

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN
KUALITAS HIDUP PADA REMAJA PENGGUNA VAPE DI
SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Program Sarjana Strate Satu (S-1)
Psikologi Dan Kesehatan**



Oleh:

Lia Aprilia

NIM: J01216019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA
2020**

LEMBAR KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Hidup Pengguna Vape di Surabaya” merupakan karya asli hasil penelitian yang di ajukan untuk menyelesaikan tugas akhir perkuliahan agar memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Surabaya, 13 Juli 2020



Lia Aprilia

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

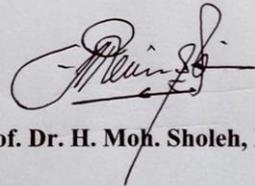
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kualitas Hidup Pada Remaja
Pengguna Vapor Di Surabaya**

Oleh,
Lia Aprilia
J01216019

Surabaya, 17 Mei 2020

Desen Pembimbing



Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd

INTISARI

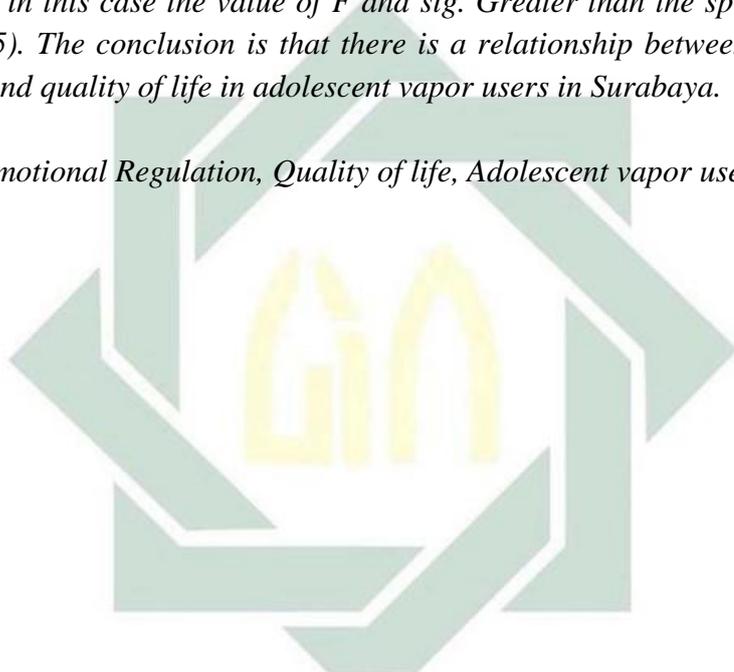
Kualitas hidup merupakan aspek yang sangat penting bagi kehidupan, terlebih bagi remaja yang disebut usia perpindahan dari anak-anak ke dewasa. Secara teoritis, regulasi emosi dapat dikatakan berperan dalam menentukan kualitas hidup. Oleh karena itu, tujuan dari peneliti ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya. Peneliti ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan penyebaran angket. Responden yang digunakan sebanyak 92 dari hasil penghitungan populasi, merupakan para remaja pengguna vapor yang berada di Surabaya. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat nilai yang signifikansi yaitu nilai F sebesar 1.210 dan nilai signifiikansi sebesar 271, dalam hal ini nilai F dan Sig. Lebih besar dari nilai taraf yang ditentukan ($> 0,05$). Kesimpulannya adalah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kualitas hidup, Remaja pengguna vapor

ABSTRAK

Quality of life is an important aspect of life, aspecially for adolescents who are called the age of transfer from children to adult. Teoretically, emotional regulation can be sait to play a role in the termining quality of life, however, the aim of the researchers was to determine the relationship between emotional regulation and quality of life in adolescent vapor users in Surabaya. This researcher uses a quantitative correlational method by distributing questionnaires. The respondents who used as many 92 of the population calculations, were teenagers who used vapor in Surabaya. The results of this study are that there is a significace value of F value of 1,210 and a significace value of 271, in this case the value of F and sig. Greater than the specified level value ($> 0,05$). The conclusion is that there is a relationship between emotional reguational and quality of life in adolescent vapor users in Surabaya.

Keywords: Emotional Regulation, Quality of life, Adolescent vapor users



DAFTAR ISI

| | |
|---|-----|
| HALAMAN JUDUL | |
| HALAMAN KEASLIAN | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI | v |
| ABSTRAK | vi |
| DAFTAR ISI | vii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Keaslian Penelitian | 3 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |
| F. Sistematika Pembahasan | 7 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. <i>Kualitas Hidup</i> | 9 |
| 1. Definisi <i>Kualitas Hidup</i> | 9 |
| 2. Aspek <i>Kualitas Hidup</i> | 10 |
| 3. Faktor <i>Kualitas Hidup</i> | 10 |
| B. <i>Regulasi Emosi</i> | 11 |
| 1. <i>Regulasi Emosi</i> | 11 |
| 2. Aspek <i>Regulasi Emosi</i> | 12 |
| 3. Faktor <i>Regulasi Emosi</i> | 13 |
| C. Persepsi Islam..... | 14 |
| D. Kerangka Teoritik..... | 16 |
| E. Hipotesis | 18 |

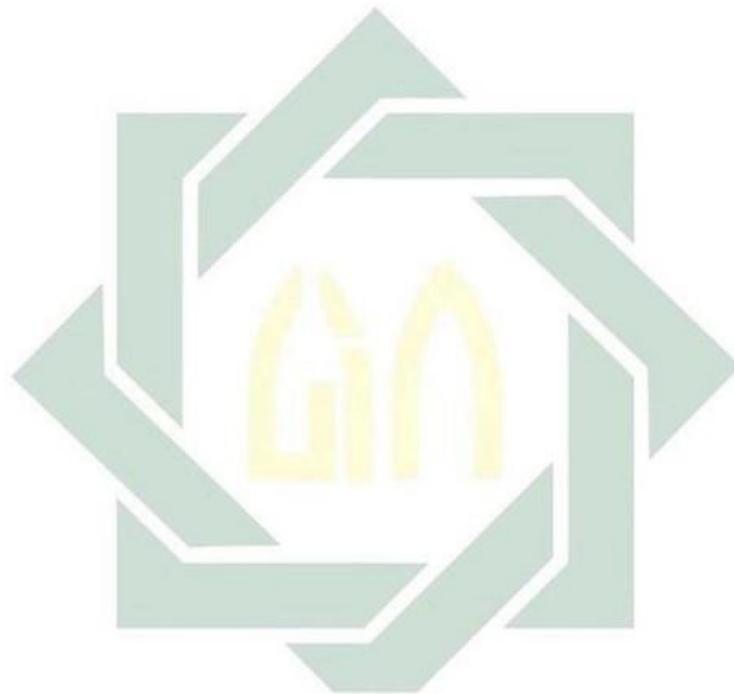
LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| INFORMRND CONSENT | 47 |
| Petunjuk Pengisian | 49 |
| Skala Kualitas Hidup..... | 50 |
| Skala Regulasi Emosi | 51 |
| Hasil Uji Reabilitas Variabel Kualitas Hidup..... | 52 |
| Hasil Uji Statistik Frekuensi Berdasarkan Usia..... | 55 |
| Hasil Uji Statistik Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 69 |
| Hasil Uji Statistik Frekuensi Berdasarkan Data | 70 |
| Hasil Uji Statistik Normalitas..... | 71 |
| Hasil Uji Statistik Linieritas | 72 |
| Hasil Uji Statistik Korelasi Product Moment..... | 74 |
| Berita Acara | 75 |
| Kartu Bimbingan | 76 |

