4. 9**  
**Hasil Uji Autokorelasi**

<i>Model Summary</i>					
Modal	R	R Square	Adjusted R Square	Std Error of the Estimate	Durbin Watson
1	.410	.168	.144	6.65118	1,878

Berdasarkan hasil uji autokorelasi dengan menggunakan nilai Durbin Watson yaitu  $d_u < d < 4 - d_u$ . Untuk uji autokorelasi. Jumlah sampel penelitian ini berjumlah  $N= 73$  sampel serta jumlah variabel bebas  $K=2$ , sehingga DW tabel mempunyai nilai batas  $DL= 1.5645$  dan  $DU= 1.6765$  sedangkan nilai DW sebesar 1,878. Sehingga menggunakan penarikan pengambilan keputusan yaitu keputusan hasil yang didapatkan yakni terdapat gejala autokorelasi. Sehingga menggunakan penarikan pengambilan keputusan  $d_u < d_{hitung}, 4 - d_u$  yaitu keputusan ke 5 Durbin Watson sehingga hasil yang didapatkan yakni tidak ada autokorelasi positif maupun negatif.

## **E. Hasil Analisis Korelasi Berganda**

Pada analisis korelasi berganda berdasarkan hasil uji diperoleh hasil sebagai berikut:

### **1. Hasil Uji Korelasi Product Momen**

Uji korelasi produk momen digunakan untuk mengukur seberapa besar hubungan antara dua variabel dan apakah hubungan tersebut positif atau negatif. *Pearson Correlation coefficient* (r) berkisar antara -1 sampai

+1. Jika  $r = -1$  berarti hubungan linear negatif sempurna (jika X naik, Y turun),  $r = +1$  berarti hubungan linear positif sempurna (jika X naik, Y juga naik),  $r = 0$  berarti tidak hubungan linear.

Berdasarkan tabel di bawah, maka dapat diketahui bahwa nilai  $r_{X1}$  sebesar 0,251 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 (0,000). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas hubungan-orangtua-anak dengan *life satisfaction* pada mahasiswa rantau di kota Malang.

**Tabel 4. 10**  
**Hasil Uji Korelasi Product Momen**

	X1	X2
Correlation	0,251	0,378
Coefficient		
Signifikansi	0,000	0,000
N	73	73

Selanjutnya berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa nilai  $r_{X2}$  sebesar 0,378 dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 (0,000). Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima. Hasil analisis korelasi product moment menunjukkan terdapat korelasi yang signifikan antara Regulasi Emosi pada *life satisfaction* pada mahasiswa rantau di kota Malang.

Pada penelitian ini menggunakan konvensi Cohen (1988) untuk menafsirkan ukuran. Koefisien korelasi sebesar 0,10 dianggap mewakili hubungan yang lemah atau kecil; koefisien korelasi sebesar 0,30 dianggap sebagai korelasi sedang; dan koefisien korelasi sebesar 0,50 atau lebih besar dianggap mewakili korelasi yang kuat atau besar. Berdasarkan hasil uji koefisien korelasi berganda diperoleh hasil sebagai berikut:

- a. Nilai Standar Koefisien Beta pada variable Kualitas Hubungan Orangtua-Anak yaitu 0,2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dengan tingkat rendah antara kualitas hubungan orangtua-anak dengan *life satisfaction*.
- b. Nilai Standar Koefisien Beta pada variable Regulasi Emosi yaitu 0,3. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat kontribusi dengan tingkat sedang antara regulasi emosi dengan *life satisfaction*.

## 2. Hasil Uji F (Simultan)

Pada uji F (simultan) bertujuan untuk dapat mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara variabel kualitas hubungan orangtua-anak (X1) dan variabel regulasi emosi (X2) terhadap variabel *life satisfaction* (Y) dengan ketentuan F hitung > F tabel atau F statistic < 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, Pada uji F (simultan) menggunakan aplikasi SPSS. Berikut hasil uji F (simultan) :

**Tabel 4. 11**  
**Hasil Uji F (Simultan)**

Model		Sum Of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
1	<b>Regression</b>	624,997	2	312,498	7,064	0,002
	<b>Residual</b>	3096,675	70	44,238		
<b>Total</b>		3721,671	72			

Berdasarkan hasil uji F di didapatkan nilai sig sebesar  $0.002 < 0.05$  yang memiliki arti variabel kualitas hubungan orangtua-anak (X1) dan variabel regulasi emosi (X2) secara bersama-sama (simultan) terdapat hubungan yang signifikan pada variabel *life satisfaction* (Y). Hal ini dibuktikan juga dengan ketentuan F hitung > F tabel atau F statistic < 0,05 yaitu  $7.064 > 3.12$  (df= n-k-1=70). Dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel kualitas hubungan orangtua-anak (X1) dan variabel regulasi emosi

(X2) bersama-sama (simultan) terdapat kontribusi signifikan pada variabel *life satisfaction* (Y).

### 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (*R square*)

Uji koefisien determinasi dilakukan untuk mengukur seberapa besar variabel independen X (Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi) mempengaruhi variabel dependen (*Life Satisfaction*). Ketika nilai *R2* mendekati 0 dan kontribusi variabel independen terhadap dependen secara simultan semakin lemah, model dianggap kurang layak. Namun, jika nilai *R2* mendekati 1 dan kontribusi variabel independen terhadap dependen secara simultan semakin kuat, model dianggap layak (Rachman & Priyadi, 2022). Berikut tabel uji koefisien determinasi (*R Square*) :

**Tabel 4. 12**  
**Hasil Uji Koefisien Determinasi**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	0,410	0,168	0,144	6,65118

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menghasilkan perolehan data bahwa nilai *R Square* sebesar 0.168 yang memiliki arti dari kedua variabel independen yaitu kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi mempunyai kontribusi dengan *life satisfaction* sebesar 0.168 atau 16,8%. Sementara, sebesar 83,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

## F. Pembahasan

### 1. Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak terhadap *Life Satisfaction*

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh Kualitas Hubungan Orangtua-Anak terhadap *Life Satisfaction*. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji korelasi

produc moment yang mendapatkan jumlah 0,251 dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Namun pada hasil korelasi koefisien beta mendapatkan nilai 0,2 yang masuk dalam kategori pengaruh dengan tingkat rendah. Sehingga meskipun berpengaruh, faktor lain juga kemungkinan besar ikut menentukan tingkat kepuasan hidup mahasiswa rantau.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan hubungan positif antara kualitas hubungan orangtua-anak terhadap aspek kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Tanjung (2022) pada remaja SMA menunjukkan korelasi positif yang cukup kuat ( $r=0,540$ ) antara kualitas komunikasi orangtua dan kebahagiaan remaja, dengan penjelasan bahwa semakin baik kualitas komunikasi, semakin tinggi tingkat kebahagiaan remaja tersebut. Selain itu, penelitian Moore et al. (2011) juga menguatkan bahwa kualitas hubungan orangtua-anak yang konsisten dan berhubungan positif dengan hasil perkembangan anak yang lebih baik, termasuk kebahagiaan dan pencapaian akademik.

Sehingga hasil penelitian saat ini memperkuat bukti bahwa kualitas hubungan orangtua-anak memang memiliki peran positif dalam menentukan kepuasan hidup, meskipun dalam konteks ini pengaruhnya tergolong rendah. Faktor-faktor lain di luar kualitas hubungan ini, seperti kondisi kesehatan, dukungan sosial lainnya, dan faktor lingkungan mungkin juga memiliki andil yang signifikan dalam menentukan kepuasan hidup secara keseluruhan.

## **2. Kontribusi Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction***

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh antara Regulasi emosi dengan *Life Satisfaction*. Hasil tersebut dapat dibuktikan dengan hasil uji korelasi produc moment yang mendapatkan jumlah 0,378 dengan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Pada hasil korelasi koefisien beta

mendapatkan nilai 0,3 yang masuk dalam kategori pengaruh dengan tingkat sedang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan positif antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis atau kepuasan hidup. Misalnya, penelitian oleh Rismawati dan Wilantika (2023) melaporkan korelasi positif kuat ( $r = 0,530$ ,  $p = 0,000$ ) antara regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis siswa, menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dalam mengelola emosi dengan peningkatan kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Selain itu, penelitian Rakhmawaty et al. (2011) mengkonfirmasi bahwa pelatihan regulasi emosi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan subjektif, yang merupakan indikator kepuasan hidup, dengan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah mendapatkan pelatihan regulasi emosi. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa regulasi emosi berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu, termasuk tingkat kepuasan hidup mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan korelasi sedang konsisten dengan literatur yang menggarisbawahi pentingnya regulasi emosi sebagai faktor prediktor kepuasan hidup.

Pengaruh sedang yang didapatkan dalam penelitian ini (koefisien beta 0,3) juga mencerminkan temuan dalam penelitian lainnya dimana regulasi emosi secara signifikan memprediksi kepuasan hidup, meskipun variabel ini bukan satu-satunya penentu. Penyumbang efektif regulasi emosi terhadap kepuasan hidup didapatkan sebesar sekitar 37%, dengan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial, optimisme, dan karakteristik demografi. Hal ini menegaskan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kepuasan hidup, namun tetap harus dilihat dalam konteks yang lebih luas dari faktor psikologis dan sosial.

