



Regulasi Emosi dan Aktivitas Fisik Sebagai Prediktor Kebahagiaan Mahasiswa Gen Z



Disusun oleh:

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si. Psikolog

Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.

Rizky Putra Santosa, M.Si.

Arfin Nurma Halida, M.A.

Tirta Firdaus Nuryananda, M.Si.

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si.



**Regulasi Emosi dan Aktivitas
Fisik Sebagai Prediktor
Kebahagiaan Mahasiswa Gen Z**

Regulasi Emosi dan Aktivitas Fisik Sebagai Prediktor Kebahagiaan Mahasiswa Gen Z

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si. Psikolog

Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.

Rizky Putra Santosa, M.Si.

Arfin Nurma Halida, M.A.

Tirta Firdaus Nuryananda, M.Si.

Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si.



Regulasi Emosi dan Aktivitas Fisik Sebagai Prediktor Kebahagiaan Mahasiswa Gen Z

Penulis:

Dr. Miftakhul Jannah, S.Psi., M.Si. Psikolog
Dr. Damajanti Kusuma Dewi, M.Si.
Rizky Putra Santosa, M.Si.
Arfin Nurma Halida, M.A.
Tirta Firdaus Nuryananda, M.Si.
Adiwignya Nugraha Widhi Harita, M.Si.

Editor:

Syifa Ismayanti

Layouter :

Elok Faiqoh Maulidiyah

Cover:

Elok Faiqoh Maulidiyah

Cetakan Pertama : Juli 2025

Hak Cipta 2025, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

**Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT**

Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org

E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2025
; 14,8 x 21 cm
ISBN

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang Hak Cipta
Pasal 72

Barang siapa dengan sengaja melanggar dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp.1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).

Barang siapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran hak cipta terkait sebagai dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah mengaruniakan berkat rahmat serta hidayah-Nya sehingga buku monograf yang berjudul “*Regulasi Emosi dan Aktivitas Fisik Sebagai Prediktor Kebahagiaan Mahasiswa Gen Z*” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tujuan dari dibuatnya buku ini adalah untuk memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami peran regulasi emosi dan aktivitas fisik terhadap kebahagiaan pada mahasiswa gen z.

Diharapkan, buku ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen, peneliti, maupun praktisi di bidang psikologi, pendidikan, dan kesehatan untuk mengembangkan intervensi yang mendukung peningkatan kualitas hidup generasi muda. Pembuatan buku ini tidak terlepas dari dukungan dan kontribusi berbagai pihak. Penulis menyampaikan penghargaan dan terima

kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berperan dalam terselenggaranya pembuatan buku ini. Terimakasih

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	I
DAFTAR ISI	III
BAB I REGULASI EMOSI DAN AKTIVITAS PADA GENERASI Z, ANTARA HARAPAN DAN TANTANGAN	1
BAB II AKTIVITAS FISIK, APA DAN BAGAIMANA?	14
A. Pengertian & Tingkat Intensitas	15
B. Jenis Aktivitas Fisik	18
1. Aktivitas fisik sehari-hari	19
2. Latihan fisik	19
3. Olahraga	20
C. Tujuan dan Manfaat Aktivitas Fisik	21
D. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Aspek Psikologi	24
E. Pengukuran dan Klasifikasi Aktivitas Fisik	25
F. Alat Ukur Aktivitas Fisik	28
BAB III KONSEP KEBAHAGIAN PADA GEN Z	31
A. Pengertian	32
B. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	40
BAB IV KONSEP REGULASI EMOSI	47
A. Pengertian	48
B. Strategi Regulasi Emosi	52
1. Cognitive Reappraisal	53
2. Expressive Suppression	53

BAB V KEBAHAGIAAN MAHASISWA MELALUI AKTIVITAS FISIK & REGULASI EMOSI	55
DAFTAR PUSTAKA	63

BAB I
REGULASI EMOSI DAN
AKTIVITAS PADA GENERASI Z,
ANTARA HARAPAN DAN
TANTANGAN

Kebahagiaan merupakan aspek penting dari kesejahteraan psikologis yang mencerminkan bagaimana individu mengevaluasi kehidupannya secara subjektif. Di kalangan mahasiswa, terutama generasi Z yang kini mendominasi populasi perguruan tinggi, kebahagiaan menjadi isu yang krusial karena tingginya tekanan akademik, tuntutan sosial, serta tantangan adaptasi di era digital. Generasi ini dikenal lebih rentan terhadap kecemasan, stres, dan gangguan mental lainnya.