4. Evy Setiawati, Livana PH, dan Yulia Susanti (2017) dengan judul “Hubungan konsep diri dengan kualitas hidup anak usia sekolah pada keluarga buruh migran Internasional”. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan kualitas hidup anak usia sekolah pada keluarga buruh migran Internasional di Kecamatan Ringinanum Kabupaten Kendal, dengan menggunakan metode deskriptif korelasional. Yang mana bisa diambil kesimpulan dari hasil penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan kualitas hidup anak usia sekolah pada keluarga buruh migran Internasional.
5. Debby J. & Endang R.S (2014) dengan judul “Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pada individu dewasa awal yang bekerja dan tidak bekerja dengan menggunakan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa cukup signifikan antara kualitas hidup dewasa yang bekerja dan tidak bekerja
6. Nur Afni N & Mahatgyantari Purwani D, & Hendro Prabowo (2013) dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi dengan menggunakan metode kuantitatif yang melibatkan subjek sebanyak 50 orang yang menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi
7. Gardenia J. S, Heryanti S. & Rostiana (2019) dengan judul “Peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator dengan menggunakan metode kuantitatif yang menghasilkan signifikan antara peran regulasi emosi dengan kualitas dengan work life balance sebagai mediator

Bab IV, menjelaskan tentang hasil penelitian dan pembahasan, yang terurai hasil penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan berdasarkan hasil penelitian

Bab V, bab ini adalah bab terakhir yakni penutup yang menjelaskan kesimpulan atau hasil dari sebuah penelitian dan sasaran yang digunakan oleh penelitian selanjutnya



- c. Become mengacu kegiatan yang dilakukan yang bertujuan untuk mencapai tujuan dan keinginan pribadi. Become juga mencakup tiga sub-domain yakni, practical become yaitu kegiatan rumah tangga, pekerjaan yang dibayar, kegiatan sekolah dan kegiatan bermasyarakat.

2. Aspek-Aspek Kualitas Hidup

Sedangkan dimensi kualitas hidup menurut World Health Organization Quality of Life (WHOQOL – BRIEF, 1997) terdapat 4 dimensi yaitu sebagai berikut:

- a. Kesehatan fisik Kesehatan fisik mencakup aktifitas sehari-hari, ketergantungan pada obat dan bantuan medis, energi dan kelelahan, mobilitas, adanya rasa nyeri dan tidak nyaman, waktu tidur dan kapasitas seseorang
- b. Psikologis Kualitas hidup seseorang meliputi gambaran seseorang tentang dirinya, perasaan positif, perasaan negatif, harga diri, kepercayaan, agama, serta proses kognitif
- c. Hubungan sosial Hubungan sosial meliputi tiga bagian yaitu, hubungan personal, hubungan sosial, dan hubungan seksual
- d. Lingkungan Kualitas hidup seseorang mencakup sumber pendapatan, kebebasan, dan keamanan, kepedulian sosial dan kesehatan, lingkungan tempat tinggal, kesempatan untuk mendapatkan informasi baru, peluang untuk melakukan rekreasi, kondisi lingkungan fisik dan transportasi

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup

Raebun dan Rootman (Angriyani, 2008) menjelaskan bahwa kualitas hidup terdapat faktor yang mempengaruhinya diantaranya yaitu sebagai berikut:

- a. Kontrol, dimana seseorang mampu mengontrol perilaku yang dilakukan, seperti halnya mengontrol emosi positif atau negatif
- b. Kesempatan yang potensial, berkaitan dengan seberapa besar kualitas atau potensi yang ada pada diri individu

- c. Keterampilan, berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengembangkan apa yang dimiliki
- d. Sistem dukungan, berkaitan dengan fenomena dukungan yang paling diharapkan adalah dukungan lingkungan, entah keluarga atau teman dekat, dan fasilitas-fasilitas yang mendukung
- e. Kejadian dalam hidup, hal ini dikaitkan dengan stres, atau emosi yang sulit dikontrol
- f. Sumber daya, terkait dengan kemampuan dan kondisi yang dimiliki individu
- g. Perubahan lingkungan, berkaitan dengan lingkungan seperti, maraknya vapor pada zaman sekarang
- h. Perubahan politik, berkaitan dengan masalah Negara seperti krisis moneter sehingga menyebabkan orang sulit mencari pekerjaan dan menjadi pengangguran
- i. Regulasi emosi, individu yang memiliki kemampuan strategi regulasi emosi yang tinggi cenderung mengalami lebih sedikit konflik dengan orang lain dan memiliki hubungan social yang lebih baik, sehingga meningkatkan kualitas hidupnya, Lopez et al., (2011)

B. Regulasi Emosi

1. Pengertian Regulasi Emosi

Gross dan Thopson (2007) mendefinisikan regulasi emosi sebagai. Usaha untuk mengevaluasi sebuah masalah yang dialami, sehingga dapat menempatkan emosi dengan baik. Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasa baik positif maupun negatif, selain itu individu mampu mengurangi keadaan ketika mengalami emosi positif dan negatif.

Regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk memonitoring, mengevaluasi, dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai sebuah tujuan. Regulasi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel

untuk mengelola emosi sesuai dengan yang dialami (Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie, 2000)

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) regulasi emosi adalah usaha untuk menghilangkan perilaku kurang tepat ketika menerima emosi yang dirasakan, dan dapat menikmati kehidupan dari pengaruh fisiologis yang muncul karena intensitas dari emosi. Regulasi emosi juga dapat memusatkan kembali dan mengkoordinir diri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas tepat untuk mencapai suatu tujuan meliputi, kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berfikir, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat memenangkan diri setelah kehilangan atas kontrol emosi yang dirasakan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Adapun aspek-aspek utama yang ditentukan regulasi emosi sesuai dengan yang dipaparkan oleh Gross (2007) yaitu diantaranya adalah:

- a. Strategi regulasi emosi, keyakinan individu untuk mengatasi semua masalah yang dihadapi, dan memiliki kemampuan memberikan solusi pada masalah tersebut
- b. Engaging in goal directed behavior (goals) yakni kemampuan individu untuk menyeimbangkan emosi antara positif dan negatif, sehingga individu tidak mudah terpengaruh diantaranya
- c. Control emosional responses (impulse) adalah kemampuan individu untuk mengontrol emosi yang tepat dan tidak berlebihan seperti halnya mampu mengontrol respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara
- d. Acceptance of emosional respon (acceptance) adalah kemampuan individu untuk menerima dan mau melaksanakan emosi yang dirasakan