### 3. Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction*

Dari penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil bahwa adanya kontribusi secara bersama-sama antara Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* dengan perolehan skor berdasarkan nilai R Square sebesar 0,168 atau 16,8% yang didapatkan dari uji koefisien determinasi. Sementara, sebesar 83,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa keterlibatan orangtua, khususnya hubungan yang baik dan hangat antara orangtua dan anak, memiliki dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak atau remaja. Misalnya, penelitian Khofifah et al. (2023) menunjukkan bahwa keterlibatan ayah sebagai orangtua secara positif mempengaruhi regulasi emosi remaja, dimana semakin tinggi keterlibatan orangtua, semakin baik kemampuan anak dalam mengelola emosinya. Hal ini menegaskan peran penting kualitas hubungan orang tua-anak dalam mendukung perkembangan regulasi emosi yang berkontribusi pada kepuasan hidup.

Selain itu, penelitian lain mengindikasikan bahwa pola pengasuhan dan keterlibatan orangtua berperan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, termasuk kepuasan hidup di dalamnya. Penelitian Irawan (2023) menemukan bahwa keterlibatan orang tua dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa dengan kontribusi gabungan sebesar lebih dari 10%. Pengaruh ini mempertegas bahwa hubungan positif antara anak dan orang tua yang didukung oleh kemampuan anak dalam mengatur emosi merupakan faktor krusial dalam mendukung kepuasan hidup individu.

Kontribusi 16,8% yang ditemukan dari model gabungan variabel kualitas hubungan orang tua-anak dan regulasi emosi menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut merupakan bagian penting dari kepuasan hidup, namun masih banyak variabel lain di luar penelitian ini yang juga

mempengaruhi kepuasan hidup seseorang. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup hubungan sosial, pekerjaan, keuangan/pendapatan, pernikahan, usia, pertemanan, dan religiusitas yang belum terduga dalam penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini menambah bukti empiris bahwa kualitas hubungan orangtua-anak dan kemampuan regulasi emosi sama-sama berperan dalam pembentukan kualitas hidup yang memuaskan.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan teori yang terdapat pada pembahasan dan hasil analisis data mengenai Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada mahasiswa rantau di kota Malang, maka dapat ditarik kesimpulan yang dijabarkan sebagai berikut:

1. Dari hasil uji korelasi *produt moment* mendapatkan nilai 0,251 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Pada hasil korelasi koefisien beta mendapatkan nilai 0,2 yang masuk dalam kategori korelasi atau hubungan dengan tingkat rendah. Hal ini berarti ada korelasi atau hubungan pada variable kualitas hubungan orangtua-anak dengan *life satisfaction*. Orangtua dapat memberikan pengaruh pada mahasiswa untuk kepuasan hidup anaknya di perantauan.
2. Dari hasil uji korelasi *produt moment* mendapatkan nilai 0,378 dan nilai signifikansi 0,000 yang artinya lebih kecil dari 0,05. Pada hasil korelasi koefisien beta mendapatkan nilai 0,3 yang masuk dalam kategori korelasi atau hubungan dengan tingkat sedang. Hal ini berarti ada korelasi atau hubungan pada variable regulasi emosi dengan *life satisfaction*. Regulasi emosi dapat memberikan motivasi dalam diri mahasiswa sehingga dapat memberikan pada kepuasan hidup mahasiswa.
3. Berdasarkan uji koefisien determinasi mendapatkan nilai R Square sebesar 0.168 atau 16,8% yang memiliki arti dari kedua variabel independen yaitu kualitas hubungan orangtua-anak dan regulasi emosi mempunyai hubungan dengan *life satisfaction*. Sementara, sebesar 83,2% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. masih ada beberapa variabel lain yang juga mempengaruhi *life satisfaction* dan perlu dieksplorasi lebih lanjut dalam penelitian mendatang diantaranya hubungan sosial, pekerjaan, keuangan/pendapatan, pernikahan, usia, pertemanan, dan religiusitas.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Orangtua**

Orangtua disarankan untuk lebih meningkatkan kemampuan regulasi emosi mahasiswa dengan memberikan dukungan atau pelatihan dengan model terbatas yang memfasilitasi pengembangan strategi regulasi emosi adaptif seperti penilaian ulang kognitif (menilai ulang pikiran negatif) dan pemfokuskan ulang positif (mengalihkan perhatian secara positif). Hal ini penting karena hasil dari penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh lebih besar terhadap *life satisfaction* mahasiswa dibandingkan dengan kualitas hubungan orangtua-anak. Orangtua dapat menciptakan lingkungan yang hangat dan komunikatif, memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengekspresikan emosi, serta meredam proses pengaturan emosi mereka tanpa menghakimi.

### **2. Bagi Universitas**

Hasil dari penelitian ini dapat menjadi evaluasi kepada fakultas maupun universitas untuk sistem pembelajaran yang lebih baik sehingga mahasiswa dapat memiliki kemauan belajar yang lebih tinggi. Karena ketika mahasiswa sudah nyaman dan memiliki semangat dalam pembelajaran maka kegiatan pembelajaran yang ada di kelas itu pun dapat menyenangkan dan bisa membantu menjalankan visi dan misi dari universitas tersebut.

### **3. Bagi Penelitian**

- a. Untuk penelitian selanjutnya dapat memperluas atau memperbanyak cakupan sampel untuk memperoleh hasil yang lebih representatif.
- b. Penelitian selanjutnya bisa melanjutkan variabel penelitian ini dengan menambahkan model yang menggunakan variabel tengah sehingga hasilnya lebih terlihat.
- c. Untuk penelitian selanjutnya supaya bisa meneliti hubungan dengan variabel lain karena dalam penelitian ini hanya mendapatkan nilai

32,1% yang berkontribusi atau berhubungan dengan *life satisfaction* yang berarti 67,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini diantaranya hubungan sosial, pekerjaan, keuangan/pendapatan, pernikahan, usia, pertemanan, dan religiusitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, H., & Za'ba, N. (2024). Pengaruh Intensitas Perhatian Orang Tua dan Pola Asuh Terhadap Pembentukan Perilaku Siswi di SMP-IT Al Fauzan. *Rayah Al-Islam*, 8(3), 790–800.
- Agustia, N. R., Batubara, F. A., & Nofianti, R. (2023). *Meningkatkan Kesadaran Beribadah Sholat Pada Anak Melalui Bimbingan Orang Tua*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29–40.
- Anderson, L. M., Reilly, E. E., Gorrell, S., Schaumberg, K., & Anderson, D. A. (2016). Gender-based differential item function for the difficulties in emotion regulation scale. *Personality and Individual Differences*, 92, 87–91.
- Ariati, J. (2017). Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Azwar, M. (2013). *Membangun Sistem Otomasi Perpustakaan Dengan SLIMS*.
- Badrudduja, M. B., & Sudinadji, M. B. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Rantau*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Carr, A. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. Routledge.
- Cohen, J. (1988). Set correlation and contingency tables. *Applied Psychological Measurement*, 12(4), 425–434.
- Diener, E. (2008). *Myths in the science of happiness, and directions for future research*.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*, 70(3), 234.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological*

*Science*, 13(1), 81–84.

DIVARA, A. N. M., & Nilawati, A. (2023). *SUBJECTIVE WELL-BEING PEREMPUAN LAJANG DEWASA AWAL PADA KELUARGA KELAS MENENGAH BAWAH*. UIN Surakarta.

Firdaus, R.T., & Buruologo, I. . (2020). Pengaruh Pola Asuh terhadap Subjective Well-Being pada Dua Kelompok Perundungan Randika Tijana Firdaus, Ihsana Sabriani Borualogo. *Psikologi*, January, 920–926. <http://dx.doi.org/10.29313/v6i2.24689>

Furman, W., & Giberson, R. S. (1995). *Identifying the links between parents and their children's sibling relationships*.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*.

Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224.

Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions*, 3(3), 497–513.

Gunawan, C. (2020). *Mahir menguasai SPSS panduan praktis mengolah data penelitian new edition buku untuk orang yang (merasa) tidak bisa dan tidak suka statistika*. Deepublish.

Hafizhatunnisa, U. (2021). *HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MEMBACA AL-QUR'AN DENGAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530–536.

Hoffman, S. (2018). Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale Development. *Physiology & Behavior*, 176(1), 139–148. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9756-2>. Interpersonal

Huda, F. D., & Julaihah, U. (2024). Pola Asuh Orang Tua dan Psychological Well-Being. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 126. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.27400>

Ibrahim, A. (n.d.). Dkk (2018) Metodologi Penelitian. *Makasar: Gunadarma Ilmu*.

- Indraswari, D. P. (2019). Subjective well-being ditinjau dari kualitas perkawinan pada pasangan suami istri di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, *1*(1), 159–167. <https://journal.student.uny.ac.id/index.php/psikologi/article/view/16266>
- Irawan, B. (2023). *Pengaruh Keterlibatan Orang Tua dan Regulasi Emosi Terhadap Psychological Well Being Siswa SMK Mandiri*.
- Jalaludin, B. B., & Marks, G. B. (2001). Epidemiology of asthma in children: who gets asthma and why? *Australian Family Physician*, *30*(2), 109–113.
- Janna, N. M., & Herianto, H. (2021). *Konsep uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS*.
- Khofifah, A. N., Musawwir, M., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh father involvement terhadap regulasi emosi remaja akhir di kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, *3*(1), 56–64.
- Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan Media Sosial di Waktu Luang Pada Dewasa Awal dan Implikasinya Terhadap Subjective Well-Being. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, *4*, 15440–15453. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12447>
- KUSUMANINGRUM, Y. K. (2020). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Subjective Well-Being pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditengah Pandemi Covid-19*. UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA.
- Li, K., Yu, F., Zhang, Y., & Guo, Y. (2023). The Effects of Subjective Social Class on Subjective Well-Being and Mental Health: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), 4200.
- Madani, A. (2023). *Pengaruh Pola Asuh Terhadap Subjective Well-Being Pada Siswa Smp Negeri 1 Gemarang Kabupaten Madiun*. [http://digilib.uinkhas.ac.id/17785/1/Alam Madani D20185015 - Alam Madani %281%29.pdf](http://digilib.uinkhas.ac.id/17785/1/Alam%20Madani%20D20185015%20-%20Alam%20Madani%20-%20281%29.pdf)
- Margono, S. (2005). *Metodologi penelitian pendidikan*.
- Masruroh, A. (2009). *Hubungan antara pola asuh demokratis orang tua dengan rasa percaya diri siswa-siswi di Taman Kanak-Kanak primagama kota*

Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Moore, K. A., Kinghorn, A. J., & Bandy, T. (2011). *Parental relationship quality and child outcomes across subgroups*. *Child Trends*.
- Mussen, P., & Eisenberg, N. (2001). *Prosocial development in context*.
- Muthmainah, M. (2022). Dukungan Sosial dan Resiliensi pada Anak di Wilayah Perbukitan Gunung Kidul Yogyakarta. *Diklus: Jurnal Pendidikan Luar Sekolah*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.21831/diklus.v6i1.48875>
- Myers, D. G. (2000). *Hope and happiness*. The science of optimism and hope. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Natanael, Y., & Novanto, Y. (2021). Pengujian Model Pengukuran Congeneric, Tau-Equivalent dan Parallel pada Satisfaction With Life Scale (SWLS). *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 285–298. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6405>
- Nolte, D. L. (2009). Children learn what they live. *Athens: Thyme [Thimari]*.
- Noor, J. (2011). Metodologi penelitian. *Jakarta: Kencana Prenada Media Group*.
- Pal, I., & Waldfogel, J. (2016). The Family Gap in Pay: New Evidence for 1967 to 2013. *RSF: The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences*, 2. <https://doi.org/10.7758/rsf.2016.2.4.04>
- Qumairi, I., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Pengaruh resiliensi dan status rantau terhadap college student subjective well-being pada mahasiswa. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 18(2), 317–329.
- Rachman, M. R., & Priyadi, M. P. (2022). Pengaruh profitabilitas, likuiditas, dan leverage terhadap nilai perusahaan dengan corporate social responsibility sebagai variabel pemoderasi. *Jurnal Ilmu Dan Riset Akuntansi (JIRA)*, 11(1).
- Rahma, M. N., Suryaningtyas, A. K., & Nursikin, M. (n.d.). *Pola Asuh Terhadap Anak Dalam Pendidikan Islam Keluarga Buruh Pabrik Desa Robayan Kecamatan Kalinyamatan Kabupaten Jepara Tahun 2021/2022*.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, T., & Rini, R. I. S. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi

- emosi terhadap peningkatan subjective well being pada penderita diabetes mellitus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 3(2), 187–209.
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21–33.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. Broadway books.
- Riany, Y. E., Cuskelly, M., & Meredith, P. (2018). Psychometric Properties of Parenting Measures in Indonesia. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 22(2), 75. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1160118>
- Rismawati, R., & Wilantika, R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Universitas Aisyah Pringsewu. *Journal on Education*, 6(1), 10664–10673.
- Sinulingga, R. S. B., Darmayanti, N., & Fadilah, R. (2024). PENGARUH FATHER INVOLVEMENT TERHADAP RESILIENSI DAN STRES AKADEMIK SISWA. *Research and Development Journal of Education*, 10(2), 1156–1172.
- Sireci, S. G. (2016). On the validity of useless tests. *Assessment in Education: Principles, Policy & Practice*, 23(2), 226–235.
- SOLIKAH, S. (2010). *KONFLIK INTERPERSONAL ANTAR ANGGOTA KELUARGA BESAR*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan populasi dan sampel: Pendekatan metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 2721–2731.
- Sugiyono, P. D. (2010). Metode Peneliian. *Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.
- Tanjung, V. A. B. (2022). *Hubungan Kualitas Komunikasi Orang Tua dengan Kebahagiaan pada Remaja Di Sma Negeri 1 Kuala Langkat*. Universitas Medan Area.
- Uma, S., & Bougie, R. (2006). Metodologi penelitian untuk bisnis. *Jakarta: Salemba Empat*, 159.
- Veenhoven, R. (2014). The overall satisfaction with life: Subjective approaches (1). In *Global handbook of quality of life: Exploration of well-being of nations and*

*continents* (pp. 207–238). Springer.

Yıldırım, M., & Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127–135.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. *Informed Consent Pilot Study*

#### Partisipan 1

#### **INFORMED CONSENT**

**Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : M. Daffa Ajira A.  
Alamat : Singadung, Lowokwaru  
No HP : 081351033091

**Adalah Partisipan dari :**

Nama Mahasiswa : Maulana Bishri Kamba  
NIM : 210401110037  
Semester : VIII (Delapan)  
No Hp : 082366264981

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai partisipan dalam *pilot study* riset yang berjudul "Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang". Sebagai partisipan, saya akan mengikuti segala ketentuan yang telah ada.

Malang, 15 Maret 2025

Partisipan

Peneliti

(  )

(  )  
( Maulana Bishri Kamba )

## Partisipan 2

**INFORMED CONSENT****Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : M. Khayati Ulumudin Fahleyg  
Alamat : Jatiningsih - Sukowarno, Malang  
No HP : 082191919192

**Adalah Partisipan dari :**

Nama Mahasiswa : Maulana Bishri Kamba  
NIM : 210401110037  
Semester : VIII (Delapan)  
No Hp : 082366264981

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai partisipan dalam *pilot study* riset yang berjudul "Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang". Sebagai partisipan, saya akan mengikuti segala ketentuan yang telah ada.

Partisipan

Malang, 15 Maret 2025

Peneliti



( M. Khayati Ulumudin Fahleyg )



( Maulana Bishri Kamba )

## Partisipan 3

**INFORMED CONSENT****Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Abdurrahman fl  
Alamat : Srigading. lowokwaru, kota Malang  
No HP : 0838 5341 3539

**Adalah Partisipan dari :**

Nama Mahasiswa : Maulana Bishri Kamba  
NIM : 210401110037  
Semester : VIII (Delapan)  
No Hp : 082366264981

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai partisipan dalam *pilot study* riset yang berjudul "Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang". Sebagai partisipan, saya akan mengikuti segala ketentuan yang telah ada.

Malang, 15 Maret 2025

Partisipan

Peneliti

(  )

(  )  
( Maulana Bishri Kamba )

## Partisipan 4

**INFORMED CONSENT****Saya yang bertanda tangan dibawah ini :**

Nama : Muhammad Bayu Kurwawan  
Alamat : Jl. Jogo Tambaksari, No. 28, Ft 1, Kaw I, Merjosari  
No HP : 081 235506636  
Umur : 23

**Adalah Partisipan dari :**

Nama Mahasiswa : Maulana Bishri Kamba  
NIM : 210401110037  
Semester : VIII (Delapan)  
No Hp : 082366264981

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai partisipan dalam *pilot study* riset yang berjudul "Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di Kota Malang". Sebagai partisipan, saya akan mengikuti segala ketentuan yang telah ada.

Partisipan



( Muhammad Bayu Kurwawan )

Malang, 17 Maret 2025

Peneliti



( Maulana Bishri Kamba )

## **Lampiran 2. Kuesioner Penelitian**

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Yth. Saudara/i

Perkenalkan, saya Maulana Bishri Kamba, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang saat ini sedang melakukan penelitian mengenai "Kontribusi Kualitas Hubungan Orangtua-Anak dan Regulasi Emosi terhadap *Life Satisfaction* pada Mahasiswa Rantau di kota Malang". Melalui ini, saya memohon kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian yang tengah saya lakukan. Partisipasi teman-teman sangat penting dan berarti dalam penelitian ini, dan tentunya semua informasi yang teman-teman kirim akan terjamin kerahasiaannya sesuai kode etik dalam psikologi dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian saja. Atas kesedian teman-teman, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada teman-teman yang sudah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini.

### **IDENTITAS**

Nama :

Kelas/Jurusan :

Usia :

### **PETUNJUK PENGISIAN KUESIONER**

Bacalah beberapa pernyataan berikut dengan benar. Kemudian pilihlah salah satu jawaban yang sesuai dengan pengalaman anda. Pilihlah salah satu dari empat opsi jawaban berikut untuk setiap pernyataan:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

**SKALA I**

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saya merasa telah mencapai kehidupan yang ideal				
2.	Secara umum, saya merasa puas dengan arah yang saya ambil dalam kehidupan saat ini				
3.	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup sudah sesuai dengan harapan dan keinginan				
4.	Masa sekolah saya dulu dipenuhi dengan segala hal yang membuat saya merasa sangat bahagia				
5.	Jika mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang dialami adalah pengalaman yang positif				
6.	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai di masa lalu				
7.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini				
8.	Saya menikmati sebagian besar kegiatan dan pengalaman yang saya lakukan sehari-hari				
9.	Saat ini, saya merasa kehidupan berjalan sesuai dengan yang diharapkan				

10.	Segala yang saya dapatkan saat ini mendukung saya untuk dapat meraih kebahagiaan yang sempurna di masa depan				
11.	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin baik dan memuaskan				
12.	Saya percaya memiliki kendali atas masa depan dan mampu menciptakan kehidupan yang diinginkan				
13.	Ada hal yang ingin saya perbaiki dalam menjalin persahabatan dikarenakan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu				
14.	Saya ingin mengubah beberapa aspek dalam kehidupan agar merasa lebih bahagia				
15.	Saya sedang berusaha menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menghambat kebahagiaan				

**SKALA II**

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Dalam sebagian besar waktu, ibu dan ayah saya bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada saya				
2.	Ibu dan ayah selalu mendukung apapun yang dilakukan selama itu baik untuk masa depan saya				

