

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENONTON DAN REGULASI
EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA PENYUKA DRAMA
KOREA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Tiara Cindy Lestary

11010120034

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan antara Intensitas Menonton dan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan Remaja Penyuka Drama Korea” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 01 Maret 2024



Tiara Cindy Lestary

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

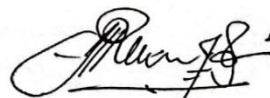
**Hubungan Antara Intensitas Menonton dan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan Remaja
Penyuka Drama Korea**

Oleh :
Tiara Cindy Lestary
11010120034

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Seminar Ujian Skripsi

Surabaya, 28 Februari 2024

Dosen Pembimbing



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

NIP.195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENONTON DAN REGULASI
EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA PENYUKA DRAMA
KOREA

Yang disusun oleh:
Tiara Cindy Lestary
11010120034

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada Tanggal 18 Maret 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Dr. Phil Choirun Niam
NIP. 1967251996031004

Dekan Tim Penguji
Penguji I,

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M. Pd.
NIP. 195912091990021001

Penguji II,

Dr. S. Khorriyatul Khotimah, M.Psi, Psikolog
NIP.197711162008012018

Penguji III,

Esti Novi Andyarini, M. Kes
NIP.198411172014032003

Penguji IV,

Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc
NIP.199211142020121016



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax. 031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Tiara Cindy Lestary
NIM : 1101020039
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : tiaracindy259@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS MENONTON DAN
REGULASI EMOSI DENGAN KEBAHAGIAAN REMAJA
PENYUKA DRAMA KOREA.


beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 01 Maret 2024

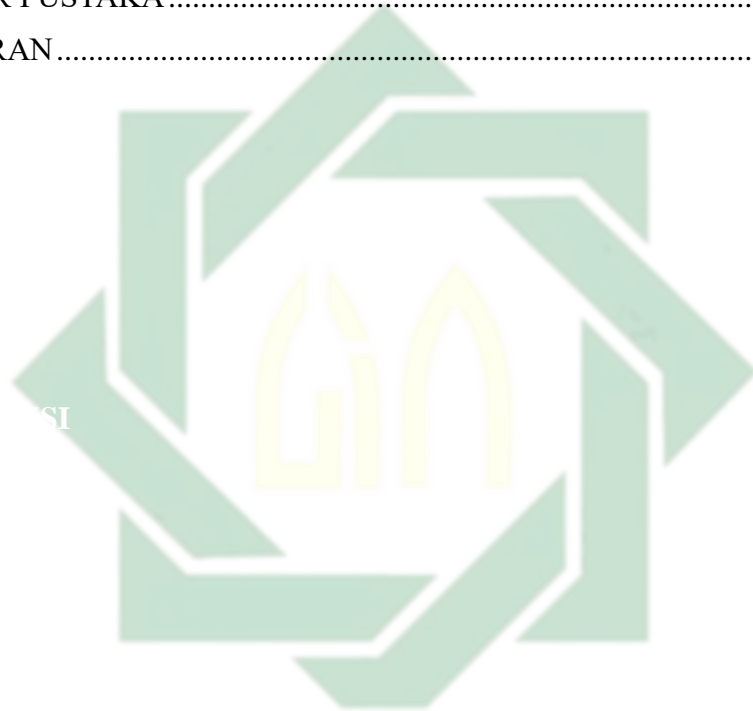
Penulis

()
Tiara Cindy Lestary

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	11
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14
A. Kebahagiaan.....	14
B. Intensitas Menonton.....	26
C. Regulasi Emosi.....	31
D. Hubungan Intensitas Menonton dan Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan 36	
E. Kerangka Teoritik.....	39
F. Hipotesis.....	42
BAB III METODE PENELITIAN.....	43
A. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
B. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel.....	44
C. Teknik Pengumpulan Data	46
D. Validitas dan Reliabilitas.....	50
E. Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	58

A. Hasil Penelitian	58
B. Pengujian Hipotesis.....	63
C. Pembahasan.....	69
BAB V PENUTUP.....	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN.....	81



