

***AUTHENTIC HAPPINESS* DITINJAU DARI
REGULASI EMOSI DAN SUKU PADA
PENSIUNAN**

SKRIPSI

**NADZRO ASSYIFA
1831080251**



PRODI : PSIKOLOGI ISLAM

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

***AUTHENTIC HAPPINESS* DITINJAU DARI
REGULASI EMOSI DAN SUKU PADA
PENSIUNAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada Fakultas
Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung



Pembimbing 1 : Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
Pembimbing 2 : Intan Islamia, M.Sc

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1444 H / 2023 M**

ABSTRAK

***Authentic Happiness* ditinjau dari Regulasi Emosi dan Suku pada Pensiunan**

Oleh : Nadzro Assyifa

Masa pensiun merupakan masa dimana seseorang telah berhenti dari pekerjaannya, usia pensiun dikategorikan sebagai usia pertengahan menuju dewasa lanjut yang memasuki usia 58 tahun yang ditandai adanya kemunduran fisik maupun non fisik. *Authentic happiness* merupakan kebahagiaan sejati yang diperoleh dari pengalaman yang sudah dilalui dalam jangka waktu yang panjang. Terdapat faktor yang mempengaruhi *authentic happiness* yaitu regulasi emosi dan suku. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan serta hubungan *authentic happiness* ditinjau dari suku dengan mengendalikan regulasi emosi pada pensiunan. Populasi dalam penelitian ini yaitu pensiunan PNS yang bertempat tinggal di Kelurahan Keteguhan. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *authentic happiness* ($\alpha=0.885$), skala regulasi emosi ($\alpha=0.829$). Teknik analisis data yang digunakan adalah ANCOVA (*Analysis of Covarians*) dengan bantuan *software JASP ver 0.15.0.0 for windows*.

Hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan nilai $F = 5.305$, dengan signifikansi $p = 0.145 > 0,05$ yang artinya tidak ada perbedaan *authentic happiness* pada pensiunan bersuku Lampung dan Jawa dengan kendali regulasi emosi. Kedua yaitu $F = 2.187$ dengan signifikansi $p = 0.025 < 0,05$ artinya terdapat hubungan antara regulasi emosi terhadap *authentic happiness* pada pensiunan. Ketiga yaitu hasil *T-test* -2.232 dengan signifikansi $p = 0.030 < 0,05$ dan didapatkan skor mean suku Lampung sebesar 80.182 dan suku Jawa sebesar 73.711. Hal tersebut dapat dikatakan terdapat perbedaan bahwa *authentic happiness* suku Lampung lebih tinggi dibandingkan suku Jawa.

***Kata Kunci* : *Authentic Happiness*, Regulasi Emosi, Suku**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nadzro Assyifa

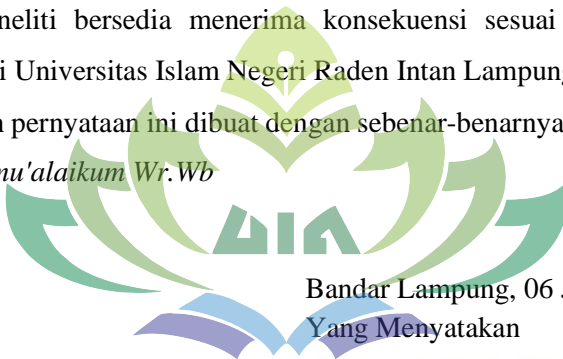
Npm 1831080251

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Authentic Happiness ditinjau dari Regulasi Emosi dan Suku pada Pensiunan" merupakan hasil karya peneliti bukan hasil plagiasi karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukannya adanya plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb



Bandar Lampung, 06 Januari 2023
Yang Menyatakan



Nadzro Assyifa
Npm: 1831080251



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Letkol H. Indro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : **AUTHENTIC HAPPINESS DITINJAU DARI
REGULASI EMOSI DAN SUKU PADA
PENSIUNAN**
Nama : **Nadzro Assyifa**
NPM : **1831080251**
Program Studi : **Psikologi Islam**
Fakultas : **Ushuluddin dan Studi Agama**


MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I


Pembimbing II


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001


Intan Islamia, M.Sc
NIP. 199303182018012002

Mengetahui

Ketua Prodi Psikologi Islam


Drs. M. Nursalim Malay, M.Si
NIP. 196301011999031001



KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Letkol H. Indro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp (0721) 703531, 780421

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: *Authentic Happiness* Ditinjau Dari
Regulasi Emosi dan Suku Pada Pensiunan. Disusun oleh:
Nadzro Assyifa, NPM: 1831080251, Program Studi: Psikologi
Islam. Telah Diujikan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Ushuluddin dan Studi UIN Raden Intan Lampung. Pada
Hari/Tanggal: Selasa, 17 Januari 2023 Pukul: 09:00-10:30 WIB.

TIM PENGUJI

Ketua : Drs. A. Zaeny, M.Kom.I

Sekretaris : Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi

Penguji Utama : Annisa Fitriani, S.Psi, MA

Penguji Pendamping I : Drs. H. M. Nursalim Malay, M.Si

Penguji Pendamping II : Intan Islamia, M.Sc

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

Dr. Ahmad Isnaeni, MA
NIP. 197403302000031001

MOTO

 حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Cukuplah Allah bagi kami sebaik-baik tempat berserah
Dialah sebaik-baik Penjaga dan sebaik-baik Penolong

(QS. Ali- Imran:173)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Puji syukur terucap atas nikmat dan kasih sayang Allah SWT, yang telah memberikan nikmat sehat jasmani maupun rohani serta memberikan nikmat ilmu atas dasar kekuatan, petunjuk dan juga tidak luput dari karunia-Mu akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam tidak lupa terlimpahkan kepada junjungan Baginda Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa'atnya hingga yaumul akhir.

