PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora
Vol.5, No.6, Oktober 2026

Pengaruh Katarsis Menonton Film Genre Melodrama terhadap Kemampuan Regulasi Emosi pada *Emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado

Impian Gabriella Mentari Topo[1], Tellma Monna Tiwa[2], Gloridei L. Kapahang[3]
[1,2,3]Universitas Negeri Manado, Indonesia
E-mail: impianmentaritopo@gmail.com[1], tellmatiwa@unima.ac.id[2], glorideikapahang@unima.ac.id[3]

Article History:
Received: 01 Oktober 2026
Revised: 13 Oktober 2026
Accepted: 27 Oktober 2026

Kata Kunci: *Katarsis; regulasi emosi; emerging adulthood; film melodrama; mahasiswa.*

Abstrak: *Masa emerging adulthood merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh berbagai tuntutan emosional sehingga kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam penyesuaian psikologis individu. Menonton film bergenre melodrama dapat menjadi sarana katarsis melalui pengalaman dan pelepasan emosi, tetapi kontribusinya terhadap kemampuan regulasi emosi masih memerlukan pembuktian empiris. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh katarsis melalui aktivitas menonton film bergenre melodrama terhadap kemampuan regulasi emosi pada individu emerging adulthood di Universitas Negeri Manado. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Sampel terdiri atas 100 mahasiswa aktif berusia 18–29 tahun yang dipilih menggunakan teknik probability sampling, dengan penentuan ukuran sampel berdasarkan rumus Lemeshow. Data dikumpulkan melalui skala katarsis yang mengacu pada Liao dan Wang serta skala regulasi emosi berdasarkan Gratz dan Roemer, menggunakan skala Likert empat poin. Analisis dilakukan melalui pengujian asumsi statistik dan regresi linear sederhana menggunakan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa katarsis menonton film melodrama tidak berpengaruh signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi, dengan koefisien determinasi sebesar 1,3%. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman pelepasan emosi melalui film belum tentu berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan mengatur respons emosional secara berkelanjutan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa katarsis menonton film melodrama bukan merupakan prediktor signifikan kemampuan regulasi emosi pada responden yang diteliti, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai faktor psikologis dan kontekstual lain yang berperan dalam regulasi emosi selama masa emerging adulthood.*

PENDAHULUAN

Masa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dan ditandai dengan transisi dari remaja menuju kedewasaan (Arnett, dalam Bunga et al., 2024). Fase ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan hidup, serta fokus pada pengembangan diri (Arnett dalam Marwah et al., 2024). Individu pada fase ini juga menghadapi berbagai tantangan, tekanan emosional, isolasi sosial, komitmen, ketergantungan, penyesuaian diri, serta kreativitas (Damiyati et al., 2024). Kompleksitas tuntutan tersebut dapat menciptakan kondisi psikologis yang tidak stabil karena individu perlu menyesuaikan diri dengan berbagai peran baru dalam kehidupannya (Siby & Joesoef, dalam Damiyati et al., 2024). Kondisi tersebut juga dialami oleh mahasiswa yang berada pada fase emerging adulthood, ketika tuntutan akademik, tugas perkuliahan, serta tekanan untuk mencapai prestasi dapat menimbulkan stres dan berdampak pada kondisi emosional individu (Tiwa & Sengkey, 2021). Oleh karena itu, kemampuan regulasi emosi menjadi aspek penting dalam kehidupan dewasa awal karena dapat membantu individu mengendalikan diri ketika menghadapi masalah dan tekanan (Wulan & Chotimah, dalam Dimas et al., 2023; Apriliani, 2024). Regulasi emosi merupakan proses pengelolaan emosi yang dirasakan individu serta pengungkapan emosi (Gross, dalam Thio et al., 2024), dan kemampuan tersebut memiliki peran terhadap kesejahteraan psikologis individu. Ahmad (2025) menemukan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi individu, semakin baik pula kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Seiring dengan meningkatnya tuntutan emosional pada individu yang berada dalam fase emerging adulthood, perubahan pola konsumsi media turut memberikan dampak terhadap kehidupan psikologis (Fern et al., 2023). Perkembangan teknologi informasi membuat film dapat diakses secara fleksibel melalui layanan streaming digital seperti Netflix, YouTube, Vidio, WeTv, serta media sosial seperti TikTok dan Instagram, sehingga film semakin melekat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan muda yang banyak menggunakan perangkat digital. Film sebagai media audio visual memiliki kemampuan membangkitkan emosi melalui perpaduan narasi, visual, dan musik yang dapat memicu pengalaman emosional pada penonton (Fern et al., 2023). Selain sebagai hiburan, film juga digunakan oleh sebagian individu untuk mengekspresikan atau melepaskan emosi tertentu. Fenomena tersebut terlihat melalui unggahan di TikTok yang menunjukkan adanya pengguna yang mencari rekomendasi film sedih dengan tujuan agar dapat menangis, melepaskan emosi, dan merasakan kelegaan setelah menangis. Fenomena ini menunjukkan bahwa film dapat menjadi coping mechanism berbasis media yang digunakan sebagian individu untuk mengelola emosi serta menciptakan pelepasan emosional sebagai bentuk pemulihanpsikologis.