3.	Saat saya menangis, orangtua saya (ibu/ayah) akan memeluk saya				
4.	Saya merasa puas terhadap cara ibu dan ayah berkomunikasi dengan saya				
5.	Saya tidak suka berdebat dengan orangtua saya (ibu/ayah) walaupun saya kurang setuju				
6.	Saya merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur dengan orangtua saya (ibu/ayah) tentang apapun				
7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan hubungan antara saya dengan orangtua saya (ibu/ayah)				
8.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan saya kebebasan yang cukup untuk membuat keputusan sendiri, tetapi tetap memberikan bimbingan yang saya butuhkan				
9.	Saya merasa orangtua (ibu/ayah) selalu mendidik saya untuk bertanggung jawab atas tindakan dan konsekuensinya sejak kecil				
10.	Saya ikut merasakan apa yang orangtua rasakan walaupun mereka tidak mengatakannya				
11.	Saya merasa sangat dekat dengan orangtua saya (ibu/ayah)				
12.	Saya sering menghabiskan waktu bersama orangtua saya (ibu/ayah)				

13.	Saya merasa bahwa orangtua saya (ibu/ayah) peduli dengan diri saya				
14.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mendukung bakat dan minat saya				
15.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan kesempatan bagi saya untuk berkembang				

### SKALA III

No	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kegembiraan saya				
2.	Berada di hadapan orang-orang tertentu terasa baik ketika saya merasa senang				
3.	Karena kebahagiaan itu menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia				
4.	Saya mampu mengatasi suasana hati saya yang tertekan ketika orang lain menunjukkan bahwa segala sesuatu tidak seburuk kelihatannya				
5.	Mendapat pengingat bahwa ada yang lebih buruk, membantu saya saat merasa gundah				
6.	Ketika saya gundah, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir				
7.	Mendengar orang-orang yang mengatakan kepada saya untuk tidak				

	khawatir dapat menenangkan saya ketika saya merasa cemas				
8.	Saya membutuhkan orang lain untuk memberi semangat ketika saya merasa gundah				
9.	Ketika saya merasa gundah, saya sering mencari orang lain yang akan mengungkapkan simpatinya				
10.	Saya mencari kenyamanan dengan orang lain ketika saya merasa gundah				
11.	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain untuk menghibur saya				
12.	Saya merasa lebih baik ketika mengetahui bagaimana orang lain menghadapi emosi mereka				
13.	Memahami pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya saat merasa khawatir				
14.	Ketika saya sedih, mendengar bagaimana orang lain menghadapi perasaan serupa sangat membantu saya				

**Lampiran 3. Hasil Uji Analisis Deskriptif****Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Life_Satisfaction	73	15	60	43,59	7,190
Kualitas_Hubungan_Orangtua_Anak	73	15	60	48,79	8,064
Regulasi_Emosi	73	14	56	41,86	6,822
Valid N (listwise)	73				

## Lampiran 4. Hasil Uji Validitas

### 1. Skala Life Satisfaction

Correlations

	Y01	Y02	Y03	Y04	Y05	Y06	Y07	Y08	Y09	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Total
Y01 Pearson Correlation	1	,523**	,565**	,219	,239*	,357**	,701**	,158	,510**	,406**	,175	,369**	,346**	,148	,060	,647**
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,062	,042	,002	,000	,181	,000	,000	,138	,001	,003	,213	,615	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y02 Pearson Correlation	,523**	1	,625**	,127	,266**	,457**	,653**	,358**	,554**	,371**	,037	,306**	,263*	,074	,007	,622**
Sig. (2-tailed)	,000		,000	,283	,023	,000	,000	,002	,000	,001	,754	,008	,024	,536	,954	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y03 Pearson Correlation	,565**	,625**	1	,142	,381**	,455**	,577**	,293*	,612**	,425**	,205	,374**	,395**	,166	,156	,723**
Sig. (2-tailed)	,000	,000		,231	,001	,000	,000	,012	,000	,000	,082	,001	,001	,161	,189	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y04 Pearson Correlation	,219	,127	,142	1	,568**	,438**	,148	,120	,116	,185	,042	,060	-,021	,066	-,007	,368**
Sig. (2-tailed)	,062	,283	,231		,000	,000	,212	,313	,330	,118	,727	,616	,861	,580	,950	,001
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y05 Pearson Correlation	,239*	,266**	,381**	,568**	1	,539**	,183	,266**	,355**	,188	,026	,109	,023	,169	,109	,517**
Sig. (2-tailed)	,042	,023	,001	,000		,000	,121	,023	,002	,112	,829	,357	,845	,152	,359	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y06 Pearson Correlation	,357**	,457**	,455**	,438**	,539**	1	,330**	,318**	,387**	,276*	,155	,320**	,013	,037	-,033	,568**
Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,000	,000		,004	,006	,001	,018	,189	,006	,913	,758	,780	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y07 Pearson Correlation	,701**	,653**	,577**	,148	,183	,330**	1	,381**	,688**	,420**	,144	,395**	,353**	,145	,155	,705**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,212	,121	,004		,001	,000	,000	,226	,001	,002	,221	,191	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y08 Pearson Correlation	,158	,358**	,293*	,120	,266**	,318**	,381**	1	,452**	,445**	,357**	,180	-,011	,081	,066	,493**
Sig. (2-tailed)	,181	,002	,012	,313	,023	,006	,001		,000	,000	,002	,127	,924	,495	,577	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y09 Pearson Correlation	,510**	,554**	,612**	,116	,365**	,387**	,688**	,452**	1	,405**	,127	,229	,158	,154	,129	,657**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,330	,002	,001	,000	,000		,000	,285	,051	,181	,192	,275	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y10 Pearson Correlation	,406**	,371**	,425**	,185	,188	,276*	,420**	,445**	,405**	1	,470**	,454**	,254*	,232*	,175	,640**
Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,118	,112	,018	,000	,000	,000		,000	,000	,030	,048	,139	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y11 Pearson Correlation	,175	,037	,205	,042	,026	,155	,144	,357**	,127	,470**	1	,446**	-,005	,037	,190	,375**
Sig. (2-tailed)	,138	,754	,082	,727	,829	,189	,226	,002	,285	,000		,000	,970	,755	,107	,001
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y12 Pearson Correlation	,369**	,306**	,374**	,060	,109	,320**	,395**	,180	,229	,454**	,446**	1	,190	,319**	,315**	,593**
Sig. (2-tailed)	,001	,008	,001	,616	,357	,006	,001	,127	,051	,000	,000		,107	,006	,007	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y13 Pearson Correlation	,346**	,263*	,395**	-,021	,023	,013	,353**	-,011	,158	,254*	-,005	,190	1	,568**	,553**	,533**
Sig. (2-tailed)	,003	,024	,001	,861	,845	,913	,002	,924	,181	,030	,970	,107		,000	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y14 Pearson Correlation	,148	,074	,166	,066	,169	,037	,145	,081	,154	,232*	,037	,319**	,568**	1	,748**	,542**
Sig. (2-tailed)	,213	,536	,161	,580	,152	,758	,221	,495	,192	,048	,755	,006	,000		,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Y15 Pearson Correlation	,060	,007	,156	-,007	,109	-,033	,155	,066	,129	,175	,190	,315**	,553**	,748**	1	,505**
Sig. (2-tailed)	,615	,954	,189	,950	,359	,780	,191	,577	,275	,139	,107	,007	,000	,000		,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Total Pearson Correlation	,647**	,622**	,723**	,368**	,517**	,568**	,705**	,493**	,657**	,640**	,375**	,593**	,533**	,542**	,505**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 2. Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