Segala rasa syukur Alhamdulillah saya sampaikan kepada-Mu ya Allah, karena telah memberikan kesempatan pada diri ini untuk hadir di tengah-tengah orang yang selalu melantunkan do'a, semangat dan keikhlasannya dalam menemani perjalanan hidup disetiap langkahku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini, aku persembahkan untuk orang-orang tercinta dan tersayang.

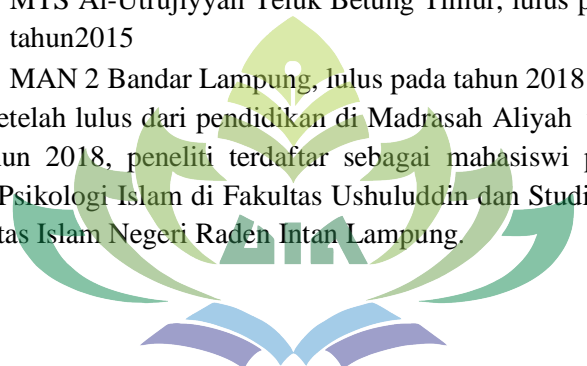
1. Kedua orang tua yang sangat saya cintai, Ibu Nurhayati dan Bapak Zarkasih Ilyas yang dengan ketulusan hatinya selalu merawat dan mendidik putrinya dengan penuh kasih sayang serta senantiasa memberikan nasihat, dukungan dan do'a agar putrinya mencapai kebahagiaan dan kesuksesan disetiap langkahnya.
2. Untuk adik-adikku yang sangat saya sayangi Daniel, Arief, Ali dan juga Habib terimakasih telah menjadi pelengkap di setiap hari – hari yang dilalui hingga menjadi keceriaan dan semangat dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Nadzro Assyifa, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 06 November 2000. Peneliti merupakan anak pertama dari lima bersaudara, putri dari pasangan Bapak Zarkasih Ilyas dan Ibu Nurhayati. Alamat tempat tinggal di Jalan Sinar Mulya No.21 Kelurahan Keteguhan, Kecamatan Teluk Betung Timur, Kota Bandar Lampung. Berikut riwayat pendidikan peneliti:

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal Teluk Betung Selatan Bandar Lampung, lulus pada tahun 2006
2. SD Negeri 3 Keteguhan Teluk Betung Timur Bandar Lampung, lulus pada tahun 2013
3. MTS Al-Utruiyyah Teluk Betung Timur, lulus pada tahun 2015
4. MAN 2 Bandar Lampung, lulus pada tahun 2018

Setelah lulus dari pendidikan di Madrasah Aliyah tepatnya pada tahun 2018, peneliti terdaftar sebagai mahasiswa program studi S1 Psikologi Islam di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirobbil 'alamin, puji syukur peneliti ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala kenikmatan, ilmu pengetahuan, kemudahan serta petunjuk-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi.

Dalam proses penyelesaian skripsi ini, peneliti menyadari bahwa skripsi yang ditulis ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang membangun sangatlah dibutuhkan untuk kedepannya. Selain itu pada penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan serta arahan dari pihak-pihak yang turut serta dalam memberikan dukungan moril maupun materil. Oleh sebab itu dengan segala hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri RadenIntan Lampung.
2. Bapak Drs. M. Nursalim Malay, M. Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung dan sebagai pembimbing I, yang telah membantu mendampingi peneliti dari awal bimbingan sampai dengan skripsi ini terselesaikan.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang telah bersabar dalam membantu dan menyiapkan persyaratan surat-surat serta selalu memberikan yang terbaik kepada seluruh mahasiswa Prodi Psikologi Islam serta meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam urusan perkuliahan dari semester awal hingga semester akhir dengan penuh keikhlasan dan kesabaran.
4. Ibu Intan Islamia, M.Sc selaku Pembimbing II yang telah

meluangkan waktunya untuk mendampingi peneliti, memberikan arahan dan semangat dan memperbaiki segala

bentuk kekurangan dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh keikhlasan dan kesabaran serta dedikasi yang luar biasa untuk peneliti.

5. Bapak dan Ibu Dosen tim penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya sehingga bersedia untuk memberikan arahan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik serta memberikan ilmu yang bermanfaat kepada peneliti selama perkuliahan.
7. Seluruh Dosen dan Staff Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung yang telah membantu peneliti terkait proses administrasi dan memberikan informasi perkuliahan kepada peneliti.
8. Para Pensiunan PNS yang bertempat tinggal di Teluk Betung Bandar Lampung yang sudah meluangkan waktunya untuk membantu peneliti dalam mengisi skala pada penelitian ini.
9. Keluarga besar terkhusus orang tua saya yang tersayang dan paling saya cintai yang sudah memberikan do'a, motivasi dan semangat kepada peneliti sehingga telah terselesaikannya skripsi ini.
10. Seluruh teman-teman Psikologi Islam angkatan 2018 terkhusus kelas A yang telah berjuang bersama dari awal masa perkuliahan dan telah saling memberikan semangat serta memberikan kenangan indah yang tak akan terlupakan oleh penulis.
11. Teman-teman seperbimbingan yang sudah saling membantu dan saling memberi support dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat tercinta yang dikenal sejak awal perkuliahan Adila Putri, Namira Hasanah, Nadya Afriani,

Puji Rahayu dan juga Risa Murifah terimakasih sudah memberikan dukungan dan juga menemani penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.