Faktor internal seperti regulasi emosi berperan penting dalam membentuk kebahagiaan. Mahasiswa yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung lebih resilien dalam menghadapi tekanan, sehingga lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, aktivitas fisik sebagai faktor eksternal juga memberikan kontribusi signifikan terhadap kebahagiaan melalui peningkatan hormon positif, pengurangan stres,

dan peningkatan kualitas tidur serta kepercayaan diri.

Kebahagiaan merupakan salah satu indikator penting dari kesejahteraan psikologis individu, yang mencerminkan kualitas hidup secara keseluruhan [1]. Kondisi ini juga dialami oleh mahasiswa, di mana kebahagiaan tidak hanya mencerminkan emosi positif, tetapi juga turut berkontribusi dalam mendorong semangat belajar, memperkuat hubungan sosial, menciptakan rasa nyaman dalam menjalani hidup, dan mendukung pencapaian akademik [2, 3]. Namun, pada fase dewasa awal yang penuh tantangan, mereka seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, ekonomi, dan pencarian jati diri yang dapat menghambat kebahagiaan [4].

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan kebahagiaan yang telah banyak diteliti. Aktivitas fisik yang berkualitas secara psikologis mampu meningkatkan suasana hati,

mengurangi gejala depresi dan kecemasan, dan meningkatkan energi [5-8]. Individu yang aktif secara fisik secara rutin cenderung memiliki kondisi mental yang lebih sehat. Secara medis, aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang berperan dalam menjaga regulasi emosi serta menciptakan perasaan positif [6, 9]. Selain itu, aktivitas fisik yang berkualitas juga dapat meningkatkan rasa pencapaian, kontrol diri, dan kepercayaan diri yang merupakan faktor yang berkontribusi terhadap kebahagiaan [10-12]. Dengan demikian, aktivitas fisik bukan hanya kebutuhan untuk kesehatan fisik, melainkan juga pondasi penting bagi pengembangan individu secara menyeluruh.

Meskipun aktivitas fisik terbukti memberikan dampak positif terhadap kebahagiaan, tidak semua individu merasakan manfaat psikologis yang sama. Perbedaan ini bisa disebabkan oleh seberapa baik individu mampu

mengelola emosinya [13]. Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional mereka guna mencapai tujuan tertentu [14]. Regulasi emosi yang baik telah terbukti membantu individu mengatasi tekanan, mengurangi stres, dan meningkatkan kebahagiaan [15]. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, seperti depresi dan kecemasan [16]. Individu dengan keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung menafsirkan pengalaman fisik yang melelahkan atau menantang secara lebih positif, sehingga memperkuat pengaruh aktivitas fisik terhadap kebahagiaan [17, 18].

Namun, generasi Z, yang sebagian besar adalah pengguna aktif teknologi digital, memiliki karakteristik regulasi emosi yang unik. Penggunaan media sosial secara intens sering diasosiasikan dengan meningkatnya rasa kesepian, kecemasan, dan ketidakpuasan

terhadap diri sendiri [19]. Dominasi interaksi digital dibandingkan interaksi langsung secara tatap muka mengurangi peluang bagi generasi ini untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi melalui hubungan sosial yang suportif [20]. Selain itu, mereka juga terpapar berbagai konten digital yang dapat memicu kecemasan, seperti gambaran kesuksesan yang tidak realistis, yang pada akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kebahagiaan.

Berbagai kajian sebelumnya telah menyoroti keterkaitan antara regulasi emosi dengan aktivitas fisik dalam beragam konteks. Sejumlah studi mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan dengan aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini, regulasi emosi berfungsi sebagai persepsi individu terhadap kontrol diri selama melakukan aktivitas fisik, yang pada gilirannya memengaruhi hasil psikologis yang dirasakan. Tujuan kajian ini adalah untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik

terhadap kebahagiaan mahasiswa yang dimoderator oleh regulasi emosi.