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keterangan Rumus Slovin.....	45
Tabel 2 Skala Likert	47
Tabel 3 Blue Print Skala Kebahagiaan.....	48
Tabel 4 Blue Print Skala Intensitas menonton	49
Tabel 5 Blue Print Skala Regulasi Emosi	49
Tabel 6 Validitas r.....	50
Tabel 7 Hasil Uji validitas Kebahagiaan.....	51
Tabel 8 Hasil Uji Validitas Intensitas Menonton.....	51
Tabel 9 Hasil Uji Validitas Regulasi Emosi	52
Tabel 10 Kategorisasi Nilai Reliabilitas.....	53
Tabel 11 Nilai Reliabilitas Skala Kebahagiaan	53
Tabel 12 Nilai Reliabilitas Intensitas Menonton.....	54
Tabel 13 Nilai Reliabilitas Regulasi Emosi	54
Tabel 14 Keterangan Rumus Regresi Linier Berganda	55
Tabel 15 Rumus Kategorisasi Variabel	58
Tabel 16 Hasil Kategorisasi Variabel Kebahagiaan	58
Tabel 17 Hasil Kategorisasi Variabel Intensitas Menonton	59
Tabel 18 Hasil Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	59
Tabel 19 Sebaran Data berdasarkan Janis Kelamin	60
Tabel 20 Sebaran Data berdasarkan Umur.....	60
Tabel 21 Hasil Crosstabulation Jenis Kelamin dengan Kebahagiaan	61
Tabel 22 Hasil Crosstabulation Umur dengan Kebahagiaan.....	62
Tabel 23 Hasil Uji Normalitas.....	63
Tabel 24 Hasil Uji Multikolinieritas.....	64
Tabel 25 Hasil Uji T (Parsial).....	66
Tabel 26 Hasil Uji F (Simultan)	67
Tabel 27 Hasil Regresi Linear Berganda.....	68
Tabel 28 Sumbangan Efektif Variabel Independen.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teoritik.....	42
Gambar 2 Populasi	44
Gambar 3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	65



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Pertanyaan	81
Lampiran 2 Uji Validitas	82
Lampiran 3 Uji Reliabilitas.....	90
Lampiran 4 Uji Asumsi Klasik.....	91
Lampiran 5 Output Uji Regresi Linier Berganda.....	92
Lampiran 6 Output Uji Demografi.....	93
Lampiran 7 Output Uji Tabulasi Silang	93



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between viewing intensity and emotion regulation with the happiness of teenagers who love Korean dramas. This study used quantitative methods with a correlation approach. The sample in this study amounted to 300 respondents with a probability sampling approach, especially using simple random sampling techniques. The sample criteria are Korean drama lovers and teenagers aged 12-23 years. The data collection method used is in the form of a questionnaire through google form with three instruments used, namely the happiness level scale modified from the Subjective Happiness Scale and Satisfaction with Life Scale which has 8 items, the Korean Drama Watching Intensity Scale which has 19 items, and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) which has 9 items. The collected data is analyzed by multiple regression analysis techniques. The results showed that the intensity of watching and the regulation of emotions had a relationship with happiness. Similarly, the intensity of watching and emotional regulation together have a relationship with the happiness of teenagers who love Korean dramas.

Keywords: *viewing intensity, emotion regulation, happiness*



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Pratisti, W. D. (2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 39. <https://doi.org/https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.1792>
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness (Routledge (ed.)* (2nd ed.). Issue July. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315812212>
- Austin, G. A., Groppe, K., & Elsner, B. (2014). The reciprocal relationship between executive function and theory of mind in middle childhood: A 1-year longitudinal perspective. *Frontiers in Psychology*, 5, 1226.
- Azjen, I. (2005). *Attitude, Personality, & Behavior*. Open University Press.
- Azwar. (2015). *Dasar-dasar Psikometri*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2010a). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010b). *Sikap manusia teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Baiti, L. N., & Syafitri, D. U. (2021). Hubungan antara Intensitas Menonton Drama Korea dengan Suasana Hati Mahasiswa. 3(November), 143–152.
- Carr, A. (2004). The Science of Happiness and Human Strengths. In B. Routledge (Ed.), *Positive Psychology*.
- Chaplin, J. (2011). *Kamus lengkap psikologi*. Rajagrafindo Persada.
- Chaplin, T. M. (2006). Anger, happiness, and sadness: Associations with depressive symptoms in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(6), 977–986. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10964-006-9033-x>
- Coon, D. (2005). *Psychology a journey* (2nd ed.). Thomson Wadsworth.
- Dayana, & Zahara, W. F. (2015). Pengaruh terpaan drama serial korea pada aplikasi viu terhadap pemenuhankebutuhan hiburan mahasiswa Universtias Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara.
- Dewi, E. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja. *Inquiry*, 7(1), 1–8.
- Dewi, E. M. P. (2016). Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 2.
- Dhananjaya, A. (2017). *Hubungan intensitas menonton tayangan berita/informasi di televisi terhadap perilaku prososial remaja*. Universitas Negeri Semarang.
- Diener, E. (2005). *Guidelines For National Indicators of Subjective Well Being and Ill Being*. University of Pennsylvania.