13. Sahabat-sahabat ku tersayang Wanda Mustawa, Nissa Hayatun, Rahul Ikhsan, Kholid waliyudin, dan Rido Assegaf yang dikenal sejak kelas 1 SMA, terimakasih sudah menemani hari-hari ku menjadi lebih berwarna dan lebih semangat dalam

penyelesaian skripsi ini.

14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan namanya satu per satu yang telah berperan membantu peneliti baik dalam hal moril maupun materil dalam menyelesaikan skripsi ini.

15. *Last but not least*, terimakasih untuk diri saya sendiri Nadzro Assyifa yang sudah menjadi pribadi yang memberikan hal positif untuk diri sendiri sehingga menjadi pribadi yang semangat untuk bertahan dalam hal apapun.

Peneliti berharap kepada Allah SWT, semoga dengan apa yang telah mereka berikan akan menjadi pahala dan amal kebaikan serta mendapat kemudahan dari Allah SWT.



Bandar Lampung, 06 Januari 2023

Nadzro Assyifa

Npm : 1831080251

DAFTAR ISI

COVER	I
HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Penelitian Terdahulu	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. <i>Authentic Happiness</i>	11
1. Pengertian <i>Authentic Happiness</i>	11
2. Aspek – Aspek <i>Authentic Happiness</i>	12
3. Faktor – Faktor <i>Authentic Happiness</i>	13
4. <i>Authentic Happiness</i> dalam perspektif Islam ..	15
B. Regulasi Emosi	17
1. Pengertian Regulasi Emosi	17
2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi	18
3. Bentuk – Bentuk Regulasi Emosi	19
4. Proses – Proses Regulasi Emosi	19
C. Suku	20
1. Pengertian Suku	20
2. Karakteristik Suku	21
3. Suku Lampung dan Jawa	21
D. <i>Authentic Happiness</i> ditinjau dari Regulasi Emosi dan Suku pada pensiunan	23
E. Kerangka Berfikir	24
F. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN	27

A. Identifikasi Variabel	27
B. Definisi Operasional	27
1. <i>Authentic Happiness</i>	27
2. Regulasi Emosi	27
3. Suku	28
C. Subjek Penelitian.....	28
1. Populasi	28
2. Sampel	28
3. Teknik Sampling	28
D. Metode Pengumpulan Data	29
1. Skala <i>Authentic Happiness</i>	29
2. Skala Regulasi Emosi	30
E. Validitas dan Reliabilitas	30
1. Validitas	30
2. Reliabilitas	31
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV	33
PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	33
1. Orientasi Kanchah	33
2. Persiapan Penelitian	33
3. Pelaksanaan Penelitian	34
4. Hasil Analisis Data Penelitian	34
B. Pelaksanaan Penelitian	38
1. Penentuan Subjek Penelitian	38
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	38
3. Skoring	38
4. Karakteristik Responden	39
C. Analisis Data Penelitian	41
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian.....	41
2. Kategorisasi Skor Variabel penelitian	42
3. Uji Asumsi	43
4. Uji Hipotesis	47
D. Pembahasan	48
BAB V PENUTUP	53
A. Kesimpulan	53
B. Rekomendasi	53
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print</i> Skala <i>Authentic Happiness</i>	29
Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	30
Tabel 3. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala <i>Authentic Happiness</i>	35
Tabel 4. Distribusi Aitem Valid dan Gugur Skala Regulasi Emosi.....	36
Tabel 5. Sebaran Aitem Valid Skala <i>Authentic Happiness</i> ...	37
Tabel 6. Sebaran Aitem Valid Skala Regulasi Emosi	37
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	41
Tabel 8. Kategorisasi Skor Variabel <i>Authentic Happiness</i> ...	42
Tabel 9. Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi.....	43
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 12. Hasil Uji ANCOVA	47
Tabel 13. Hasil Uji <i>T-test</i>	48
Tabel 14. Hasil Uji Beda	48



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	21
Gambar 2. Frekuensi Responden Berdasar Usia	39
Gambar 3. Frekuensi Responden Berdasar Suku	40
Gambar 4. Frekuensi Responden Berdasar Jenis Kelamin	40
Gambar 5. Uji Normalitas Variabel <i>Authentic Happiness</i>	44
Gambar 6. Uji Normalitas Variabel Regulasi Emosi	45
Gambar 7. <i>Authentic Happiness</i> Vs Regulasi Emosi	46



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rancangan Skala Penelitian
- Lampiran 2. Distribusi Data Uji Coba
- Lampiran 3. Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 4. Skala Penelitian
- Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran 6. Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 8. Surat Perizinan Penelitian
- Lampiran 9. Surat Keterangan Plagiasi



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam kajian psikologi perkembangan, usia menjelang pensiun dikategorikan sebagai usia dewasa lanjut (*late adolescence*). Erikson (2010) mengatakan pertumbuhan manusia berjalan delapan tahap, mulai dari membangun kepercayaan (bayi baru lahir-18 bulan), tahap membangun otonomy (18 bulan hingga 3 tahun), tahap inisiatif dan rasa bersalah (pra sekolah hingga 3-5 tahun), tahap merasa mampu (6-11 tahun), tahap membangun identitas (12-18 tahun), tahap menjalin kedekatan (19-40 tahun), tahap dewasa (40-65 tahun), tahap kematangan usia (65 tahun-meninggal dunia). Akan tetapi masa pensiun termasuk kedalam fase dewasa tengah (*middle adulthood* 40-65 tahun). Fase ini memiliki komponen dasar generativitas. Pada fase ini mereka melanjutkan membangun hidupnya dan berfokus terhadap keluarga yang ditandai dengan adanya kepedulian, keinginan memberi perhatian, berbagi dan membagi pengetahuan serta pengalaman kepada orang lain. Ciri-ciri yang menonjol pada usia pensiun yaitu terdapat emosional yang mengalami perubahan serta mengalami kemunduran fisik maupun non fisik.