		Correlations															
		X101	X102	X103	X104	X105	X106	X107	X108	X109	X110	X111	X112	X113	X114	X115	Total
X101	Pearson Correlation	1	,658**	,434**	,471**	,400**	,345**	,598**	,529**	,538**	,487**	,545**	,416**	,490**	,448**	,636**	,788**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X102	Pearson Correlation	,658**	1	,285*	,441**	,320**	,318**	,502**	,731**	,575**	,428**	,491**	,296*	,607**	,609**	,639**	,762**
	Sig. (2-tailed)	,000		,014	,000	,006	,006	,000	,000	,000	,000	,000	,011	,000	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X103	Pearson Correlation	,434**	,285*	1	,343**	,210	,340**	,188	,252*	,165	,095	,399**	,302**	,338**	,198	,370**	,509**
	Sig. (2-tailed)	,000	,014		,003	,074	,003	,111	,031	,163	,423	,000	,009	,003	,093	,001	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X104	Pearson Correlation	,471**	,441**	,343**	1	,226	,478**	,624**	,363**	,386**	,089	,600**	,584**	,534**	,380**	,477**	,712**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003		,055	,000	,000	,002	,001	,457	,000	,000	,000	,001	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X105	Pearson Correlation	,400**	,320**	,210	,226	1	,077	,262*	,315**	,183	,363**	,071	,194	,262*	,236*	,322**	,438**
	Sig. (2-tailed)	,000	,006	,074	,055		,515	,025	,007	,122	,002	,550	,101	,025	,045	,005	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X106	Pearson Correlation	,345**	,318**	,340**	,478**	,077	1	,417**	,408**	,385**	,209	,576**	,449**	,394**	,369**	,529**	,643**
	Sig. (2-tailed)	,003	,006	,003	,000	,515		,000	,000	,001	,076	,000	,000	,001	,001	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X107	Pearson Correlation	,598**	,502**	,188	,624**	,262*	,417**	1	,542**	,523**	,341**	,433**	,411**	,420**	,432**	,429**	,706**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,111	,000	,025	,000		,000	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X108	Pearson Correlation	,529**	,731**	,252*	,363**	,315**	,408**	,542**	1	,600**	,455**	,346**	,148	,547**	,601**	,578**	,710**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,031	,002	,007	,000	,000		,000	,000	,003	,212	,000	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X109	Pearson Correlation	,538**	,575**	,165	,386**	,183	,385**	,523**	,600**	1	,466**	,350**	,359**	,362**	,434**	,595**	,669**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,163	,001	,122	,001	,000	,000		,000	,002	,002	,002	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X110	Pearson Correlation	,487**	,428**	,095	,089	,363**	,209	,341**	,455**	,466**	1	,352**	,284*	,284*	,191	,418**	,521**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,423	,457	,002	,076	,003	,000	,000		,002	,015	,015	,105	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X111	Pearson Correlation	,545**	,491**	,399**	,600**	,071	,576**	,433**	,346**	,350**	,352**	1	,560**	,480**	,411**	,594**	,729**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,550	,000	,000	,003	,002	,002		,000	,000	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X112	Pearson Correlation	,416**	,296*	,302**	,584**	,194	,449**	,411**	,148	,359**	,284*	,560**	1	,366**	,463**	,479**	,652**
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,009	,000	,101	,000	,000	,212	,002	,015	,000		,001	,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X113	Pearson Correlation	,490**	,607**	,338**	,534**	,262*	,394**	,420**	,547**	,362**	,284*	,480**	,366**	1	,639**	,719**	,725**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,003	,000	,025	,001	,000	,000	,002	,015	,000	,001		,000	,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X114	Pearson Correlation	,448**	,609**	,198	,380**	,236*	,369**	,432**	,601**	,434**	,191	,411**	,463**	,639**	1	,662**	,690**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,093	,001	,045	,001	,000	,000	,000	,105	,000	,000	,000		,000	,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X115	Pearson Correlation	,636**	,639**	,370**	,477**	,322**	,529**	,429**	,578**	,595**	,418**	,594**	,479**	,719**	,662**	1	,826**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001	,000	,005	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000		,000
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Total	Pearson Correlation	,788**	,762**	,509**	,712**	,438**	,643**	,706**	,710**	,669**	,521**	,729**	,652**	,725**	,690**	,826**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## 3. Skala Regulasi Emosi

Correlations

	X201	X202	X203	X204	X205	X206	X207	X208	X209	X210	X211	X212	X213	X214	Total
X201 Pearson Correlation	1	,782**	,574**	,322**	,429**	,382**	,285*	,372**	,240*	,174	,105	,529**	,397**	,427**	,651**
Sig. (2-tailed)		,000	,000	,005	,000	,001	,015	,001	,041	,142	,376	,000	,001	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X202 Pearson Correlation	,782**	1	,586**	,316**	,379**	,363**	,232*	,299*	,244*	,172	,041	,578**	,435**	,463**	,632**
Sig. (2-tailed)	,000		,000	,006	,001	,002	,049	,010	,037	,145	,731	,000	,000	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X203 Pearson Correlation	,574**	,586**	1	,399**	,462**	,239*	,194	,312**	,165	,226	,018	,401**	,288*	,311**	,554**
Sig. (2-tailed)	,000	,000		,000	,000	,042	,101	,007	,164	,054	,882	,000	,013	,007	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X204 Pearson Correlation	,322**	,316**	,399**	1	,573**	,242*	,303**	,225	,137	,059	,021	,344**	,371**	,245*	,491**
Sig. (2-tailed)	,005	,006	,000		,000	,039	,009	,055	,248	,623	,858	,003	,001	,037	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X205 Pearson Correlation	,429**	,379**	,462**	,573**	1	,117	,306**	,242*	,122	,150	,172	,365**	,365**	,397**	,555**
Sig. (2-tailed)	,000	,001	,000	,000		,324	,008	,039	,305	,204	,145	,001	,001	,001	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X206 Pearson Correlation	,382**	,363**	,239*	,242*	,117	1	,708**	,461**	,383**	,222	,286*	,281*	,306**	,424**	,614**
Sig. (2-tailed)	,001	,002	,042	,039	,324		,000	,000	,001	,059	,014	,016	,008	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X207 Pearson Correlation	,285*	,232*	,194	,303**	,306**	,708**	1	,600**	,356**	,285*	,386**	,278*	,301**	,510**	,659**
Sig. (2-tailed)	,015	,049	,101	,009	,008	,000		,000	,002	,014	,001	,017	,010	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X208 Pearson Correlation	,372**	,299*	,312**	,225	,242*	,461**	,600**	1	,342**	,315**	,301**	,238*	,192	,276*	,594**
Sig. (2-tailed)	,001	,010	,007	,055	,039	,000	,000		,003	,007	,010	,043	,104	,018	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X209 Pearson Correlation	,240*	,244*	,165	,137	,122	,383**	,356**	,342**	1	,772**	,583**	,423**	,507**	,377**	,674**
Sig. (2-tailed)	,041	,037	,164	,248	,305	,001	,002	,003		,000	,000	,000	,000	,001	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X210 Pearson Correlation	,174	,172	,226	,059	,150	,222	,285*	,315**	,772**	1	,693**	,432**	,410**	,457**	,645**
Sig. (2-tailed)	,142	,145	,054	,623	,204	,059	,014	,007	,000		,000	,000	,000	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X211 Pearson Correlation	,105	,041	,018	,021	,172	,286*	,386**	,301**	,583**	,693**	1	,352**	,409**	,402**	,586**
Sig. (2-tailed)	,376	,731	,882	,858	,145	,014	,001	,010	,000	,000		,002	,000	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X212 Pearson Correlation	,529**	,578**	,401**	,344**	,365**	,281*	,278*	,238*	,423**	,432**	,352**	1	,722**	,662**	,737**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,003	,001	,016	,017	,043	,000	,000	,002		,000	,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X213 Pearson Correlation	,397**	,435**	,288*	,371**	,365**	,306**	,301**	,192	,507**	,410**	,409**	,722**	1	,480**	,699**
Sig. (2-tailed)	,001	,000	,013	,001	,001	,008	,010	,104	,000	,000	,000	,000		,000	,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
X214 Pearson Correlation	,427**	,463**	,311**	,245*	,397**	,424**	,510**	,276*	,377**	,457**	,402**	,662**	,480**	1	,724**
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,007	,037	,001	,000	,000	,018	,001	,000	,000	,000	,000		,000
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73
Total Pearson Correlation	,651**	,632**	,554**	,491**	,555**	,614**	,659**	,594**	,674**	,645**	,586**	,737**	,699**	,724**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
N	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73	73

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Lampiran 5. Hasil Uji Reabilitas**1. Skala *Life Satisfaction***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,838	15

## 2. Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	15

## 3. Skala Regulasi Emosi

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	14

## Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		73
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,55815291
Most Extreme Differences	Absolute	,112
	Positive	,091
	Negative	-,112
Test Statistic		,112
Asymp. Sig. (2-tailed)		,024 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 7. Hasil Uji Multikolinearitas

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	X1	,577	1,734
	X2	,577	1,734

a. Dependent Variable: Y

### Lampiran 8. Hasil Uji Heterokedastisitas

#### Correlations

			Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	Life Satisfaction
Spearman's rho	Kualitas Hubungan Orangtua-Anak	Correlation Coefficient	1,000	,251*
		Sig. (2-tailed)	.	,032
		N	73	73
	Life Satisfaction	Correlation Coefficient	,251*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,032	.
		N	73	73

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

			Life Satisfaction	Regulasi Emosi
Spearman's rho	Life Satisfaction	Correlation Coefficient	1,000	,378**
		Sig. (2-tailed)	.	,001
		N	73	73
	Regulasi Emosi	Correlation Coefficient	,378**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,001	.
		N	73	73

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Lampiran 9. Hasil Uji Autokorelasi

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,410 <sup>a</sup>	,168	,144	6,65118	1,878

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

### Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Product Moment

**Correlations**

			X1	X2	Y
Spearman's rho	X1	Correlation Coefficient	1,000	,467**	,251*
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,032
		N	73	73	73
	X2	Correlation Coefficient	,467**	1,000	,378**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,001
		N	73	73	73
	Y	Correlation Coefficient	,251*	,378**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,032	,001	.
		N	73	73	73

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Lampiran 11. Uji F (Simultan)

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	624,997	2	312,498	7,064	,002 <sup>b</sup>
	Residual	3096,675	70	44,238		
	Total	3721,671	72			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X2, X1

### Lampiran 12. Uji Koefisien Determinasi (R Square)

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,410 <sup>a</sup>	,168	,144	6,65118	1,878

a. Predictors: (Constant), X2, X1

b. Dependent Variable: Y

### Lampiran 13. Tabulasi Data Responden

#### 1. Skala *Life Satisfaction*

No	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15
1	3	2	2	3	4	3	2	2	2	3	4	4	2	3	3
2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3
4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	4	4	2	4
5	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
6	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2
7	2	2	2	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	1
8	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	1	1	1
9	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	4	2	1	1
10	2	3	3	3	4	3	2	4	3	3	4	4	1	4	4
11	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3
12	1	3	2	4	3	2	2	3	1	2	4	3	4	4	4
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4
15	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4
16	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	1
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
19	1	3	2	1	2	4	1	4	2	2	4	4	1	1	1
20	4	2	2	4	2	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	4	1	1	1
22	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	1
24	3	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	1	1	1
26	3	3	1	1	1	1	3	4	2	4	4	4	4	4	4
27	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
28	1	1	1	3	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1
29	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
30	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	2
31	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	4
32	3	2	3	4	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4
33	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3
34	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2
35	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3
37	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
38	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1
39	3	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1
40	2	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	4
41	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	1	3
42	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4