3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Hindrikson pada tahun 2013 mengatakan bahwa setiap individu mengalami emosi maka dipengaruhi bergai faktor, diantaranya yaitu:

a. Faktor Lingkungan

Pemaknaan dari faktor lingkungan yaitu, lingkungan keluarga, lingkungan sosial, lingkungan sekitar (teman, pacar, bahkan yang baru kenal), masyarakat dan kenyamanan keluarga yang kondusif sehingga mempengaruhi perkembangan emosi individu

b. Faktor Pengalaman

Pengalaman yang didapat dari berbagai informasi oleh individu akan menjadikan pengaplikasian untuk perkembangan emosi

c. Pola Asuh Orang Tua

Berbagai cara pola asuh orang tua terhadap anaknya sangat mempengaruhi perkembangan anak, seperti pola asuh yang acuh tak acuh dan ada juga yang sangat menyayangi

d. Pengalaman Traumatik

Pengalaman dan kejadian dimasa lalu akan memberikan dampak trauma pada individu, sehingga sangat berpengaruh pada kondisi emosionalnya

e. Jenis Kelamin

Keadaan hormon dan kondisi fisiologis pada laki-laki dan perempuan menyebabkan perbedaan karakteristik emosi antara keduanya. Laki-laki lebih tinggi emosinya dari pada wanita, dan wanita lebih bersifat emosionalitis dari pada laki-laki karena wanita memiliki kondisi emosi didasarkan peran sosial yang diberikan oleh masyarakat sesuai jenis kelaminnya. Menurut Eliot M. Benner dan Peter Salovey (1999) memaparkan bahwa wanita lebih sering mencari dukungan sosial untuk menghadapi stres sedangkan laki-laki lebih memilih aktifitas fisik

f. Usia

Kematangan emosi dipengaruhi oleh tingkat pertumbuhan dan kematangan fisiologis individu. Semakin bertambah usia, kadar hormon

“Dan kami perintahkan kepada manusia berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada dua orang ibu bapakmu, hanya kepada-Kulah kembalimu”.
Ayat 14

وَإِنْ خَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا، وَصَاحِبُهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا، وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ، ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ.

“Dan jika keduanya memaksamu untuk mempersekutukan dengan aku sesuai yang tidak ada pengetahuanmu tentang itu, maka janganlah kamu mengikuti keduanya, dan pergaulilah keduanya di dunia dengan baik, dan ikutilah jalan orang kembali kepada-Ku, kemudian hanya kepada-Kulah kembalimu, maka kuberikan kepadamu apa yang telah kamu kerjakan

يَا بُنَيَّ إِنَّهَا إِنْ تَكَ مِنْهُ ثِقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ فَنَقُصَّنْ فِي صَخْرَةٍ أَوْ فِي السَّمَاوَاتِ أَوْ فِي الْأَرْضِ يَأْتِ بِهَا اللَّهُ، إِنْ اللَّهُ لَطِيفٌ خَبِيرٌ. 16

“(Lukman berkata):” *Hai, anakku, sesungguhnya jika ada (sesuatu perbuatan) seberat biji sawi, dan berada dalam batu atau di langit atau di dalam bumi, niscaya Allah akan mendatangkannya (balasannya)”, sesungguhnya Allah Maha Halus lagi Maha Mengetahui*”. Ayat 16

يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ، إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ.

“Hai anakku, dirikanlah sholat dan suruhlah manusia mengerjakan yang baik dan cegahlah mereka dari perbuatan yang mungkar dan bersabarlah terhadap apa yang menimpah kamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk hal-hal yang diwajibkan oleh Allah”

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا، إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ.

“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia karena sombong dan janganlah kamu berjalan dimuka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak mengakui orang-orang yang sombong lagi membanggakan dirinya”

وَاقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاصْضُ مِنْ صَوْتِكَ، إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَأَصْوْتُ الْحَمِيرِ.

“Dan sederhalah kamu dalam berjalan dan lunakkanlah suaramu. Sesungguhnya seburuk-buruk suara ialah suara keledai”

Ayat diatas menjelaskan bahwa sekecil apapun masalah yang dihadapi oleh individu, maka yang harus dilakukan adalah meregulasi emosi dengan cara bersyukur, sebab jika seorang hamba bersyukur atas dirinya maka Allah akan memberikan jalan yang baik untuk masalah individu tersebut

Sedangkan sebelum individu itu melakukan regulasi emosi, individu mengalami emosi, yang biasanya disebut marah. Dalam hadist yang diriwayatkan oleh Bukhori, bahwa marah disini ada dua pemaknaan, yaitu marah ringan dan berat, marah ringan seperti menahan diri ketika dalam keadaan marah, dan sampai kita menemukan cara untuk tidak marah, sedangkan marah berat seperti marah yang berkelanjutan (sampai mentalak istrinya, menyesal karna marah yang berkepanjangan, dll). Adapun hadistnya adalah sebagai berikut:

عن ابي هريرة رضي الله عنه ان رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم أو صبي قال لا تغضب فردد مرارا قال لا تغضب, رواه البخاري

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu'anhu berkata, seseorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu'alaihi wa sallam, "Berilah aku wasiyat", Beliau menjawab, "Janganlah engkau marah". Laki-laki itu mengulang-ulang permintaanya, "Janganlah engkau marah". (HR. Bukhori)

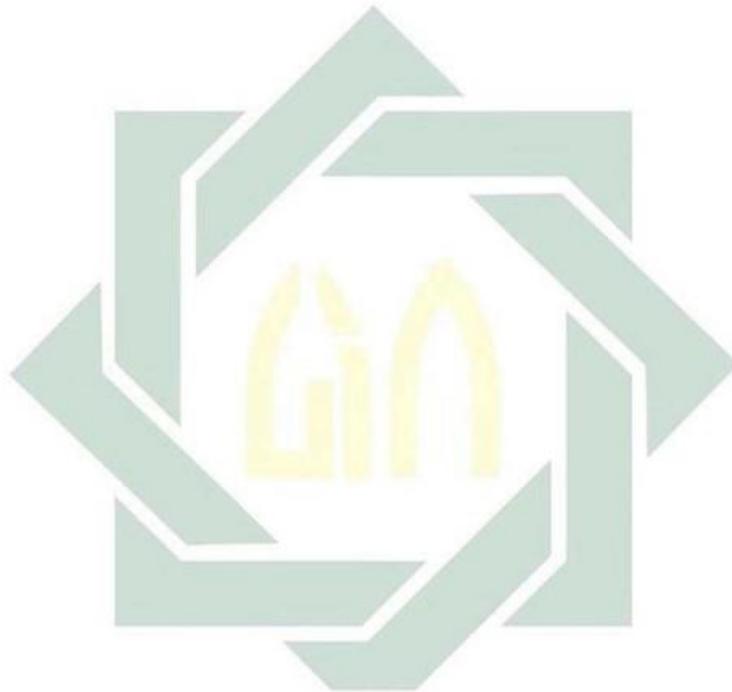
Berdasarkan penjelasan yang dipaparkan dalam perspektif islam, jika kalian marah atau emosi baik emosi ringan atau berat, bendaknya meregulasi emosi sesuai yang dijelaskan pada surat al-Lukman ayat 16 yaitu dengan berfikir positif (selalu bersyukur kepada Allah), maka kalian mampu menemukan solusi yang baik atas masalahmu sehingga tidak tersesat dalam kegelapan yang nyata

D. Kerangka Teoritik

Menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, 1999) menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk menghilangkan perilaku tidak tepat ketika menerima emosi yang dirasakan, dan dapat menikmati kehidupan dari pengaruh fisiologis yang muncul karena intensitas dari emosi. Regulasi emosi

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan asumsi atau jawaban sementara dari dua variabel yang telah digunakan oleh peneliti atas rumusan masalah di atas (Sugiono, 2008). Berdasarkan penjelasan teoritik dan kerangka berfikir yang dipaparkan sebelumnya, maka dapat dirumusan hipotesis penelitian sebagai berikut: terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada anak remaja pengguna vapor.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode korelasional, untuk mengetahui variabel satu dengan variabel yang lain saling berhubungan anwar (2013). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya. Oleh sebab itu rancangan yang digunakan peneliti adalah mencari informasi tentang teori-teori yang menjadi pedoman untuk dikaji dan diukur serta mengumpulkan data sebagai bahan untuk membuat laporan.