Mengacu pada pendapat [1], kebahagiaan atau subjective well-being merupakan penilaian subjektif individu terhadap kualitas hidupnya, yang terbentuk dari tiga komponen utama: kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Ketiga aspek ini menjadi dasar dalam mengevaluasi sejauh mana seseorang merasa puas dan bahagia dalam kehidupannya. Kebahagiaan dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya adalah aktivitas fisik, regulasi emosi dan dukungan lingkungan sosial [1]. Mahasiswa yang sebagian besar berasal dari generasi Z cenderung menghadapi tantangan kesehatan mental yang lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga diperlukan kemampuan regulasi emosi yang memadai. Dalam konteks ini, analisis kebahagiaan pada mahasiswa dapat dilakukan dengan menelaah

peran aktivitas fisik dan regulasi emosi sebagai variabel moderator.

Menurut [21], salah satu indikator kebahagiaan yang penting adalah kebugaran fisik, sebagaimana tercermin dalam Oxford Happiness Inventory (OHI). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu meningkatkan suasana hati serta menurunkan gejala gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Berdasarkan definisi [22], aktivitas fisik adalah kegiatan yang dirancang, terstruktur, dan dilakukan secara berulang dengan tujuan menjaga kebugaran, meningkatkan performa, dan menunjang kesehatan. Aktivitas fisik juga dapat berfungsi sebagai sarana adaptif dalam regulasi emosi, misalnya melalui pengalihan fokus dari sumber stres atau penciptaan rasa pencapaian dalam proses berolahraga.

Manfaat aktivitas fisik terhadap kebahagiaan juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam meregulasi emosi. Menurut [23],

regulasi emosi merupakan proses internal individu dalam menentukan emosi apa yang timbul, kapan munculnya, serta bagaimana menanggapi dan mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi terjadi secara berulang dan melibatkan beberapa tahapan mulai dari situasi, perhatian, evaluasi, hingga respons. Masing-masing tahap mencakup lima aspek utama, yaitu pemilihan dan modifikasi situasi, pengalihan atensi, penilaian kognitif, serta pengaturan respons emosional [24].

Kajian yang dilakukan oleh [25] mengungkapkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kemampuan regulasi emosi dan kesehatan mental secara keseluruhan. Efek ini muncul karena aktivitas fisik dapat meningkatkan fungsi kognitif, khususnya dalam hal memori dan perhatian [26], serta menurunkan risiko munculnya gangguan emosional seperti kecemasan dan stres [27, 28]. Individu yang aktif secara fisik cenderung

mengalami peningkatan produksi hormon endorfin, yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan proses pengambilan keputusan [29], sehingga mendukung kemampuan individu dalam mengelola dan mengendalikan emosinya.

Dalam kajian [30], berbagai tinjauan sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik efektif dalam mereduksi gejala depresi ringan hingga sedang, baik pada populasi klinis maupun non-klinis [31. 32]. Selain itu, aktivitas fisik juga terbukti memiliki efek ansiolitik yang bermanfaat bagi penderita berbagai gangguan kecemasan, termasuk gangguan panik, kecemasan sosial, gangguan kecemasan umum, PTSD, dan OCD [22]. Selanjutnya, menurut [14], individu cenderung meregulasi emosinya dengan cara meningkatkan emosi positif dan menekan emosi negatif. Proses ini dapat berlangsung secara sadar maupun tidak sadar, misalnya melalui kebiasaan menggigit bibir saat mengalami tekanan emosional [24].

Walaupun terdapat banyak kajian mengenai aktivitas fisik dan regulasi emosi secara terpisah, integrasi antara kedua variabel tersebut dalam konteks kebahagiaan mahasiswa masih jarang dijumpai, khususnya di Indonesia. Sebagian besar studi terdahulu berfokus pada populasi umum atau wilayah tertentu, sehingga belum mewakili karakteristik khas mahasiswa di negara berkembang seperti Indonesia [20, 33]. Oleh karena itu, kajian ini dilakukan untuk mengisi celah tersebut dengan menelaah secara empiris hubungan antara aktivitas fisik dan kebahagiaan, serta menempatkan regulasi emosi sebagai variabel moderator dalam hubungan tersebut.