Pensiun merupakan masa ketika seseorang diberhentikan dari pekerjaannya sesuai dengan batas usia pensiun yang telah ditetapkan dalam aturan pensiun yaitu usia 58 tahun. Masa pensiun juga termasuk masa yang penting dimana individu menentukan perkembangan dalam diri yang ditandai dengan pergantian tahun pertengahan ke usia tua. Maka masa pensiunan merupakan suatu masa yang mana pegawai sudah tidak bekerja lagi sehubungan dengan pemutusan hubungan kerja pada instansi dimana pegawai tersebut telah mencapai batas usia tertentu (Hermawan, 2018). Masa Pensiun merupakan akhir dari pola hidup seseorang dalam masa dinasnya, bisa disebut juga sebagai masa kehidupan transisi dari pola hidup lama ke pola hidup baru. Dalam hal ini seorang pensiunan selalu menyakut terkait adanya perubahan peran, perubahan keinginan maupun nilai (Jannah, 2021). Dukungan keluarga dan pengertian dari orang-orang sekitarnya membantu seorang pensiunan dalam proses penyesuaian diri, sehingga nantinya

akan membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya diri dalam menjalani realitas kehidupan yang bahagia (Apriastiana, 2019).

Seligman (2005) mendefinisikan *authentic happiness* adalah kebahagiaan sejati sebagai tujuan dari psikologi positifnya, dimana kebahagiaan disini menggambarkan antara emosi positif seperti perasaan suka cita, kenyamanan dan aktifitas positif. Di dalam kehidupan, manusia akan senantiasa selalu mencari dan merasakan kebahagiaan dengan berbagai cara. *Authentic happiness* terletak pada kemampuan dari seorang individu guna menggabungkan perasaan dalam dirinya secara optimal yang nantinya individu tersebut akan mengaktualisasikan dirinya sendiri dalam kehidupannya, karenanya *authentic happiness* merupakan sebuah pengalaman dari segi jiwa, serta perasaan emosional. Manusia dapat menikmati setiap waktunya dengan rasa penuh cinta, rasa syukur, serta selalu ingin merasakan emosi positif dan menghilangkan emosi negatif dalam dirinya (Usman, 2017).

Dalam bukunya, Seligman (2005) mengatakan bahwa terdapat 3 macam bentuk dari *authentic happiness* yang dicari oleh manusia dalam hidupnya, yaitu : pertama, hidup dengan penuh kesenangan (*pleasant life*) yang mana kondisi seorang individu mencari kesenangan dalam hidup, keinginan jasmani maupun ragawi. Kedua, hidup dengan merasa nyaman (*good life*) yang mana hidup yang menyenangkan merupakan tujuan dari sebuah kenyamanan dalam kehidupan, dan yang terakhir hidup yang penuh makna (*meaningful life*) yang mana individu yang merasa hidupnya bermakna adalah orang yang merasakan segala keperluan dalam kehidupannya telah terpenuhi, ia menjalani hidupnya dengan segala pemahaman tentang apa itu makna dan tujuan kehidupan (Setiadi, 2016). Dalam hal ini *authentic happiness* sangat diperlukan seorang individu dalam menemukan makna hidup yang bahagia dalam memberikan kebahagiaannya pada orang lain dan lingkungan sekitarnya terutama pada diri pensiunan itu sendiri, sebaliknya permasalahan yang timbul ketika pensiunan belum merasakan hidup yang bahagia dalam hidupnya tandanya pensiunan tersebut belum merasakan apa itu *authentic happiness*. Karenanya rasa kebahagiaan yang timbul dengan cara bahagia secara lahiriyah dan batiniah merupakan salah satu

makna dari sebuah *authentic happiness* (Pratama, 2018). Kebahagiaan sejati dalam islam tertuang pada firman Allah dalam surat Al-Qashas ayat 77 sebagai berikut:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِن
 كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴿٧٧﴾

Artinya : "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagia dari kenikmatan duniawi dan berbuat baiklah kepada orang lain sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (QS. Al-Qashas :77).

Dari kutipan diatas dijelaskan bahwa manusia akan merasakan kebahagiaan bilamana mereka mencari pahala akhirat ketika hidup didunia dengan mengamalkan ketaatan, dan bahagialah didunia dengan hal-hal yang baik dan mencari jalan yang halal serta diberkahi Allah SWT dan berbuat baik terhadap sesama makhluk hidup di dunia sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan juga tidak membuat kerusakan di muka bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang membuat kerusakan di bumi dan Dia akan membalas atas amal perbuatan kaum yang buruk (Shihab, 2016).

Authentic happiness tidak hanya semata-mata menjadi kajian psikologi, akan tetapi menjadi sebuah kajian dimensi kehidupan lainnya, termasuk kedalam salah satu dari faktor *authentic happiness* yaitu regulasi emosi. Manusia yang merasa bahagia adalah individu yang dapat mengendalikan emosinya secara baik, dengan memunculkan emosi positif dan menghilangkan emosi yang negatif.