Penelitian ini menggunakan instrumen yang dibuat melalui aspek-aspek dari setiap variabel yang akan diteliti, kemudian hasil dari pengambilan data oleh responden akan dianalisis berdasarkan prosedur statistik. Kemudian dari hasil analisis dapat diketahui apakah ada hubungan antara variabel X (regulasi emosi) dengan variabel Y (kualitas hidup)

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan suatu pembelajaran untuk memberikan informasi, sehingga dapat diambil kesimpulan. Dan berbentuk apa saja sesuai fenomena yang diambil oleh peneliti (Noor, 2011). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel terikat (*Dependen Variable*) dengan simbol “Y” dan variabel bebas (*Independent Variable*) dengan simbol “X”

Variabel Terikat (Y) : Kualitas Hidup

Variabel Bebas (X) : Regulasi Emosi

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kualitas hidup

Kualitas hidup adalah tingkatan dimana individu mampu menguasai dan mengontrol kondisi yang dirasakan, sehingga dapat menikmati kehidupan yang lebih baik lagi. Kualitas hidup juga bisa merefleksikan keadaan untuk mengembangkan kebutuhan individu, penentu nasib sendiri, hubungan interpersona, kesejahteraan emosional,

peneliti adalah 920 maka sesuai pendapat diatas, peneliti membulatkan dari keseluruhan populasi yaitu mengambil 92 subjek.

3. Teknik sampling

Dalam sebuah penelitian terkait dengan populasi harusnya ada yang ditetapkan, dari sebagian populasi yang diambil maka dikaji lebih dalam oleh peneliti. Hal ini memerlukan cara dan teknik khusus dalam proses pengambilan sampel atau para peneliti biasanya menyebutkan dengan kata *sampling*.

Penelitian menggunakan teknik *Simple Random Sampling* yang menurut Sugiono (2008) merupakan teknik pengambilan sampel yang digunakan dari populasi secara acak dengan memberikan kesempatan yang sama bagi setiap subjek dari kelompok populasi. Teknik *Random Sampling* dipilih karena populasi dalam penelitian ini adalah pengguna vapor yang mana individu menggunakan sesuai kebutuhan subjek.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen peneliti atau alat pengumpulan data dari pendapat Slovin (2014) merupakan alat bantu untuk mengumpulkan data agar hasil yang didapat oleh peneliti nantinya sistematis. Suryabrata (2011) juga melontarkan pendapatnya bahwa alat ukur penelitian data digunakan untuk merekam atribut-atribut psikologi (variabel penelitian) yang pada umumnya dilakukan secara kuantitatif

Peneliti memakai instrumen dengan menggunakan kuisioner skala psikologi, merupakan alat ukur yang didalamnya terdapat pertanyaan-pertanyaan yang sudah disiapkan untuk dijawab oleh subjek sehingga subjek memilih jawaban yang sesuai dengan diri subjek (Hadi, 2000). Sedangkan untuk skala yang digunakan peneliti adalah skala likert dengan menggunakan ketentuan untuk menjawab pertanyaan, berikut ini tabel untuk menjelaskan scoring dari skala likert:

Tabel 3.1 skor skala rikert regulasi emosi dan kualitas hidup

| Pilihan Jawaban | Favoreble | Unfavoreble |
|---------------------|-----------|-------------|
| Sangat Setuju | 4 | 1 |
| Setuju | 3 | 2 |
| Tidak Setuju | 2 | 3 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 | 4 |

Pilihan jawaban menggunakan range skor 1- 4 dikarenakan ada beberapa kelemahan dari skala likert, salah satunya adalah memberikan pilihan ganda 1 – 5 yang mana nantinya memberikan arti ganda pada pilihan jawaban dan membuat subjek memilih jawaban netral, mengakibatkan terjadinya informasi yang tidak sebenarnya (Hadi, 1991). Dalam penelitian ini menggunakan dua variabel untuk dijasikan skala likert yaitu, kualitas hidup dengan regulasi emosi.

a. Skala Kualitas Hidup

Skala kualitas hidup dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari penelitian (Oktaviatus. Ch.S, Novia I. S, Rina K.K, Adi H, 2007) dan juga menggunakan alat ukur WHOQOL-BREF. Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (Setuju), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (TST).

Tabel 3.2 *Blue print* Kualitas Hidup

| variabel | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|----------------|-----------------|--|-------|--------------|--------|
| | | | F | UF | |
| Kualitas hidup | Kesehatan fisik | -ketergantungan obat -kelelelahan -mobilitas -tidak nyaman -Kurang tidur | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| | Psikologis | -perasaan positif -perasaan negatif -kepercayaan diri -proses kognitif | 7,8,9 | 10,11 ,12 | 6 |

| | | | | |
|-----------------|---------------------|-------|----------|----|
| Hubungan sosial | -personal | 13,14 | 16,17 | 6 |
| | -sosial | ,15 | ,18 | |
| | -seksual | | | |
| Lingkungan | -keamanan | 19,20 | 23,24 | 7 |
| | -kepedulian | ,21,2 | ,25 | |
| | -tempat tinggal | 2 | | |
| | -kondisi lingkungan | | | |
| | -peluang | | | |
| | -keluarga | | | |
| | | | Σ | 25 |

b. Skala Regulasi Emosi

Skala regulasi emosi dalam penelitian ini merupakan adaptasi dari penelitian (Ahmad Fauzi Tarigan, 2014). Skala ini terdiri dari 25 aitem dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (TST).