Penulisan buku ini bertujuan untuk memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami hubungan antara regulasi emosi, aktivitas fisik, dan kebahagiaan, khususnya pada mahasiswa generasi Z di Indonesia. Adapun tujuan spesifik dari buku ini adalah sebagai berikut:

1. Menggambarkan konsep kebahagiaan mahasiswa berdasarkan pendekatan psikologis dan konteks sosial generasi Z.
2. Menjelaskan peran aktivitas fisik sebagai prediktor kebahagiaan, baik dari sisi biologis maupun psikososial, termasuk pengaruhnya terhadap suasana hati, stres, dan kepuasan hidup.
3. Menganalisis peran regulasi emosi dalam meningkatkan kebahagiaan dan bagaimana kemampuan ini dapat memperkuat efek positif dari aktivitas fisik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa.
4. Menyajikan temuan empiris dari kajian yang dilakukan terhadap 706 mahasiswa di Indonesia sebagai dasar argumentatif dan bukti ilmiah untuk menjelaskan keterkaitan ketiga variabel tersebut.
5. Memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa, pendidik, dan lembaga pendidikan tinggi dalam merancang program yang

mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui intervensi berbasis aktivitas fisik dan penguatan regulasi emosi.

6. Melalui tujuan tersebut, buku ini diharapkan dapat menjadi rujukan akademik dan praktis dalam bidang psikologi pendidikan, kesehatan mental, serta pengembangan karakter mahasiswa di era digital.

BAB II

AKTIVITAS FISIK, APA DAN BAGAIMANA?

A. Pengertian & Tingkat Intensitas

Aktivitas Fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, mencakup berbagai bentuk mulai dari aktivitas sehari-hari hingga olahraga terstruktur, dengan manfaat yang meliputi aspek fisik, mental, dan sosial [49]. Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik dapat diklasifikasikan menjadi ringan, sedang, dan berat. Aktivitas ringan, seperti berjalan santai atau menyapu, ditandai dengan sedikit peningkatan detak jantung dan pernapasan normal (<3 MET). Aktivitas sedang, seperti berjalan cepat atau bersepeda santai, menyebabkan peningkatan detak jantung dan pernapasan, namun masih memungkinkan berbicara ($3-6$ MET). Sementara itu, aktivitas berat, seperti lari, latihan interval intensitas tinggi (HIIT), atau berenang cepat, memicu peningkatan signifikan pada detak jantung dan pernapasan, sehingga berbicara menjadi sulit (>6 MET).

Pengukuran intensitas dapat dilakukan melalui indikator fisiologis seperti detak jantung, laju pernapasan.

Menurut WHO (2020) aktivitas fisik adalah gerakan tubuh akibat pergerakan otot rangka. Semua gerakan yang dilakukan tubuh saat waktu bersantai dan bergerak ke tempat satu dan tempat lainnya juga disebut aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah semua gerakan yang dihasilkan otot rangka yang berakibat pengeluaran energi (Piggin, 2020). Contoh yang sering dijumpai untuk beraktivitas fisik yaitu dengan melakukan kegiatan aktif dengan cara berjalan, bersepeda, rekreasi aktif dan bermain (WHO, 2020) Menurut WHO (2020) anjuran durasi aktivitas fisik dalam satu hari berbeda beda untuk setiap rentang umur. WHO merekomendasikan :

1. Umur kurang dari 5 tahun bergerak paling tidak selama 30 menit pada posisi tengkurap.
2. Umur 5-17 tahun melakukan gerakan aerobik dan aktifitas fisik dengan intensitas sedang

hingga berat selama 60 menit.