- Evita, R. N. A. & S. N. (2018). *Metode Kuantitatif Praktis*. PT. Bima Pramata Sejahtera.
- Frisnawati, A. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show dengan kecenderungan perilaku proposional pada remaja. *Jurnal Empathy*, 1.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2006). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford Press. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/21662630.2014.953321>
- Hanifah, A. nur. (2020). *Regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda di desa banyusoco kecamatan playen kabupaten gunungkidul*.
- Hurlock. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5th ed.). Erlangga.
- Hurlock, E. B. (1997). Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In *Psikologi Perkembangan* (Erlangga).
- Ibtisamah, syauqi syahla. (2022). *Dampak Positif dan Negatif dari Menonton Drama Korea bagi Para Remaja*. Kumparan.Com. <https://kumparan.com/syauqi-syahla-ibtisamah-uinjkt/dampak-positif-dan-negatif-dari-menonton-drama-korea-bagi-para-remaja-1zNZpHmv2rO>
- Istanti, N. A. (2019). Intensitas Menonton tayangan drama Korea dan Kebahagiaan Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 1(1).
- Iswindari, W. V., Kurnianingsih, S., & Elfitasari, T. (2021). *Pelatihan Pengelolaan Emosi Pada Guru Untuk*. *Tematik*. 3(1), 81–90.
- Joseph, A. L. and S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Wiley.
- Junita, N., & Malikussaleh, U. (2022). Regulasi Emosi Dan Pemaafan Pada Wanita Bercerai Di Aceh Tengah Emotional Regulation and Forgiveness of Divorced Women in Central Aceh. *Jurnal Psikologi 2022*, 5(2), 124–131.
- Kartono, & G. (2000). *Kamus Psikologi*. Raja Grafindo.
- Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Prakeras Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- kompasiana.com. (2023). *Menonton Drama Korea: Penghibur dan Terapi untuk*

Mengatasi Stres bagi Pelajar. Www.Kompasiana.Com.
<https://www.kompasiana.com/chandrabouo/65019b8608a8b52c281a9aa2/menonton-drama-korea-penghibur-dan-terapi-untuk-mengatasi-stres-bagi-pelajar>

- Krisnadeffa, E., Purba, onathan P., & Wicaksono, W. (2021). *Special Content: Fenomena Korean Wave, Demam yang Belum Akan Reda.* Www.Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/news/read/4552209/special-content-fenomena-korean-wave-demam-yang-belum-akan-reda?page=3>
- L, G. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete dengan Program IMB SPSS 23* (8th ed.). Universitas Diponegoro.
- Lutfiyah, L., & Takwin, B. (2018). Hubungan antara Kepribadian dan Kebahagiaan dengan Harga Diri sebagai Mediator. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(1), 17. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p17-26>
- Mahmoodi Kahriz, B., Bower, J. L., Glover, F. M. G. Q., & Vogt, J. (2020). Wanting to Be Happy but Not Knowing How: Poor Attentional Control and Emotion-Regulation Abilities Mediate the Association Between Valuing Happiness and Depression. *Journal of Happiness Studies*, 21(7), 2583– 2601. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-019-00193-9>
- Mahyudi, I. (2014). *Hubungan intensitas menonton acara On The Spot Trans7 dengan tingkat ilmu pengetahuan siswi Kelas 2 SMPN 23 Pekanbaru.* (Riau:Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi).
- Manah, A. C., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara regulasi emosi terhadap kepercayaan diri pada atlet TAEKWONDO di Mojokerto. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(4), 155–160.
- Morissan, S. H. (2014). *Manajemen Public Relations.* Kencana.
- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik.* Zifatma Jawa.
- Muhid, Abdul. (2019). Analisis Statistik. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Munir, M., & Fanan, M. A. (2022). *Dampak drama korea start up terhadap kondisi psikologis mahasiswa prodi bimbingan dan konseling islam uin sunan ampel selama pandemi.* 11(June), 1–11.
- Noor, A. (2013). *Management Event.* Alfabeta.
- Nurfadhiah, R. T., & Yulianti, A. (2017). Konformitas dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Komunitas Pecinta Korea di Pekanbaru. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 2(2), 212–223. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1288/0>
- Octavianingrum, W., & Ina Savira, S. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1–6.