Tabel 3.3 Blue print Skala Regulasi Emosi

| Variabel | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|----------------|-----------------------------------|---|-----------------|--------------|--------|
| | | | F | UF | |
| Regulasi emosi | Strategi regulasi emosi | Kemampuan mengatasi masalah | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| | | | | | |
| | Engaging in goal derected beavior | Kemampuan untuk tidak terpengaruh emosi negatif | 7,8,9 | 10,1 1,12 | 6 |
| | Control emotional responses | Kemampuan untuk mengontrol emosi | 13,14, 15 | 16,1 7,18 | 6 |
| | Acceptance of emotional response | Kemampuan untuk menerima peristiwa | 19,20, 21,22 | 23,2 4,25 | 7 |
| | | | Σ | | 25 |

F. Validitas Dan Reabilitas

1) Uji Validitas

Validitas merupakan penyesuaian atau ketepatan alat ukur dalam melakukan fungsi pengukuran. Azwar (2012) memaparkan bahwa alat ukur yang valid adalah alat ukur yang mampu mengukur dan mengungkapkan data dari sebuah variabel secara tepat, dan sesuai dengan tujuan pengukur

Kuisoner yang melalui tahap uji coba dianalisis menggunakan bantuan program komputer yaitu SPSS (*Statiscal Package For The Social Science*) dari windows 16.0 dengan teknik *corrected item to total correlation* untuk mengetahui tingkat validitasnya, dengan syarat aitem yang dianggap valid adalah jika daya diskriminasi aitem $>0,3$ (Azwar 2012)

Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Kualitas Hidup

| Item | rHasil | rTabel | Keterangan |
|------|--------|--------|-------------|
| 1 | 0,432 | 0,300 | Valid |
| 2 | 0,558 | 0,300 | Valid |
| 3 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 4 | 0,432 | 0,300 | Valid |
| 5 | 0,558 | 0,300 | Valid |
| 6 | 0,432 | 0,300 | Valid |
| 7 | 0,485 | 0,300 | Valid |
| 8 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 9 | 0,736 | 0,300 | Valid |
| 10 | 0,485 | 0,300 | Valid |
| 11 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 12 | 0,736 | 0,300 | Valid |
| 13 | 0,361 | 0,300 | Valid |
| 14 | 0,474 | 0,300 | Valid |
| 15 | 0,336 | 0,300 | Valid |
| 16 | 0,073 | 0,300 | Tidak valid |

| | | | |
|----|-------|-------|-------|
| 17 | 0,736 | 0,300 | Valid |
| 18 | 0,485 | 0,300 | Valid |
| 19 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 20 | 0,736 | 0,300 | Valid |
| 21 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 22 | 0,736 | 0,300 | Valid |
| 23 | 0,485 | 0,300 | Valid |
| 24 | 0,772 | 0,300 | Valid |
| 25 | 0,736 | 0,300 | Valid |

Hasil dari analisis uji validitas pada variabel (Y) kualitas hidup yang nilai *Corrected Item Total Correlation* di bawah 0,30 hanya ada 1 item yaitu pada item 16, sedangkan dari 24 item yang lainnya dikatakan valid.

Tabel 3.5 Blue print Kualitas Hidup setelah uji pakai

| variabel | Aspek | Indikator | Aitem | | Jumlah |
|----------------|-----------------|---|---------------------|--------------|--------|
| | | | F | UF | |
| Kualitas hidup | Kesehatan fisik | -ketergantungan obat | 1,2,3 | 4,5,6 | 6 |
| | | -kelelahan -mobilitas -tidak nyaman -Kurang tidur | | | |
| | Psikologis | -perasaan positif -perasaan negatif -kepercayaan diri -proses kognitif | 7,8,9 | 11,12 | 5 |
| | Hubungan sosial | -personal -sosial -seksual | 13,14 ,15 | 16,17 ,18 | 6 |
| | Lingkungan | -keamanan -kepedulian -tempat tinggal -kondisi lingkungan -peluang -keluarga | 19,20 ,21,2 2 | 23,24 ,25 | 7 |
| | | | | Σ | 24 |

Hasil analisis uji pakai terhadap kualitas hidup yang sebelumnya berjumlah 25 item, menjadi 24 item yang valid yakni no 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25 dengan item yang tidak valid yakni item 16

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi

| Item | rHasil | rTabel | Keterangan |
|-------------|---------------|---------------|-------------------|
| 1 | 0,410 | 0,300 | Valid |
| 2 | 0,592 | 0,300 | Valid |
| 3 | 0,266 | 0,300 | Tidak valid |
| 4 | 0,410 | 0,300 | Valid |
| 5 | 0,592 | 0,300 | Valid |
| 6 | 0,266 | 0,300 | Tidak valid |
| 7 | 0,528 | 0,300 | Valid |
| 8 | 0,781 | 0,300 | Valid |
| 9 | 0,653 | 0,300 | Valid |
| 10 | 0,528 | 0,300 | Valid |
| 11 | 0,781 | 0,300 | Valid |
| 12 | 0,623 | 0,300 | Valid |
| 13 | 0,347 | 0,300 | Valid |
| 14 | 0,496 | 0,300 | Valid |
| 15 | 0,369 | 0,300 | Valid |
| 16 | 0,095 | 0,300 | Tidak valid |
| 17 | 0,004 | 0,300 | Tidak valid |
| 18 | 0,528 | 0,300 | Valid |
| 19 | 0,781 | 0,300 | Valid |
| 20 | 0,653 | 0,300 | Valid |
| 21 | 0,101 | 0,300 | Tidak valid |
| 22 | 0,781 | 0,300 | Valid |
| 23 | 0,528 | 0,300 | Valid |
| 24 | 0,781 | 0,300 | Valid |
| 25 | 0,653 | 0,300 | Valid |

program komputer SPSS (*Statiscal Package For The Social Science*) dari windows 16.0. apabila koefisien *Cronbach's Alpha* <0,6 maka tingkat reliabilitas kurang baik. Sedangkan apabila *Cronbach's Alpha* <0,7-0,8 maka reliabilitasnya dapat diterima dan akan sangat baik jika >0,8 (Azwar, 2012)

Tabel 3.8 Hasil Uji Reabilitas Skala

| Skala | Jumlah Item | <i>Alpha Cronback</i> | Keterangan |
|----------------|-------------|-----------------------|------------|
| Kualitas hidup | 24 | 0,927 | Reliabel |
| Regulasi emosi | 20 | 0,906 | Reliabel |

Berdasarkan uji pakai yang telah dilakukan hasil analisis uji reabilitas pada tabel 3.8 menyatakan bahwa koefisien Alpha Cronback skala kualitas hidup sebesar 0,927. Sedangkan koefisien Alpha Cronback pada skala regulasi emosi sebesar 0,906. Sehingga pada skala kualitas hidup dan regulasi emosi dapat dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan penelitian.

G. Analisis Data

Proses analisis data yang dilakukan adalah ketika data dari responden sudah terkumpul semua. Cara yang digunakan pada peneliti berupa analisis statistik dengan metode analisis *product moment Karl Pearson* menyatakan *product moment* adalah metode yang berfungsi untuk menganalisis hubungan antara dua variabel (Muhid 2012). Metode tersebut digunakan untuk menguji korelasi antara dua variabel yaitu kualitas hidup (Y) dan regulasi emosi (X). Supaya peneliti mendapatkan hasil yang valid maka peneliti menggunakan bantuan program *SPSS for Windows 16.0*

Sebelum data dianalisis, maka perlu dilakukan uji normalitas dan uji linieritas terlebih dahulu, berikut ini penjelasannya:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas sebaran skor pada variabel penelitian. Dan juga disebutkan apakah hasilnya distribusi normal apa tidak, berikut ini adalah penjelasannya:

1. Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi normal
2. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal

b. Uji Linieritas

Tujuan dilakukanya uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antaraa variabel yang satu dengan variabel lainnya. Adapun penentuan dalam kaidah uji linieritas adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak distribusi normal
2. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data tersebut berdistributor normal

Setelah lulus uji normalitas dan uji linieritas, maka analisis data dapat dapat dilanjutkan ke uji hipotesis yakni uji korelasi product moment pada SPSS. Uji hipotesis ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni, variabel (Y) kualitas hidup dan variabel (X) regulasi emosi. Adapun persyaratan diterima atau tidaknya hipotesis yakni sebagai berikut:

2. Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka hipotesis ditolak
3. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka hipotesis diterima

- g) Setelah pengambilan data dilakukan peneliti menganalisis hasil penelitian dengan menggunakan prosedur statistik, kemudian langkah terakhir adalah membuat laporan

2. Deskripsi Hasil Peneliti

a. Deskripsi Data Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja pengguna vapor di Surabaya yang berjumlah 92 responden. Dengan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti yaitu remaja yang menggunakan vapor, berada di Surabaya, dengan usia 10-21 tahun, dan jenis kelamin bisa laki-laki ataupun perempuan. Selanjutnya akan dijelaskan gambaran subjek berupa data statistik demografi sebagai berikut:

1) Pengelompokan subjek berdasarkan usia

Berdasarkan usia subjek dapat dijadikan acuan oleh peneliti sesuai teori yang sudah dipaparkan di atas adalah responden dengan usia yang beragam yaitu 10-21 tahun. Berikut ini adalah gambaran berdasarkan usia:

Tabel 4.1 Deskripsi subjek berdasarkan usia

| Usia | Frekuensi | Persen |
|------|-----------|--------|
| 17 | 3 | 3% |
| 18 | 13 | 13% |
| 19 | 32 | 32% |
| 20 | 28 | 28% |
| 21 | 16 | 16% |

Berdasarkan tabel 4.1 di atas, sejumlah 3 responden yang berusia 17 tahun dengan presentase 3%, untuk responden yang berusia 18 tahun terdapat 13 dengan presentase 13%, sedangkan remaja pengguna vapor yang untuk usia 19 tahun terdapat 32 responden dengan presentasi 32%. Kemudian untuk usia 20 tahun ada 28 responden dengan presentase 28%. Dan terakhir pada usia 21 tahun terdapat 16 responden dengan presentase 16%. Dari hasil

tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa rentang usia responden dalam penelitian ini adalah usia 17 – 21 tahun dan jumlah yang paling sedikit pada usia 17 tahun yakni dengan presentase 3%, sedangkan jumlah yang paling besar pada remaja pengguna vapor usia 19 tahun dengan presentase 32%

2) Pengelompokan subjek berdasarkan jenis kelamin

Sesuai dengan penjelasan tentang jenis kelamin sesuai dengan karakteristik yang ditentukan peneliti adalah laki-laki dan perempuan yang berada di Surabaya. Berikut ini adalah gambaran berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.2 Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Persen |
|---------------|-----------|--------|
| Laki-laki | 77 | 77% |
| Wanita | 15 | 15% |

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, terdapat 92 responden yang berjenis laki-laki dan wanita. Jenis kelamin laki-laki pada remaja pengguna vapor lebih banyak dibandingkan jenis kelamin wanita yakni berjumlah 77 dengan presentase 77%. Sedangkan untuk jenis perempuan terdapat 15 responden dengan presentase 15%

b. Deskriptif Data

Pada bagian deskripsi data ini, akan dipaparkan mengenai hasil analisis deskripsi data tentang rata-rata (*Mean*), standart deviasi, nilai maksimum, nilai minimum, dan varians yang didapat dari peneliti ini. Berikut ini adalah hasil dari analisis data pada kedua variabel:

Tabel 4.3 Deskriptif Data Variabel Kualitas Hidup dan Regulasi Emosi

| | N | Minimum | Maksimum | Mean | Std. Deviasi |
|----------------|----|---------|----------|-------|--------------|
| Kualitas hidup | 92 | 71 | 98 | 82.43 | 6.780 |
| Regulasi emosi | 92 | 71 | 94 | 81.43 | 5.681 |

Berdasarkan tabel 4.3 di atas. Dapat disimpulkan bahwa jumlah responden pada pengguna vapor berjumlah 92, baik dari skala kualitas hidup maupun skala regulasi emosi. Pada skala kualitas hidup dan regulasi emosi nilai minimum sama-sama sebesar 71, sedangkan untuk nilai maksimum pada skala kualitas hidup memiliki skor lebih tinggi yaitu 98, dan untuk skala regulasi memiliki skor 94. Adapun dari nilai rata-ratanya (*Mean*) adalah 82.43 untuk skala kualitas hidup, 81.43 untuk skala regulasi emosi. Dan standart deviasi dari skala kualitas hidup sebesar 6.780, skala regulasi emosi sebesar 5.68. berikut adalah deskripsi data berdasarkan variabel demografinya:

1. Deskripsi data berdasarkan usia

Berikut adalah hasil dari analisis deskripsi data berdasarkan usia responden:

Tabel 4.4 Deskripsi Data Berdasarkan Usia

| | Usia | Frekuensi | Mean | Standar Deviasi |
|-----------------------|------|-----------|-------|-----------------|
| Kualitas Hidup | 17 | 3 | 76.67 | 2.082 |
| | 18 | 14 | 82.86 | 7.853 |
| | 19 | 33 | 83.67 | 6.258 |
| | 20 | 26 | 82.25 | 6.739 |
| | 21 | 16 | 81.67 | 7.556 |
| Total | | 92 | 82.43 | 6.780 |
| Regulasi Emosi | 17 | 3 | 77.00 | 1.732 |
| | 18 | 14 | 81.71 | 6.592 |
| | 19 | 33 | 82.12 | 5.079 |
| | 20 | 26 | 81.54 | 5.703 |
| | 21 | 16 | 81.07 | 6.766 |
| Total | | 92 | 81.43 | 5.681 |

Berdasarkan hasil deskripsi data usia pada tabel 4.4 di atas, untuk skala kualitas hidup pada responden yang berusia 19 tahun memiliki nilai mean yang paling tinggi yaitu sebesar 83.67. Sedangkan pada skala regulasi emosi juga responden pada usia 19

Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas

| | | Unstandardiz Ed Residual |
|---------------------------------|------------|-----------------------------|
| N | | 92 |
| Norma parameters ^{a,b} | Mean | .0000000 |
| | Std. | 2.05575627 |
| | Devisition | |
| Most Extreme Differences | Absolute | 148 |
| | Positive | 148 |
| | Negative | -067 |
| Test Statistic | | 1.420 |
| Asymp. Sig | | .135 |

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, hasil uji normalitas mendapatkan nilai signifikansi untuk uji normalitas adalah sebesar 0,135 yang berarti lebih dari $>0,05$. Sehingga hasil dari uji normalitas sesuai dengan taraf yang ditentukan oleh peneliti yaitu $>0,05$. Dapat diambil kesimpulan bahwa nilai signifikansi berdistribusi normal

b. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui antara variabel yang satu dengan variabel yang lain memiliki hubungan yang linier apa tidak. Pengujian ini dilakukan dengan teknik ANOVA dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Sehingga, apabila hasil akhir menunjukkan lebih dari 0,05 maka antara variabel yang satu dengan yang lainnya bersifat linier alias berhubungan dan apabila hasil akhir memiliki taraf signifikansi kurang dari 0,05 maka antara variabel yang satu dengan variabel yang lain tidak saling berhubungan. Berikut ini adalah data yang diperoleh dari hasil analisis:

Tabel 4.7 Hasil Uji Linieritas

| | | | F | Sig. | |
|----------------|----------------|------------|------------|---------|------|
| | | | (combined) | 121.107 | .000 |
| Kualitas Hidup | | Linierity | 2639.534 | .000 | |
| Regulasi Emosi | Between groups | Deviation | | | |
| | | from | 1.210 | .271 | |
| | | Linilarity | | | |
| Within groups | | | | | |

Berdasarkan hasil uji linier dari tabel 4.7 di atas. Maka dapat diketahui nilai F sebesar 1.210 dan nilai signifikansi sebesar 271. Dalam hal ini nilai F dan signifikansi lebih besar dari pada taraf yang ditentukan yaitu $>0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi emosi dengan variabel kualitas hidup memiliki hubungan yang linier. Data yang telah lolos dari uji prasyarat, dapat dilanjut dengan uji hipotesis yang menggunakan uji statistik yakni teknis *product moment*.