43	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	3	3
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
45	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	1	1	2
46	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3
47	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3
48	3	3	3	3	1	1	3	1	2	3	4	3	4	1	1
49	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4
50	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3
51	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	4	4
52	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
53	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	4	2	3	4
54	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2
55	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	4
56	4	4	4	2	1	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2
57	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4
58	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	1	1	1
59	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	4	3	4	3
60	2	3	1	4	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2
61	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4
62	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4
63	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4
64	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
65	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3
66	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	1	4	1	3
67	2	2	2	4	3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	1
68	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	4
69	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4
70	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
72	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	4	2	1	1	1
73	4	4	2	4	2	4	3	1	2	3	2	4	4	3	3





4 5	3	4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4
4 6	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4
4 7	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
4 8	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4
4 9	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4
5 0	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4
5 1	4	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	4
5 2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4
5 3	1	3	1	1	4	1	1	3	2	3	1	1	3	3	3
5 4	3	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	4	4	4
5 5	3	3	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3
5 6	1	3	1	3	2	1	4	4	2	3	2	1	4	3	1
5 7	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5 8	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
5 9	2	2	1	2	4	3	3	3	3	3	1	1	2	2	2
6 0	3	2	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	3
6 1	3	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3
6 2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4
6 3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4
6 4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	4
6 5	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4
6 6	3	4	1	2	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4
6 7	4	4	1	3	1	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4

6 8	3	3	2	1	3	1	2	3	4	4	2	1	3	2	3
6 9	4	4	2	4	2	4	4	4	4	2	3	2	4	4	4
7 0	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4
7 1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7 2	4	4	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	3	4	3
7 3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	2	3





45	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3
46	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3
47	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3
48	4	4	3	3	4	3	3	4	2	1	1	2	2	3
49	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	4	3
50	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4
51	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3
52	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4
53	2	2	3	3	4	1	1	3	3	4	3	2	2	2
54	3	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3
55	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
56	1	2	3	3	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2
57	4	4	4	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	4
58	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	2
59	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
60	2	2	2	3	1	3	3	2	4	2	2	1	3	1
61	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3
62	4	3	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	3	4
63	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3
64	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
65	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4
66	4	4	3	4	4	2	2	2	1	1	1	4	4	3
67	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	1	4	4	4

<b>68</b>	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3
<b>69</b>	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3
<b>70</b>	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	1	3	3	3
<b>71</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
<b>72</b>	4	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2
<b>73</b>	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3

### Lampiran 14. *Pilot Study* Penelitian

#### Partisipan 1

Nama : Muhammad Daffa Ajira Anjayna

Usia : 23 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

#### Skala *Life Satisfaction*

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal	Terlalu banyak kata “saya”	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saya merasa telah mencapai kehidupan yang ideal
2.	Secara umum, saya merasa puas dengan arah yang saya ambil dalam kehidupan saat ini	Mudah dipahami	
3.	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup saya sudah sesuai dengan harapan dan keinginan saya	Terlalu banyak kata “saya”	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup sudah sesuai dengan harapan dan keinginan
4.	Masa sekolah saya dulu dipenuhi dengan segala hal yang membuat saya merasa sangat bahagia	Mudah dipahami	
5.	Jika saya mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang saya alami adalah pengalaman yang positif	Terlalu banyak kata “saya”	Jika mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang dialami adalah pengalaman yang positif

6.	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai dan lalui di masa lalu	Mudah dipahami	
7.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini	Mudah dipahami	
8.	Saya menikmati sebagian besar kegiatan dan pengalaman yang saya lakukan sehari-hari	Mudah dipahami	
9.	Saat ini saya merasa hidup saya berjalan sesuai dengan yang saya harapkan	Terlalu banyak kata "saya"	Saat ini, saya merasa kehidupan berjalan sesuai dengan yang diharapkan
10.	Segala yang saya dapatkan saat ini mendukung saya untuk dapat meraih kebahagiaan yang sempurna di masa depan	Mudah dipahami	
11.	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin membaik dan memuaskan	Mudah dipahami	
12.	Saya percaya bahwa saya memiliki kendali atas masa depan saya dan mampu menciptakan kehidupan yang saya inginkan	Terlalu banyak kata "saya"	Saya percaya memiliki kendali atas masa depan dan mampu menciptakan kehidupan yang diinginkan
13.	Ada hal yang ingin saya perbaiki dalam menjalin persahabatan dikarenakan	Mudah dipahami	

	pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu		
14.	Saya memiliki beberapa aspek dalam kehidupan saya yang ingin saya ubah agar merasa lebih bahagia	Terlalu banyak kata “saya”	Saya ingin mengubah beberapa aspek dalam kehidupan agar merasa lebih bahagia
15.	Saya sedang berusaha untuk menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menurut saya menghambat kebahagiaan saya	Mudah dipahami	

#### Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam sebagian besar waktu, ibu dan ayah saya bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada saya	Mudah dipahami	
2.	Ibu dan Ayah saya selalu mendukung apapun yang saya lakukan selama itu baik untuk masa depan saya	Mudah dipahami	
3.	Saat saya menangis orangtua saya (ibu/ayah) akan memeluk saya	Mudah dipahami	
4.	Saya merasa puas terhadap cara ibu dan ayah saya berkomunikasi dengan saya	Mudah dipahami	
5.	Saya tidak suka berdebat dengan orangtua saya (ibu/ayah) walaupun saya kurang setuju	Mudah dipahami	
6.	Saya merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur dengan	Mudah dipahami	

	orangtua saya (ibu/ayah) tentang apapun		
7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan hubungan antara saya dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
8.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan saya kebebasan yang cukup untuk membuat keputusan sendiri, tetapi tetap memberikan bimbingan yang saya butuhkan	Mudah dipahami	
9.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mengajarkan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan saya dan konsekuensinya sejak saya kecil	Mudah dipahami	
10.	Saya ikut merasakan apa yang orangtua rasakan walaupun mereka tidak mengatakannya	Mudah dipahami	
11.	Saya merasa sangat dekat dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
12.	Saya sering menghabiskan waktu bersama orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
13.	Saya merasa bahwa orangtua saya (ibu/ayah) peduli dengan diri saya	Mudah dipahami	
14.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mendukung bakat dan minat saya	Mudah dipahami	
15.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan	Mudah dipahami	

	kesempatan bagi saya untuk berkembang		
--	---------------------------------------	--	--

### Skala Regulasi Emosi

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kegembiraan saya	Mudah dipahami	
2.	Berada di hadapan orang-orang tertentu terasa baik ketika saya merasa senang	Mudah dipahami	
3.	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu memperkuat perasaan baik saya	Mudah dipahami	
4.	Karena kebahagiaan itu menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia	Mudah dipahami	
5.	Ketika saya merasa gembira, saya mencari orang lain untuk membuat mereka bahagia	Mudah dipahami	
6.	Saya mampu mengatasi suasana hati saya yang tertekan ketika orang lain menunjukkan bahwa segala sesuatunya tidak seburuk kelihatannya	Mudah dipahami	
7.	Mendapatkan pengingat dari orang lain bahwa ada yang lebih buruk membantu saya saat saya merasa gundah	Mudah dipahami	

8.	Ketika saya merasa gundah, orang lain membuat saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa segalanya bisa jauh lebih buruk	Mudah dipahami	
9.	Ketika saya gundah, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir	Mudah dipahami	
10.	Mendengar orang-orang yang mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir dapat menenangkan saya ketika saya merasa cemas	Mudah dipahami	
11.	Saya membutuhkan orang lain untuk memberi semangat ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
12.	Ketika saya merasa gundah, saya sering mencari orang lain yang akan mengungkapkan simpatinya	Mudah dipahami	
13.	Saya mencari kenyamanan dengan orang lain ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
14.	Saya melihat orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk mengetahui bahwa saya dicintai	Mudah dipahami	
15.	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain untuk menghibur saya	Mudah dipahami	

16.	Saya merasa lebih baik ketika mengetahui bagaimana orang lain menghadapi emosi mereka	Mudah dipahami	
17.	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya ketika saya khawatir	Mudah dipahami	
18.	Melihat bagaimana orang lain menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya merasa frustrasi	Mudah dipahami	
19.	Ketika saya sedih, mendengar bagaimana orang lain menghadapi perasaan serupa sangat membantu saya	Mudah dipahami	
20.	Jika saya merasa gundah, saya suka tahu apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada dalam situasi saya	Mudah dipahami	

**Partisipan 2**

Nama : Muhammad Ikhiyak Ulumudin Fahlevy

Usia : 22 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

**Skala *Life Satisfaction***

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal	Mudah dipahami	
2.	Secara umum, saya merasa puas dengan arah yang saya ambil dalam kehidupan saat ini	Mudah dipahami	
3.	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup saya sudah sesuai dengan harapan dan keinginan saya	Mudah dipahami	
4.	Masa sekolah saya dulu dipenuhi dengan segala hal yang membuat saya merasa sangat bahagia	Mudah dipahami	
5.	Jika saya mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang saya alami adalah pengalaman yang positif	Kebanyakan kata "saya"	Jika mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang dialami adalah

			pengalaman yang positif
6.	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai dan lalui di masa lalu	Gunakan satu kata saja (capai atau lalui)	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai di masa lalu
7.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini	Mudah dipahami	
8.	Saya menikmati sebagian besar kegiatan dan pengalaman yang saya lakukan sehari-hari	Mudah dipahami	
9.	Saat ini saya merasa hidup saya berjalan sesuai dengan yang saya harapkan	Mudah dipahami	
10.	Segala yang saya dapatkan saat ini mendukung saya untuk dapat meraih kebahagiaan yang sempurna di masa depan	Mudah dipahami	
11.	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin membaik dan memuaskan	Mudah dipahami	
12.	Saya percaya bahwa saya memiliki kendali atas masa depan saya dan mampu menciptakan kehidupan yang saya inginkan	Kebanyakan kata "saya"	Saya percaya memiliki kendali atas masa depan dan mampu menciptakan kehidupan yang diinginkan