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam memproses respon emosi eksternal maupun internal guna mengendalikan, mengevaluasi, dan merubah reaksi emosi yang intensif dalam mencapai suatu tujuan. Hal ini terlihat bahwa apabila seorang individu mampu mengelola emosinya secara efektif, maka ia akan memiliki daya tahan yang baik dalam menghadapi sebuah

masalah. Individu dengan regulasi emosi yang baik akan meningkatkan kebahagiaan sejati dalam dirinya. Gross (2007) mengatakan bahwa regulasi emosi merupakan rangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu itu sendiri, baik dengan cara spontanitas ataupun dikontrol. Disadari atau tidak disadari akan mengaitkan banyak komponen lainnya yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi juga melibatkan perubahan dalam emosi serta waktu timbulnya, besarnya, serta lamanya dalam mengimbangi respon terhadap perilaku, pengalaman maupun fisiologis.

Regulasi emosi dapat mempengaruhi, menjaga serta memperkuat emosi, tergantung pada tujuan individu itu sendiri dalam mengontrol terhadap emosi yang dimilikinya. Regulasi ini juga dapat mempengaruhi perilaku dan pengalaman seseorang, yang mana hasil dari regulasi emosi ini nantinya berupa bentuk perilaku yang ditingkatkan, dikurangi, ataupun dihambat dalam mengekspresikan sesuatu (Riadi, 2019). Regulasi emosi juga dapat dipengaruhi oleh usia seseorang, oleh karena itu peneliti mengambil pensiunan sebagai subjek penelitian karena tidak semua manusia memiliki regulasi emosi yang baik terutama subjek dalam penelitian ini yaitu pensiunan, karena beberapa dari usia pensiun (dewasa madya menuju akhir) masih terdapat memiliki emosi yang tidak stabil sehingga dapat memicu timbulnya masalah dalam diri yang dapat dilihat dari perbedaan suku yang dimiliki oleh pensiunan tersebut.

Suku bangsa merupakan sekelompok sosial dalam masyarakat yang memiliki kesamaan sejarah, nenek moyang, serta asal usul bahasa yang tercermin dalam simbol yang khas, seperti pakaian, agama, dan tradisi. Suku juga disebut sebagai kelompok masyarakat yang memiliki perbedaan budaya dari kelompok masyarakat satu dan lainnya. Suatu bangsa dalam sebuah negara memiliki banyak ragam suku yang mana mereka memiliki ciri khas yang unik dan berbedabeda. Suku merupakan identitas dari sebuah golongan dalam masyarakat yang mana tetap satu dalam suatu kesatuan bangsa dan negara walaupun berbeda dalam segi keyakinan, bahasa, dan tujuan. Salah satu alat guna menyatukan pada segi konteks kebangsaan, kenegaraan, maupun pada konteks interaksi antar suku adalah

bahasa. Dalam sebuah kelompok suku, manusia memiliki berbagai macam perbedaan perilaku, watak, yang didasari oleh sukunya masing-masing. Maka dari itu kategori dalam pengelompokan sebuah masyarakat dalam suatu suku tertentu didasarkan oleh faktor sosialnya (Triwibisono, 2021).

Asmore (2001) berpendapat bahwa suku menyiratkan kekhasan dalam budaya tersendiri yang dimiliki pada suatu suku yang membedakannya dengan suku lainnya, namun demikian hubungan antara suku dan kebudayaan sangatlah kompleks. Hubungan tersebut antara lain merupakan komunikasi yang tersusun secara sistematis yang berlangsung dengan waktu terus menerus untuk mengkomunikasikan adanya perbedaan budaya oleh sebuah kelompok tertentu. Maka demikian Asmore (2001) menyebut bahwa suku bersifat relasional dan situasional dimana sebuah karakter suku terlibat didalamnya. Kata suku sering disebut juga dengan sebutan ras, meskipun kata ras ini mengkaitkan dengan ciri-ciri biologis maupun genetik yang membedakan seseorang dari orang lain dalam suatu kelompoknya. Suku merupakan sebuah identitas yang mencakup pada rasa penghayatan seseorang terhadap kelompoknya, yang berkaitan dengan adat istiadat serta cara hidup di lingkungan sosialnya yang memiliki kebudayaan khas yang tercermin kedalam perbedaan antara suku satu dengan suku lainnya. Alasan dalam pengambilan sampel suku karena suku merupakan identitas individu yang melekat dalam diri setiap individu, suku sendiri mencakup kebiasaan, serta watak yang membentuk karakter seseorang dalam lingkungannya yang dapat dilihat pada kebahagiaan individu dari suku yang berbeda. Maka dalam hal ini suku adalah topik yang tepat dalam pengambilan alasan lebih lanjut.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek yang bersuku Lampung dan Jawa. Suku Lampung memegang erat budaya dan ciri khas dalam bermasyarakat, suku Lampung juga memegang erat perilaku dalam bersikap di lingkungannya, dengan berjiwa besar dan sangat memegang erat kekeluargaannya (Abdulsyani, 2019). Sujadi (2013) mengatakan bahwa ciri khas yang dimiliki suku Lampung yaitu terkenal dengan watak tegas dan intonasi suara yang lebih keras dibandingkan suku Jawa yang memiliki watak yang lembut.