- Purba, A. W. D., & Ramadhani, S. (2021). Perbedaan Perilaku Prososial Ditinjau Dari Tipe Kepribadian Ekstrovert Dan Introvert Pada Organisasi Berkah Langit Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(3), 1372–1377. <https://doi.org/https://doi.org/10.34007/jehss.v3i3.567>
- Puspitorini, Y. W. (2012). *Tingkah Laku Prososial dan Kebahagiaan*. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Putri, D. (2013). *The relationship of the intensity of watching korean drama series on television and motives watching korean drama series on television with teens dressed behavior* [Universitas Diponegoro]. <http://fejurnal.ilkom.fisip-unmul.ac.id>.
- Rahmasari, D. (2023). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya Relationship Between Emotion Regulation and Happiness of Middle Adolescent Abstrak*. 10(02), 640–656.
- Ratnasari, S. & Suleman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–4.
- Reber, A. S. (2010). *Dictionary of psychology*.
- Reivich, K. dan Shatte, A. (2002). *The Resiliency Factor : 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Three Rivers Press.
- Seligman., M. E. (2005). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For lasting Fulfillment*. PT. Mizan Pustaka.
- Shore, L. (2005). *Mass Media For Development A Rexamination OF Access, Exposure and Impact, Communication The Rular Third Word, Preagur*.
- Simbar, F. K. (2016). Fenomena Konsumsi Budaya Korea pada Anak Muda di Kota Manado. *Holistik : Journal Of Social and Culture*.
- Siregar, P. A. R. & R. H. (2012). *Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan Pada Lansia Muslim*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Siswanto, & S. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Korelasional*.
- Skirbekk, V., Diener, E., & Veenhoven, R. (2019). Happiness and life satisfaction in emerging adulthood: A global perspective. *Social Indicators Research*, 144(1), 181–199.
- Sugiarti, R. S., Sancoko, C. H., & Suhariadi, F. S. (2021). Kebahagiaan pada Relawan Pelacak Kontak COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 326. [https://doi.org/11\(3\), 326](https://doi.org/11(3), 326). <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p326-339>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.

- Syhadat, Y. M. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 10(1), 19. <https://doi.org/https://doi.org/10.26555/humanitas.v10i1.326>
- Syahputri, N. (2016). *Hubungan intensitas menonton drama korea romantis terhadap perilaku sekspranikah pada remaja*.
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition. Monographs of The Society for Research in Child Development*. 59(2–3), 25–52.
- Uun, Z. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti werda melalui psikotripsi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2(3), 256–267.
- Vanderwater, E. (2008). *Media and Attention, Cognition, and School Achievement*. (Spring). Princeton University.
- Veenhoven, R. (2006). Healthy Happiness: Effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. . . *Journal of Happiness Studies*, 9, 1–26.
- Vegard Skirbekk, Ed Diener, & R. V. (2019). Happiness and Life Satisfaction in Women: A Global Perspective. *Social Indicators Research*, 1–21. https://doi.org/https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-981-33-4972-8_4
- Wulandari, I. E. (2017). *Hubungan intensitas menonton tayangan anandhi ANTV terhadap pemahaman gender kalangan ibu-ibu dusun sukorejo, Ngawi, Jawa Timur*.
- Yohanna, dinda permatasari. (2019). *Hubungan Intensitas Menonton Drama Korea dengan Perilaku Modeling pada remaja putri*.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A