13.	Ada hal yang ingin saya perbaiki dalam menjalin persahabatan dikarenakan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu	Mudah dipahami	
14.	Saya memiliki beberapa aspek dalam kehidupan saya yang ingin saya ubah agar merasa lebih bahagia	Kebanyakan kata “saya”	Saya ingin mengubah beberapa aspek dalam kehidupan agar merasa lebih bahagia
15.	Saya sedang berusaha untuk menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menurut saya menghambat kebahagiaan saya	Kebanyakan kata “saya”	Saya sedang berusaha menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menghambat kebahagiaan

### Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam sebagian besar waktu, ibu dan ayah saya bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada saya	Penggunaan tanda koma “,” sebaiknya dihapus saja	Tetap
2.	Ibu dan Ayah saya selalu mendukung apapun yang saya lakukan selama itu baik untuk masa depan saya	Kebanyakan kata “saya”	Ibu dan ayah selalu mendukung apapun yang dilakukan selama itu baik untuk masa depan saya
3.	Saat saya menangis orangtua saya (ibu/ayah) akan memeluk saya	Yang benar kata “orangtua”(tanpa	Tetap

		spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	
4.	Saya merasa puas terhadap cara ibu dan ayah saya berkomunikasi dengan saya	Mudah dipahami	Tetap
5.	Saya tidak suka berdebat dengan orangtua saya (ibu/ayah) walaupun saya kurang setuju	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
6.	Saya merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur dengan orangtua saya (ibu/ayah) tentang apapun	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan hubungan antara saya dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
8.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan saya kebebasan yang cukup untuk membuat keputusan sendiri, tetapi tetap memberikan bimbingan yang saya butuhkan	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
9.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mengajarkan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan saya dan	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap

	konsekuensinya sejak saya kecil		
10.	Saya ikut merasakan apa yang orangtua rasakan walaupun mereka tidak mengatakannya	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
11.	Saya merasa sangat dekat dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
12.	Saya sering menghabiskan waktu bersama orangtua saya (ibu/ayah)	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
13.	Saya merasa bahwa orangtua saya (ibu/ayah) peduli dengan diri saya	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
14.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mendukung bakat dan minat saya	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap
15.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan kesempatan bagi saya untuk berkembang	Yang benar kata “orangtua”(tanpa spasi) atau “orang tua”(pake spasi)	Tetap

### Skala Regulasi Emosi

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
----	-------	--------	-----------------

1.	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kegembiraan saya	Pilih satu kata saja yang paling sesuai (senang/bahagia/gembira/positif)	Tetap
2.	Berada di hadapan orang-orang tertentu terasa baik ketika saya merasa senang	Pilih satu kata saja yang paling sesuai (senang/bahagia/gembira/positif)	Tetap
3.	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu memperkuat perasaan baik saya	Pilih satu kata saja yang paling sesuai (senang/bahagia/gembira/positif)	Tetap
4.	Karena kebahagiaan itu menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia	Pilih satu kata saja yang paling sesuai (senang/bahagia/gembira/positif)	Tetap
5.	Ketika saya merasa gembira, saya mencari orang lain untuk membuat mereka bahagia	Pilih satu kata saja yang paling sesuai (senang/bahagia/gembira/positif)	Tetap
6.	Saya mampu mengatasi suasana hati saya yang tertekan ketika orang lain menunjukkan bahwa segala sesuatunya tidak seburuk kelihatannya	Mudah dipahami	
7.	Mendapatkan pengingat dari orang lain bahwa ada yang lebih buruk	Mudah dipahami	

	membantu saya saat saya merasa gundah		
8.	Ketika saya merasa gundah, orang lain membuat saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa segalanya bisa jauh lebih buruk	Mudah dipahami	
9.	Ketika saya gundah, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir	Mudah dipahami	
10.	Mendengar orang-orang yang mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir dapat menenangkan saya ketika saya merasa cemas	Mudah dipahami	
11.	Saya membutuhkan orang lain untuk memberi semangat ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
12.	Ketika saya merasa gundah, saya sering mencari orang lain yang akan mengungkapkan simpatinya	Mudah dipahami	
13.	Saya mencari kenyamanan dengan orang lain ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	

14.	Saya melihat orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk mengetahui bahwa saya dicintai	Mudah dipahami	
15.	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain untuk menghibur saya	Mudah dipahami	
16.	Saya merasa lebih baik ketika mengetahui bagaimana orang lain menghadapi emosi mereka	Mudah dipahami	
17.	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya ketika saya khawatir	Kata “mendengarkan” sebaiknya diganti dengan “memahami”	Memahami pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya saat merasa khawatir
18.	Melihat bagaimana orang lain menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya merasa frustrasi	Mudah dipahami	
19.	Ketika saya sedih, mendengar bagaimana orang lain menghadapi perasaan serupa sangat membantu saya	Mudah dipahami	

20.	Jika saya merasa gundah, saya suka tahu apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada dalam situasi saya	Penggunaan kata “saya” terlalu banyak	Tidak digunakan
-----	--	---------------------------------------	-----------------

**Partisipan 3**

Nama : Abdurrahman Hafidz

Usia : 23 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

**Skala *Life Satisfaction***

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal	Mudah dipahami	
2.	Secara umum, saya merasa puas dengan arah yang saya ambil dalam kehidupan saat ini	Mudah dipahami	
3.	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup saya sudah sesuai dengan harapan dan keinginan saya	Mudah dipahami	
4.	Masa sekolah saya dulu dipenuhi dengan segala hal yang membuat saya merasa sangat bahagia	Mudah dipahami	
5.	Jika saya mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang saya alami adalah pengalaman yang positif	Mudah dipahami	
6.	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai dan lalui di masa lalu	Mudah dipahami	
7.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini	Mudah dipahami	

8.	Saya menikmati sebagian besar kegiatan dan pengalaman yang saya lakukan sehari-hari	Mudah dipahami	
9.	Saat ini saya merasa hidup saya berjalan sesuai dengan yang saya harapkan	Mudah dipahami	
10.	Segala yang saya dapatkan saat ini mendukung saya untuk dapat meraih kebahagiaan yang sempurna di masa depan	Mudah dipahami	
11.	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin membaik dan memuaskan	Mudah dipahami	
12.	Saya percaya bahwa saya memiliki kendali atas masa depan saya dan mampu menciptakan kehidupan yang saya inginkan	Mudah dipahami	
13.	Ada hal yang ingin saya perbaiki dalam menjalin persahabatan dikarenakan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu	Mudah dipahami	
14.	Saya memiliki beberapa aspek dalam kehidupan saya yang ingin saya ubah agar merasa lebih bahagia	Mudah dipahami	
15.	Saya sedang berusaha untuk menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menurut saya menghambat kebahagiaan saya	Mudah dipahami	

### Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
----	-------	--------	-----------------

1.	Dalam sebagian besar waktu, ibu dan ayah saya bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada saya	Mudah dipahami	
2.	Ibu dan Ayah saya selalu mendukung apapun yang saya lakukan selama itu baik untuk masa depan saya	Apakah kata "Ayah" harus pake huruf kapital	Ibu dan ayah selalu mendukung apapun yang dilakukan selama itu baik untuk masa depan saya
3.	Saat saya menangis orangtua saya (ibu/ayah) akan memeluk saya	Mudah dipahami	
4.	Saya merasa puas terhadap cara ibu dan ayah saya berkomunikasi dengan saya	Mudah dipahami	
5.	Saya tidak suka berdebat dengan orangtua saya (ibu/ayah) walaupun saya kurang setuju	Mudah dipahami	
6.	Saya merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur dengan orangtua saya (ibu/ayah) tentang apapun	Mudah dipahami	
7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan hubungan antara saya dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	

8.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan saya kebebasan yang cukup untuk membuat keputusan sendiri, tetapi tetap memberikan bimbingan yang saya butuhkan	Mudah dipahami	
9.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mengajarkan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan saya dan konsekuensinya sejak saya kecil	Terlalu banyak kata “saya”	Saya merasa orangtua (ibu/ayah) selalu mendidik saya untuk bertanggung jawab atas tindakan dan konsekuensinya sejak kecil
10.	Saya ikut merasakan apa yang orangtua rasakan walaupun mereka tidak mengatakannya	Mudah dipahami	
11.	Saya merasa sangat dekat dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
12.	Saya sering menghabiskan waktu bersama orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
13.	Saya merasa bahwa orangtua saya (ibu/ayah) peduli dengan diri saya	Sebaiknya kata “merasa” diganti dengan “yakin”	Tetap
14.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu	Sebaiknya kata “merasa” diganti dengan “yakin”	Tetap

	mendukung bakat dan minat saya		
15.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan kesempatan bagi saya untuk berkembang	Sebaiknya kata “merasa” diganti dengan “yakin”	Tetap