Selanjutnya suku Jawa memiliki karakter lembut dan berhati-hati dalam bersikap dilingkungannya. Suku Jawa terkenal dengan kesopanan serta tata krama yang melekat dan menjunjung tinggi sopan santun, hal ini menjadi ciri khas suku Jawa yang menonjol dari suku lainnya yang ada di Indonesia (Hidayati, 2021).

Yuni Asmidar (2013) melakukan penelitian dengan subjek 94 lansia dengan rentan usia 60-89 tahun. Regulasi emosi disini ditemukan bahwa memiliki pengaruh terhadap kesehatan lansia yang ditemukan sebagai faktor utama yang mempengaruhi kebahagiaan. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan menunjukkan hasil yang positif ketika lansia dapat meregulasi emosi dengan baik, bahwa adanya hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan. Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti laksanakan, peneliti melakukan wawancara dengan 10 pensiunan dari dua suku yang berbeda yaitu suku Lampung dan Jawa. Didapatkan hasil bahwa terdapat lima dari pensiunan Pegawai Negeri Sipil (PNS) yang bersuku Lampung mengatakan bahwa belum dapat mengontrol emosinya dengan baik, sehingga belum dapat merasakan *authentic happiness* akan emosinya yang masih naik turun. Sedangkan untuk 5 yang bersuku Jawa juga mengatakan bahwa belum dapat merasakan *authentic happiness* dalam hidupnya karena emosinya yang masih belum stabil. Dapat dilihat bahwa terdapat permasalahan bagi pensiunan dari dua suku berbeda tersebut yakni suku Lampung dan Jawa, yang mana sama-sama belum dapat meregulasi emosi dengan baik sehingga pensiunan tersebut belum merasakan *authentic happiness* seperti yang tercantum di dalam aspek- aspek *authentic happiness*.

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, penelitian mengenai *authentic happiness* ditinjau dari regulasi emosi dan suku pada pensiunan perlu dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang perlu dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah terdapat perbedaan *authentic happiness* ditinjau dari suku dengan mengendalikan regulasi emosi pada pensiunan?

2. Apakah terdapat hubungan regulasi emosi dengan *authentic happiness* pada pensiunan?
3. Apakah terdapat perbedaan *authentic happiness* ditinjau dari suku pada pensiunan?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang dikaji dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui adanya perbedaan *authentic happiness* ditinjau dari suku dengan mengendalikan regulasi emosi pada pensiunan.
2. Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *authentic happiness* pada pensiunan
3. Untuk mengetahui perbedaan *authentic happiness* ditinjau dari suku pada pensiunan

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dalam penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan pengetahuan bagi pembaca mengenai pembahasan *authentic happiness* ditinjau dari regulasi emosi dan suku pada pensiunan serta penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan, ide dan saran bagi perkembangan dan wawasan ilmiah khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan serta psikologi positif.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Pensiunan
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pensiunan akan pentingnya kemampuan regulasi emosi yang baik guna meningkatkan *authentic happiness* dalam hidup.
 - b. Bagi Keluarga
Hasil penelitian ini diharapkan menjadi acuan pada keluarga untuk lebih memberi dukungan serta perhatian

kepada para orang tua yang telah pensiun dari dunia kerja guna meningkatkan *authentic happiness* dalam hidup.

c. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar kebijakan dalam melihat kondisi para PNS yang hendak menghadapi pensiun untuk dapat meningkatkan kebahagiaan, baik melalui kegiatan bimbingan pra pensiun, konseling serta pembinaan pra pensiun sehingga dapat menjadi bekal oleh para pensiunan dalam persiapan dimasa tua nya demi kelangsungan hidup yang bahagia.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya, terutama pada penelitian yang berkaitan dengan topik *authentic happiness* dan menjadikan referensi terkait *authentic happiness* dengan faktor lain seperti kesehatan, dukungan keluarga, pernikahan dan yang lainnya, yang dapat dijadikan sebagai variabel bebas terbaru.

E. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang juga membahas terkait topik yang akan diteliti, beberapa diantaranya yaitu:

1. Penelitian dilakukan oleh Indo Pratama, dkk (2019) dengan judul "Kebahagiaan pada lanjut usia dalam menjalani masa pensiun". Jumlah sampel dalam penelitian ini lansia yang berjumlah 37 orang. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun berada pada kategori baik, dan juga hasil temuan penelitian ini, diharapkan konselor dapat memberikan bantuan profesional berupa layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan kelompok dan layanan konseling kelompok yang dapat membantu lansia untuk meraih kebahagiaan pada masa pensiun.
2. Penelitian dilakukan oleh Ayuning Atmasari, dkk (2022). dengan judul "Hubungan alturisme dengan *authentic happiness* pada mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa".

Jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 346. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan *simple random sampling* dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara aulturisme dengan *authentic happiness* pada mahasiswa.

3. Penelitian dilakukan oleh Abdul Basith, (2016) dengan judul "Hubungan antara Religiusitas dengan *Authentic Happiness* pada jama'ah Maulid Riyadlul Jannah Malang". Subjek dalam penelitian ini adalah 32 orang. Instrumen penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara religiusitas dengan *authentic happiness*.
4. Penelitian dilakukan oleh Riestha Fadhilah (2018) dengan judul "Hubungan antara interaksi sosial dengan *happiness* pada lansia. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 88 orang. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara interaksi sosial dengan *happiness* pada lansia
5. Penelitian dilakukan oleh Yuni Asmidar (2013), dengan judul Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada lansia. Penelitian ini menggunakan tehnik *purposive sampling* dengan subjek lansia berusia 60-89 tahun. Dari analisis yang diperoleh nilai korelasi antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada lansia, artinya terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada lansia.