2. Uji Hipotesis

Hasil dari uji normalitas dan uji linieritas yang telah dilakukan, bertujuan untuk melihat apakah data yang diperoleh bersifat linier dan berdistribusi normal atau tidak. Hal ini akan mempengaruhi teknik pengujian hipotesis. Adapun dalam penelitian ini yang merupakan variabel terikat adalah kualitas hidup sedangkan variabel bebas adalah regulasi emosi. Dan dari hasil yang didapat, diperoleh data yang berdistribusi normal dan linier.

Kaidah yang digunakan dalam uji hipotesis ini adalah apabila nilai signifikansi yang diperoleh $>0,05$ maka hipotesis dinyatakan diterima. Namunjika nilai signifikansi yang diperoleh $<0,05$ maka hipotesis dinyatakan ditolak. Berikut merupakan hasil analisis uji hipotesis menggunakan program *SPSS for Windows versi 16.0*:

adalah 0.983. Sehingga hasil yang diperoleh terdapat hubungan yang positif antara regulasi emosi dengan kualitas hidup. Hal ini berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi pula tingkat kualitas hidup seseorang yang dialami.

Adapun pedoman derajat hubungan menghasilkan korelasi sempurna sesuai nilai taraf yang ditentukan yaitu jika hasil yang diperoleh mencapai 0.81 s/d 1.00 dikatakan korelasinya sempurna. Dan dalam penelitian ini menghasilkan nilai korelasi yang sempurna

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya. Pada penelitian ini jumlah subjek yang digunakan adalah 92 orang. Penelitian ini diperoleh dari hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis product moment dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil kaidah tersebut memenuhi kaidah yang ditentukan dalam penelitian ini, yaitu apabila nilai signifikansi $<0,05$ maka hipotesis dinyatakan diterima, begitu juga sebaliknya, jika nilai signifikansinya $>0,05$ maka hipotesis ditolak. Dari kaidah tersebut, maka nilai signifikansi yang diperoleh dari hasil uji hipotesis penelitian ini menyatakan ada hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya. Adapun nilai korelasi yang didapat adalah sebesar -0,983 yang berarti arah hubungan searah atau positif. Artinya, semakin tinggi kualitas hidup seseorang maka semakin tinggi pula regulasi emosinya yang dialami.

Kualitas hidup merupakan sebuah tingkatan dimana individu mampu menikmati dan merasakan kehidupan yang sangat berarti baginya dengan karakteristik being, belonging, dan become. Adapun being merupakan aspek yang paling dasar dalam kehidupan manusia seperti kesehatan fisik, keberhasilan diri, gizi, perawatan, olahraga, pakaian, dan penampilan fisik. Sedangkan belonging adalah aspek yang menunjukkan penyesuaian lingkungan seperti halnya rumah, tempat kerja, lingkungan, sosial, sekolah, dan masyarakat yang ada disekitar. Dan become merupakan kegiatan yang

Adapun dalam hadist yang diriwayatkan oleh Bukhori juga dijelaskan bahwa janganlah kalian marah, sebab perbuatan marah merupakan hasil yang menyedihkan bagi yang mengalami. Sedangkan dalam surat al-Luqman ayat 12 – 16 juga dijelaskan bahwa ketika anak dari Luqman sedang sedih atau mendapat masalah, maka ingatlah kepada Allah SWT, bersyukurlah kepadanya. Sesungguhnya Allah lah tempat kembali. Berikut ini adalah hadist yang diriwayatkan oleh Bukhori:

عن ابي هريرة رضي الله عنه ان رجلا قال للنبي صل الله عليه وسلم اوصني قال لا تغضب
فردد مرارا قال لا تغضب, رواه البخاري.

Dari Abu Huroiroh RadhiyAllahu'anhu berkata, seseorang laki-laki berkata kepada Nabi Muhammad SAW. “berilah aku wasiat”, Beliau menjawab, “janganlah engkau marah”, laki-laki itu mengulang-ulang permintaannya, “janganlah engkau marah”. (HR. Bukhori).

Setiap individu mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, akan tetapi dalam penelitian ini, individu yang menggunakan vapor adalah cara seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi dengan meregulasi emosinya yaitu menggunakan vape agar mencapai suatu yang diinginkan (kualitas hidup) .

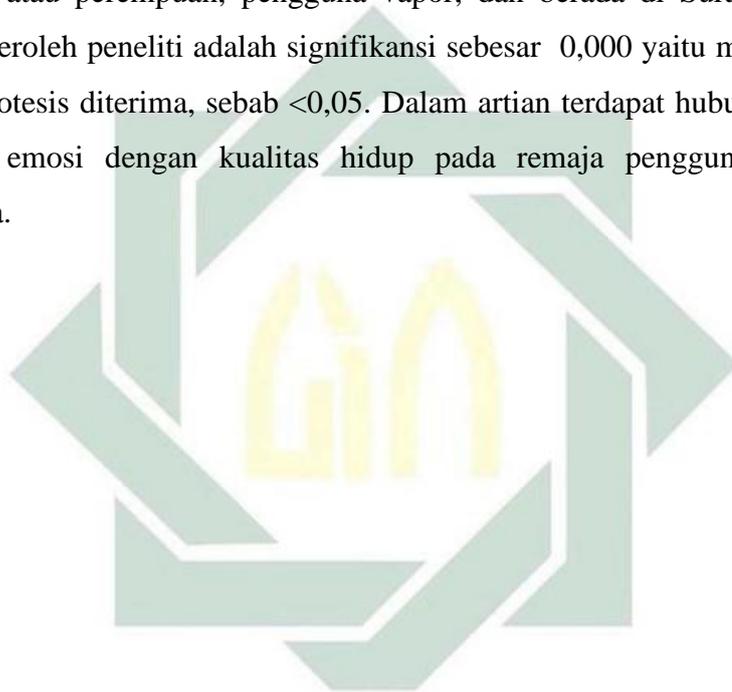
Sehubungan untuk memperkaya hasil penelitian terkait subjek yang diteliti, maka peneliti menjelaskan beberapa uraian hasil analisis diskripsi berdasarkan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis:

Berdasarkan hasil uji normalitas yang sudah dilakukan oleh peneliti, mendapatkan hasil yang signifikansi yaitu sebesar 0,135. Hal ini sesuai dengan katakarakteristik taraf yang ditentukan oleh peneliti sebagai pedoman, jika hasil normalitas yang didapat $>0,05$, maka berdistribusi normal, begitu pula sebaliknya, jika hasil yang diperoleh mendapatkan $<0,05$, maka berdistribusi tidak normal. Sedangkan hasil analisis uji normalitas signifikansi sebesar 0,135 yang berarti normal.