3. Umur 18-65 tahun paling tidak melakukan selama 150-300 menit dengan intensitas sedang atau 75-150 menit dengan intensitas berat.
4. Umur lebih dari 65 tahun melakukan sama dengan durasi yang dilakukan orang dewasa umur 18-64.
5. Orang hamil dan pasca melahirkan melakukan setidaknya 150 menit intensitas sedang.
6. Orang dengan penyakit kronis melakukan 150-300 menit intensitas sedang.
7. Anak dengan disabilitas melakukan selama 60 menit intensitas sedang sampai berat.
8. Orang dewasa dengan disabilitas melakukan dengan intensitas berat selama 75-150 menit dan intensitas sedang 150-300 menit

Berdasarkan pengambilan data pada International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Pengambilan data IPAQ dilakukan dengan menilai aktivitas fisik yang dilakukan

berapa menit dalam sehari, atau berapa hari dalam seminggu. Hasil dari kajian akan di konversikan menjadi satuan Metabolic Equivalent Task minutes per week (MET- min/week) . Menurut IPAQ aktivitas fisik dibagi menjadi 3 (Maugeri et al., 2020):

1. Intensitas ringan Aktivitas ringan yang biasa dilakukan seperti pekerjaan rumah (memasak, mencuci baju, berkebun). Membakar 600 MET-menit/minggu.
2. Intensitas sedang Melakukan aktivitas fisik dengan membawa beban ringan, mengayuh sepeda dengan kecepatan sedang, membakar >600 MET-menit/minggu.
3. Intensitas berat Melakukan aktivitas fisik dengan membawa beban >20 kg, membakar sekitar 3000 MET- menit /minggu.

B. Jenis Aktivitas Fisik

Menurut [50], aktivitas fisik secara umum dapat diklasifikasikan menjadi tiga jenis, yaitu

aktivitas fisik sehari-hari, latihan fisik, dan olahraga.

1. Aktivitas fisik sehari-hari

Jenis aktivitas ini dilakukan dalam rutinitas harian, misalnya saat mengurus rumah. Kegiatan seperti mencuci pakaian, mengepel lantai, berjalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrikan, atau bermain dengan anak dapat membantu membakar kalori dari makanan yang dikonsumsi, dengan estimasi pembakaran sekitar 50–200 kkal per aktivitas.

2. Latihan fisik

Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana, seperti berjalan kaki, jogging, push-up, peregangan, senam aerobik, atau bersepeda. Kegiatan ini kerap dikelompokkan bersama olahraga karena memiliki kesamaan dalam bentuk gerakan dan manfaatnya.

3. Olahraga

Olahraga adalah bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana, dan mengikuti aturan tertentu. Tujuannya tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga untuk meraih prestasi. Contoh olahraga meliputi sepak bola, bulu tangkis, bola basket, renang, dan sebagainya.

Kemenkes (2018) merekomendasikan untuk menerapkan prinsip BBTT untuk mendapatkan hasil dari aktivitas fisik yang lebih maksimal, prinsip tersebut antara lain sebagai berikut.

- a. Baik, baik adalah melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuannya.
- b. Benar, benar adalah aktivitas yang dilakukan secara bertahap mulai dari pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan atau peregangan.
- c. Terukur, terukur adalah aktivitas fisik yang diukur intensitas dan juga waktunya.
- d. Teratur, aktivitas fisik dapat dilakukan

sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dan dilakukan secara teratur.

C. Tujuan dan Manfaat Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik memiliki tujuan dan manfaat yang penting bagi tubuh. Susilowati dan Kuspriyanto (2016) menyebutkan bahwa olahraga atau aktivitas fisik dimaksudkan untuk mengurangi sedentary lifestyle dan meningkatkan penggunaan energi untuk mengeluarkan kalori, meningkatkan masa otot, dan membantu mengontrol berat badan. Lebih lanjut, Susilowati dan Kuspriyanto (2016) menyebutkan bahwa manfaat olahraga dan aktivitas fisik antara lain menurunkan dan mempertahankan berat badan, menurunkan tekanan darah, menaikkan kolesterol HDL, serta mampu menurunkan obesitas, meningkatkan citra diri yang positif, dan sebagainya. Pada anak, aktivitas fisik dapat membantu dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya sehingga tubuh anak