Dapat disimpulkan dari penelitian yang sudah dilakukan oleh penelitian terdahulu, maka terdapat kesamaan variabel terikat nya namun yang menjadi pembeda dari peneliti terdahulu dengan peneliti adalah perbedaan pada variabel bebasnya, yang mana peneliti juga menambahkan satu variabel bebas tambahan yaitu suku. Keunikan dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti menggunakan uji ANCOVA yang mana akan menguji perbedaan sekaligus hubungan pada variabel *authentic happiness* ditinjau dari regulasi emosi dan suku pada pensiunan.



BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat ditarik kesimpulan yaitu:

1. Tidak ada perbedaan *authentic happiness* pada suku Lampung dan Jawa dengan mengendalikan regulasi emosi dengan nilai suku $F = 5.305$ dan nilai $p = 0.145 > 0.05$ artinya regulasi emosi memberikan pengaruh terhadap *authentic happiness* pada perbedaan pensiunan yang bersuku Lampung dan Jawa.
2. Ada hubungan signifikan regulasi emosi dengan *authentic happiness*, dengan nilai $F = 5.305$ dan nilai $p = 0.025 < 0.05$.
3. Ada perbedaan signifikan antara suku Lampung dan Jawa terhadap *authentic happiness* pada pensiunan, yaitu didapatkan skor *T-test* sebesar $0.030 < 0.05$ dan terdapat skor *mean* yang mana pensiunan bersuku Lampung sebesar 80.727 dan pensiunan bersuku Jawa sebesar 74.053 .

B. Rekomendasi

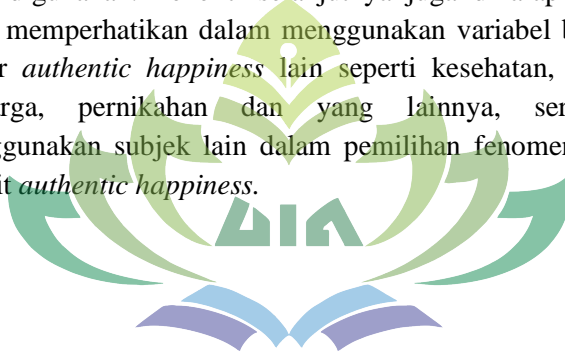
Terdapat beberapa rekomendasi yang dapat peneliti sampaikan pada penelitian ini, yaitu:

1. Bagi Pensiunan
Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pensiunan agar lebih banyak melakukan kegiatan positif seperti berolahraga, bersosialisasi, serta semangat dalam beraktifitas guna meningkatkan *authentic happiness* dalam hidup.
2. Bagi Keluarga
Melalui penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi keluarga untuk lebih memberi perhatian, kasih sayang dan juga semangat terhadap para orang tua yang telah menjalani masa pensiun, karenanya dukungan dari orang terdekat sangatlah penting untuk para pensiunan dalam menjalani kehidupan yang lebih bahagia.
3. Bagi Instansi
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar kebijakan

dalam melihat kondisi para PNS yang hendak menghadapi pensiun untuk dapat meningkatkan kebahagiaan, baik melalui kegiatan bimbingan pra pensiun, konseling serta pembinaan pra pensiun sehingga dapat menjadi bekal oleh para pensiunan dalam persiapan dimasa tua nya demi kelangsungan hidup yang bahagia.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan mengkaji topik yang sama dengan penelitian ini, peneliti berharap untuk dapat lebih memperkaya dalam merubah variabel bebas dengan yang terbaru dari faktor lain yang mempengaruhi *authentic happiness*. Sehingga nantinya akan memunculkan hasil-hasil baru yang dapat meningkatkan reliabilitas penelitian dari skala yang digunakan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih memperhatikan dalam menggunakan variabel bebas dari faktor *authentic happiness* lain seperti kesehatan, dukungan keluarga, pernikahan dan yang lainnya, serta dapat menggunakan subjek lain dalam pemilihan fenomena terbaru terkait *authentic happiness*.



DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, S., & Nurwianti, F. (2009). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku minang. *Jurnal ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(1), 97322.
- Alfian, M. (2014). Regulasi emosi pada mahasiswa suku Jawa, suku Banjar, dan suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2(2), 263-275.
- Amalia, S. (2015). Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan (*happiness*) pada lansia. *Jurnal Psikologi, Universitas Padjajaran Bandung*, 1-11.
- Antara, H., & Emosi, R. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan intensi agresivitas verbal pada suku Batak di ikatan mahasiswa Sumatera Utara Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(3), 270–278.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi penelitian suatu pendekatan proposal*. PT.Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Basith, A. (2016). Hubungan antara religiusitas dengan *authentic happiness* pada jamaah maulid wat ta'lim riyadlul jannah malang. *Jurnal Psikologi*, 3(2) 220-225
- Christianto, L. P. (2018). Manfaat emosi positif bagi guru bimbingan dan konseling. *Jurnal Selaras: Kajian bimbingan dan konseling serta Psikologi Pendidikan*, 1(1), 54–68. <https://doi.org/10.33541/sel.v1i1.774>
- Desmita, R. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dyatama, Y (2019). Penggunaan analisis kovarians (ANAKOVA) pada analisis regresi dummy, *V4(4)*, 137-144.
- Diponegoro, A. M., & Mulyono, M. (2015). Faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia suku jawa di Klaten. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 13. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4476>
- Erikson, E. H (2010) *childhood and society*. (H. H. Setiajid, Ed.) Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Fernanda, (2020). Mempertahankan piil pesenggiri sebagai identitas suku Lampung. *V22(2)*, 168-177.
- Gross, J. J. (2001) *Emotion Regulation: Affective, Cognitive and Social Consequences*. *Journal pschophysiology*, 39,