Uji linieritas yang sudah dilakukan peneliti dengan karakteristik taraf berhubungan antara dua variabel adalah $>0,05$. Jika yang dihasilkan kurang dari 0,05 maka variabel yang satu dengan variabel yang lain tidak saling

berhubungan. Sedangkan hasil uji linieritas dari *SPSS For Windows 16.0*, menyatakan bahwa hasil uji linieritas adalah nilai F sebesar 1.210 dan nilai signifikansi sebesar 271. Dalam hal ini nilai F dan Signifikansi lebih dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel (y) regulasi emosi dengan variabel (X) kualitas hidup saling berhubungan atau linier.

Sedangkan untuk uji hipotesis, peneliti menggunakan uji statistik yakni dengan teknis Product Moment. Subjek yang berkontribusi sejumlah 92 orang yang mempunyai karakteristik usia 10 – 21 tahun, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, pengguna vapor, dan berada di Surabaya. Hasil yang diperoleh peneliti adalah signifikansi sebesar 0,000 yaitu menunjukkan hasil hipotesis diterima, sebab $<0,05$. Dalam artian terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya.



BAB V

PENUTUPAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas hidup pada remaja pengguna vapor di Surabaya. Hubungan regulasi emosi dengan kualitas hidup dapat diketahui bahwa memiliki hubungan yang signifikansi. Berikutnya hasil dari koefisien korelasi menunjukkan hasil yang bersifat positif, dengan demikian hasil dari uji hipotesis diterima, yakni terdapat hubungan yang sejalan yaitu antara regulasi emosi dengan kualitas hidup, artinya semakin tinggi frekuensi regulasi emosi seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kualitas hidupnya, begitu pula sebaliknya, jika nilai regulasi emosinya rendah maka kualitas hidupnya juga rendah.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan dalam laporan ini, peneliti memiliki beberapa saran yang mungkin nantinya dapat berguna dikemudian harinya, adapun sarannya adalah sebagai berikut

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti sebelumnya, yang ingin meneliti lebih dalam lagi tentang regulasi emosi dan kualitas hidup pada pengguna vapor, diharapkan untuk mencoba sebuah penelitian menggunakan metode kualitatif, untuk mengetahui gambaran wujud yang jelas bagaimana meregulasi emosi dan kualitas hidup seorang pengguna vapor dalam kehidupan yang nyata. Selain itu dapat menggunakan faktor-faktor lain yang berhubungan erat dengan kualitas hidup serta dapat meningkatkan kualitas alat ukur dari kedua variabel.

2. Bagi remaja pengguna vapor

Bagi remaja pengguna vapor, hendaklah meregulasi emosinya sesuai ayat yang dijelaskan diatas, yaitu apapun masalahnya tetap bersyukur kepada Allah. Niscaya Allah akan mempermudah segala urusannya.

Daftar Pustaka

- Agustin, Yeni Anna Appulembang (2017). *Pengaruh pola asuh terhadap kualitas hidup siswa pelaku tawuran*
- Ahmad Fauzi T. (2019). Perbedaan regulasi emosi pada siswa yang beragama Islam di SMP Negeri 6 Binjang ditinjau dari keikutsertaan dalam mentoring agama Islam. University Sumatra Utara.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Awar, Syaiffudin. (2012). *Metode penelitian*. Pustaka pelajar: Yogyakarta
- Bellatrix D. Rahwawati, Ratih arrum Listiyandini, & Rina Rahmawati. (2019). Resiliensi psikologi dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup terkait kesehatan pada remaja dipanti asuhan.
- Debby Junaidy, & Endang Retno Suryaningrum (2014). Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja
- Eisenbreg, N., Fabes, R. A. Guthrie, I. K., & Reiner, M. (2000). *Dispositional Emotionality and Regulation: their role in predicting quality of social Functioning*. *Journal of Personality and social psychology*
- Evy Setiawati, Livina PH, & Yulia Susanti. (2017). Hubungan konsep diri dengan kualitas hidup anak usia sekolah pada keluarga buruh migran Internasional
- Fisher, G.G., Bulger, C.A., and Smith, C.S. (2009), *Beyond work and family: A measure of work/nonwork interference and enhancement*, *Journal of Occupational Health Psychology*, 14(4), 441-456
- Gardenia Junissa Siregar, Heryanti Satyadi & Rostiana. (2019), peran regulasi emosi terhadap kualitas hidup dengan work life balance sebagai mediator pada perempuan peran ganda
- Galloway, S. (2006). Quality of life and well-being: Measuring the Benefits of Culture and Sport: Literature Review and Thinkpiece. Centre for Cultural Policy Research University of Glasgow. Scottish Executive Social Research.

- Gross, J.J., & Thompson, R.A., (2007), *Emotion Regulation: Councption Foundation*. In James J. Gross (ed). *Handbook of Emotional Regulation*. (2007) Gullford-press 3-24
- Iwan Yuwindry, Chairun Wiedyaningsih, & Gunawan Pamudji Widodo. (2016). Pengeruh pengetahuan terhadap kualitas hidup dengan kepatuhan penggunaan obat sebagai variabel antara pada pasien DM
- Juczynski, Z. (2006). *Health-Related Quality Of Life: Theory and Measurement*. Institute Of Psychology University Of Lodz
- Khodaferdi, F. et. al. (2011). *The Relationship between obesity and quality of life in school*. Irania J.pullb Health, 40(02):96-101
- Lopez, & Snyder, C.R. (2003). *Positive Psychological Assesment a Handbook of Models & measures*. Washington. DC:APA
- Manju, H. K. & Bacavarajappa, S (2016). Role of emotion regulation in quaity of life. *The International. Journal of in Indian Psychology*, 4(1), 18
- Nenis D. (2019). Hubungan antara reguasi diri dan resiliensi dengan kualitas hidup pada perawat rumah sakit swasta X di Kota Semarang
- Nur Afni Noviarin, Mahargyantari Purwani Dewi, & Hendro Prabowo (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan kualitas hidup pada pecandu narkoba yang sedang menjalani rehabilitasi
- R Harvilia Safira Haryono & Kurniasari, (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja
- Raphael, D., Brown, I., & Renwick, R. (1999). *Psychometri Properties og the full and Short version of the quality of life instrumen package: results from the Ontario province-wide study*. Department of public heathl sciences, University of Toronto. *International journal of disability, development and education*. Vol. 46, No. 2
- Renwick, R, & Brown, I. (1996). *Quality of life in Health Promotion and Rehabilitaton*. California. Sage Publication, inc
- Sanrtock, J. W. (2007). *Remaja*. Edisi kesebelas, penerbit Eirlangga

Schalock, r. L., & Verdugo, M. A. (2002). Hadbook on quality of life for human service practitioner, Washington, DC:Amerika Association on Mental Retardation

Sugiono, (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif dan R&D. Bandung: Afabeta

Sutresno Hadi (1991). Statistic dalam Basic. Jilid 1:Yokyakarta