### Skala Regulasi Emosi

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kegembiraan saya	Mudah dipahami	
2.	Berada di hadapan orang-orang tertentu terasa baik ketika saya merasa senang	Mudah dipahami	
3.	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu memperkuat perasaan baik saya	Sebaiknya setelah kata positif dikasih tanda koma (,)	Tidak digunakan
4.	Karena kebahagiaan itu menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia	Mudah dipahami	
5.	Ketika saya merasa gembira, saya mencari orang lain untuk membuat mereka bahagia	Mudah dipahami	
6.	Saya mampu mengatasi suasana hati saya yang tertekan ketika orang lain	Mudah dipahami	

	menunjukkan bahwa segala sesuatunya tidak seburuk kelihatannya		
7.	Mendapatkan pengingat dari orang lain bahwa ada yang lebih buruk membantu saya saat saya merasa gundah	Sebaiknya kalimatnya lebih dipermudah/disederhanakan lagi karena agak ambigu	Mendapat pengingat bahwa ada yang lebih buruk, membantu saya saat merasa gundah
8.	Ketika saya merasa gundah, orang lain membuat saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa segalanya bisa jauh lebih buruk	Mudah dipahami	
9.	Ketika saya gundah, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir	Mudah dipahami	
10.	Mendengar orang-orang yang mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir dapat menenangkan saya ketika saya merasa cemas	Mudah dipahami	
11.	Saya membutuhkan orang lain untuk memberi semangat ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	

12.	Ketika saya merasa gundah, saya sering mencari orang lain yang akan mengungkapkan simpatinya	Mudah dipahami	
13.	Saya mencari kenyamanan dengan orang lain ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
14.	Saya melihat orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk mengetahui bahwa saya dicintai	Mudah dipahami	
15.	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain untuk menghibur saya	Mudah dipahami	
16.	Saya merasa lebih baik ketika mengetahui bagaimana orang lain menghadapi emosi mereka	Mudah dipahami	
17.	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya ketika saya khawatir	Mudah dipahami	
18.	Melihat bagaimana orang lain menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya merasa frustrasi	Mudah dipahami	
19.	Ketika saya sedih, mendengar bagaimana orang lain menghadapi perasaan	Mudah dipahami	

	serupa sangat membantu saya		
20.	Jika saya merasa gundah, saya suka tahu apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada dalam situasi saya	Kalimat “situasi saya” sebaiknya diganti menjadi “situasi yang sama dengan saya”	Tidak digunakan

**Partisipan 4**

Nama : Muhammad Bayu Kurniawan

Usia : 23 tahun

Jenis kelamin : Laki-laki

**Skala *Life Satisfaction***

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam hampir semua aspek kehidupan saya, saat ini saya merasa bahwa kehidupan saya telah mencapai apa yang saya anggap ideal	Terlalu banyak kata "saya"	Dalam hampir semua aspek kehidupan, saya merasa telah mencapai kehidupan yang ideal
2.	Secara umum, saya merasa puas dengan arah yang saya ambil dalam kehidupan saat ini	Arah maksudnya gimana? lebih spesifik	Tetap
3.	Saya merasa sebagian besar hal dalam hidup saya sudah sesuai dengan harapan dan keinginan saya	Hal apa yang dimaksud?	Tetap
4.	Masa sekolah saya dulu dipenuhi dengan segala hal yang membuat saya merasa sangat bahagia	Mudah dipahami	
5.	Jika saya mengingat masa lalu, saya merasa sebagian besar pengalaman yang saya alami adalah pengalaman yang positif	Mudah dipahami	
6.	Secara keseluruhan, saya merasa bahagia dengan apa yang telah saya capai dan lalui di masa lalu	Mudah dipahami	

7.	Saya merasa puas dengan kehidupan saya saat ini	Mudah dipahami	
8.	Saya menikmati sebagian besar kegiatan dan pengalaman yang saya lakukan sehari-hari	Mudah dipahami	
9.	Saat ini saya merasa hidup saya berjalan sesuai dengan yang saya harapkan	Mudah dipahami	
10.	Segala yang saya dapatkan saat ini mendukung saya untuk dapat meraih kebahagiaan yang sempurna di masa depan	Mudah dipahami	
11.	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin membaik dan memuaskan	Kata membaik diganti "baik"	Saya optimis bahwa di masa depan, hidup saya akan semakin baik dan memuaskan
12.	Saya percaya bahwa saya memiliki kendali atas masa depan saya dan mampu menciptakan kehidupan yang saya inginkan	Mudah dipahami	
13.	Ada hal yang ingin saya perbaiki dalam menjalin persahabatan dikarenakan pengalaman yang tidak menyenangkan di masa lalu	Mudah dipahami	
14.	Saya memiliki beberapa aspek dalam kehidupan saya yang ingin saya ubah agar merasa lebih bahagia	Mudah dipahami	

15.	Saya sedang berusaha untuk menghilangkan kebiasaan atau pola pikir yang menurut saya menghambat kebahagiaan saya	Mudah dipahami	
-----	--	----------------	--

### Skala Kualitas Hubungan Orangtua-Anak

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Dalam sebagian besar waktu, ibu dan ayah saya bersikap hangat dan penuh kasih sayang kepada saya	Kalimat “Dalam sebagian besar waktu” dihapus aja	Tetap
2.	Ibu dan Ayah saya selalu mendukung apapun yang saya lakukan selama itu baik untuk masa depan saya	Mudah dipahami	
3.	Saat saya menangis orangtua saya (ibu/ayah) akan memeluk saya	Mudah dipahami	
4.	Saya merasa puas terhadap cara ibu dan ayah saya berkomunikasi dengan saya	Mudah dipahami	
5.	Saya tidak suka berdebat dengan orangtua saya (ibu/ayah) walaupun saya kurang setuju	Mudah dipahami	
6.	Saya merasa nyaman untuk berbicara terbuka dan jujur dengan orangtua saya (ibu/ayah) tentang apapun	Mudah dipahami	

7.	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan hubungan antara saya dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
8.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan saya kebebasan yang cukup untuk membuat keputusan sendiri, tetapi tetap memberikan bimbingan yang saya butuhkan	Mudah dipahami	
9.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mengajarkan saya untuk bertanggung jawab atas tindakan saya dan konsekuensinya sejak saya kecil	Kata “mengajarkan” diganti dengan “mendidik”	Saya merasa orangtua (ibu/ayah) selalu mendidik saya untuk bertanggung jawab atas tindakan dan konsekuensinya sejak kecil
10.	Saya ikut merasakan apa yang orangtua rasakan walaupun mereka tidak mengatakannya	Mudah dipahami	
11.	Saya merasa sangat dekat dengan orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
12.	Saya sering menghabiskan waktu bersama orangtua saya (ibu/ayah)	Mudah dipahami	
13.	Saya merasa bahwa orangtua saya (ibu/ayah) peduli dengan diri saya	Mudah dipahami	

14.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) selalu mendukung bakat dan minat saya	Mudah dipahami	
15.	Saya merasa orangtua saya (ibu/ayah) memberikan kesempatan bagi saya untuk berkembang	Mudah dipahami	

### Skala Regulasi Emosi

No	Aitem	Respon	Aitem Perbaikan
1.	Saya suka berada di sekitar orang lain ketika saya bersemangat untuk berbagi kegembiraan saya	Mudah dipahami	
2.	Berada di hadapan orang-orang tertentu terasa baik ketika saya merasa senang	Mudah dipahami	
3.	Saya suka berada di dekat orang lain ketika saya merasa positif karena itu memperkuat perasaan baik saya	Mudah dipahami	
4.	Karena kebahagiaan itu menular, saya mencari orang lain ketika saya bahagia	Mudah dipahami	
5.	Ketika saya merasa gembira, saya mencari orang lain untuk membuat mereka bahagia	Pernyataan ini dihapus aja, karena mirip dengan pernyataan nomor 4	Tidak digunakan

6.	Saya mampu mengatasi suasana hati saya yang tertekan ketika orang lain menunjukkan bahwa segala sesuatunya tidak seburuk kelihatannya	Mudah dipahami	
7.	Mendapatkan pengingat dari orang lain bahwa ada yang lebih buruk membantu saya saat saya merasa gundah	Mudah dipahami	
8.	Ketika saya merasa gundah, orang lain membuat saya merasa lebih baik dengan menyadarkan saya bahwa segalanya bisa jauh lebih buruk	Pernyataan ini dihapus aja, karena mirip dengan pernyataan nomor 7	Tidak digunakan
9.	Ketika saya gundah, orang lain dapat menenangkan saya dengan mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir	Mudah dipahami	
10.	Mendengar orang-orang yang mengatakan kepada saya untuk tidak khawatir dapat menenangkan saya ketika saya merasa cemas	Mudah dipahami	
11.	Saya membutuhkan orang lain untuk memberi semangat ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
12.	Ketika saya merasa gundah, saya sering mencari orang lain yang akan mengungkapkan simpatinya	Mudah dipahami	

13.	Saya mencari kenyamanan dengan orang lain ketika saya merasa gundah	Mudah dipahami	
14.	Saya melihat orang lain ketika saya merasa tertekan hanya untuk mengetahui bahwa saya dicintai	Pernyataan ini dihapus aja, kalimatnya terlalu ruwet	Tidak digunakan
15.	Ketika saya merasa sedih, saya mencari orang lain untuk menghibur saya	Mudah dipahami	
16.	Saya merasa lebih baik ketika mengetahui bagaimana orang lain menghadapi emosi mereka	Mudah dipahami	
17.	Mendengarkan pemikiran orang lain tentang cara mereka menangani sesuatu membantu saya ketika saya khawatir	Mudah dipahami	
18.	Melihat bagaimana orang lain menangani situasi yang sama membantu saya ketika saya merasa frustrasi	Pernyataan ini dihapus aja, karena mirip dengan pernyataan nomor 17	Tidak digunakan
19.	Ketika saya sedih, mendengar bagaimana orang lain menghadapi perasaan serupa sangat membantu saya	Mudah dipahami	
20.	Jika saya merasa gundah, saya suka tahu apa yang akan dilakukan orang lain jika mereka berada dalam situasi saya	Mudah dipahami	