Cambridge University Press. Printed in the USA

- Hakim, L. & Hartati, N. (2014). Sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo. *Jurnal Bimbingan konseling*, V5(1),32-42
- Hermawan, A (2018). Pelayanan Pensiun Pegawai Negeri Sipil yang Mencapai Batas Usia Pensiun pada Kantor Regional VII. STIA Bina Banua Banjarmasin. V8(1),2407-6864.
- Hurlock (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Junaedi, D. (2018). Tafsir kebahagiaan (Studi tentang makna kebahagiaan dalam Al-Qur'an perspektif tafsir). *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis*, 6(02), 185. <https://doi.org/10.24235/diyaafkar.v6i02.3783>
- Kurnianita, N. P. (2018). Hubungan rasa syukur dan harga diri dengan kesejahteraan subjektif pada pensiunan pegawai negeri sipil. *Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(1), 2264– 2276.
- Kurniawan, P, A. & Hasanat, N.U. (2007). *Perbedaan ekspresi emosi pada beberapa tingkat generasi suku jawa di Yogyakarta*. 34(1), 1–17.
- Malay, M. N. (2021). *Belajar mudah dan praktis analisis data (analisis data dengan SPSS dan JASP)*. Bandar Lampung : CV. Madani Jaya.
- Masitoh, M. (2019). Mengingat dan mendekatkan kembali nilai-nilai kearifan lokal (Piil Pesenggiri) sebagai dasar pendidikan harmoni masyarakat Lampung. *edukasi lingua sastra*, 17(2), 64-81.
- Mastuti, A. D. (2016). Kebahagiaan pada lanjut usia ditinjau dari dukungan keluarga. *skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nansi, D. (2016) Hubungan antara regulasi emosi dengan perilaku disiplin santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan. V2(1), 16-28.
- Nurwianti, F., & Wijayanti, H. (2010). Kekuatan karakter dan kebahagiaan pada suku jawa. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, 3.(2). 4432
- Nurhidayah, S & Agustini, R. (2012). Kebahagiaan lansia ditinjau dari dukungan sosial dan spiritualitas. *Jurnal Soul*,5(2). 15-32.
- Pambudi, A & Kumoro, j. (2019). Analisis peraturan batas usia pensiun PNS. Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Yogyakarta. V3(2).
- Putri, N. D. P., & Cahyanti, I. Y. (2020). Psikoedukasi regulasi emosi kepada kader lansia sebagai upaya preventif kambuhnya

- penyakit hipertensi pada lansia binaan di puskesmas gunung anyar Surabaya. 6(2020), 229–236.
- Pertiwi, R. A. (2017). Kebahagiaan pada lanjut usia ditinjau dari keterlibatan dalam aktivitas sehari-hari. *Publikasi Ilmiah*, 2.
- Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1), 100–110. <https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.495>
- Pratama, I., Said, A., & Erlamsyah. (2018). Kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. *Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.24036>.
- Pramintari, RD & Amalia, H. (2022). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi terhadap resiliensi pada dewasa awal korban ghosting. *Jurnal Psikologi Universitas Buana*. 7(2), 48-59.
- Pusadan, Rahmadan, F. (2014). Hubungan religiusitas dan regulasi emosi dengan kecenderungan post power syndrome pada guru menjelang pensiun. *Psikologi Magister Sains sarjana, Program Pasca Surakarta, Universitas Muhammadiyah*, 3(2) 1–15.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep *authentic happiness* pada remaja dalam perspektif teori myers. Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, vol 2(1).232
- Saliha, G. (2021). Gambaran *authentic happiness* pada remaja yang memiliki keluarga broken home. Universitas Airlangga Surabaya, vol 2(12). 359
- Safarina, N. A. (2022). Kebahagiaan pada masyarakat gayo ditinjau dari tingkat pendidikan. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, V5(1). 98-112
- Sampson, M. G. (2019). Analisis Statistik Menggunakan JASP. *Terjemahan oleh Sunu Bagaskara, dkk. DOI 10 (2019): m9*.
- Santoso, A. D & Raharjo, D. S (2022). Aplikasi JASP dan SPSS dalam Penelitian Kuantitatif. Kepel Press :Yogyakarta
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga: Yogyakarta.
- Seligman, M. (2005) *Authentic Happiness: menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. Penerbit Mizan. 345-402
- Shihab, M. Q. (2012) *Tafsir al-Misbah: Tela'ah atas buku wawasan Al-Qur'an* V21,100
- Sulistyarini, I. & Putri, D. (2018). Pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif orang dengan hipoertensi esensial. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v1i1.675>.
- Syahputra, M. (2020). Nilai-nilai pendidikan karakter dalam budaya

- nengah nyapur. *Jurnal PAI Raden Fatah*, 2(1), 1-10.
- Syarifudin, (2019). Analisis Covarian (*Analysis of Covarians*).
- Triwibisono, C. & Aurachman, R. (2021). Budaya suku bangsa di indonesia dalam mendukung pengelolaan organisasi. *Universitas Telkom*, 8(1), 45-53.
- Wilujeng, Y. (2016). Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan subjective well-being pada yogini di Hatha Yoga Ganep"s. *Perpustakaan.Uns.Ac.Id*,2(4)1–10.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor-faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Psikologi*, 10(1), 49-60