Fenomena penggunaan film sebagai sarana pelepasan emosi berkaitan dengan konsep katarsis. Katarsis dikaitkan dengan proses pembersihan atau pelepasan emosi, sedangkan dalam pandangan Sigmund Freud, katarsis berkaitan dengan upaya individu menghilangkan hal-hal negatif seperti stres, kecemasan, kemarahan, atau ketakutan berlebihan pada diri sendiri (Hartono et al., 2024). Ketika individu menyaksikan adegan yang menyentuh secara emosional, individu dapat mengalami pelepasan emosi melalui tangisan maupun perasaan lega setelah menonton. Dalam konteks modern, film juga digunakan dalam pendekatan yang dikenal sebagai cinema therapy, yaitu penggunaan film sebagai media untuk membantu individu memahami emosi, merefleksikan pengalaman hidup, serta meningkatkan kemampuan regulasi emosi (Andini, dalam Imanuel et al., 2024). Penelitian Imanuel et al. (2024) menunjukkan bahwa menonton film dapat membantu individu memahami konflik emosional tokoh dalam film, kemudian mengaitkannya dengan pengalaman diri sendiri sehingga menghasilkan wawasan emosional baru. Tingginya minat terhadap film melodrama juga terlihat dari jumlah penonton beberapa film Indonesia pada tahun

2024 dan 2025, yaitu Jumbo, Bila Esok Ibu Tiada, 1 Kakak 7 Ponakan, Sore: Istri dari Masa Depan, dan Andai Ibu Tidak Menikah Dengan Ayah, yang masing-masing memperoleh jumlah penonton dalam jumlah besar selama penayangannya di bioskop.

Fenomena tersebut kemudian diperkuat melalui survei awal yang dilakukan pada 14 Mei 2026 terhadap 25 mahasiswa aktif dari perguruan tinggi di luar Universitas Negeri Manado. Survei dilakukan untuk mengetahui film bergenre melodrama atau film sedih yang paling sering ditonton dan direkomendasikan ketika individu ingin meluapkan emosi. Hasil survei menunjukkan bahwa Jumbo direkomendasikan oleh 7 responden, Bila Esok Ibu Tiada oleh 6 responden, 1 Kakak 7 Ponakan oleh 5 responden, Andai Ibu Tidak Menikah dengan Ayah oleh 4 responden, dan Sore: Istri dari Masa Depan oleh 3 responden. Hasil tersebut menunjukkan bahwa jumlah penonton suatu film tidak selalu berbanding lurus dengan kedalaman pengalaman emosional yang dirasakan penonton. Wawancara semi terstruktur yang dilakukan pada 16 Mei 2026 terhadap tiga responden juga menunjukkan bahwa film bergenre melodrama sengaja dipilih ketika individu sedang merasa tertekan, kecewa, lelah secara emosional, atau memiliki banyak beban pikiran yang sulit diungkapkan secara langsung. Responden mengungkapkan bahwa alur cerita yang menyentuh membuat mereka lebih mudah mengekspresikan kesedihan yang dipendam, sedangkan setelah menonton terdapat perasaan lega, tenang, lebih mudah menangis, serta pemahaman baru terhadap kondisi emosional dan masalah yang sedang dihadapi.

Meskipun terdapat fenomena penggunaan film sebagai strategi coping emosional pada individu yang berada dalam fase emerging adulthood, masih sangat sedikit penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara katarsis menonton film dan kemampuan regulasi emosi. Penelitian Imanuel et al. (2024) lebih banyak berfokus pada cinema therapy sebagai intervensi formal, sementara pengalaman katarsis yang muncul secara alami ketika individu menonton film tertentu tanpa pendekatan terapeutik belum banyak dikaji. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang secara spesifik mengkaji film Jumbo, Bila Esok Ibu Tiada, 1 Kakak 7 Ponakan, Andai Ibu Tidak Menikah dengan Ayah, dan Sore: Istri dari Masa Depan dalam konteks katarsis maupun regulasi emosi, terutama pada mahasiswa sebagai kelompok yang rentan terhadap ketidakstabilan emosional. Untuk mengkaji permasalahan tersebut, penelitian ini menggunakan konsep katarsis Liao dan Wang (2021), yang memandang katarsis sebagai proses psikologis yang terdiri dari identifikasi emosional, pelepasan emosional, dan penyesuaian emosional, sedangkan regulasi emosi mengacu pada teori Gratz dan Roemer dalam (Pamungkas et al., 2024), yang menekankan kemampuan individu untuk menerima, memahami, dan mengelola emosi secara efektif.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh katarsis menonton film genre melodrama terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado. Penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan literatur mengenai peran film sebagai sarana katarsis yang dapat berpengaruh terhadap kemampuan regulasi emosi mahasiswa pada fase emerging adulthood, mengingat individu pada fase tersebut memiliki kebutuhan yang tinggi akan strategi pengelolaan emosi yang adaptif. Pemahaman mengenai katarsis melalui film diharapkan dapat membuka wawasan mengenai pengembangan pendekatan berbasis media untuk mendukung kesehatan emosional mahasiswa serta memberikan kontribusi dalam bidang psikologi, khususnya terkait pemanfaatan teknologi dan media digital dalam memahami dinamika emosi generasi muda. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian pengalaman katarsis yang muncul secara alami melalui aktivitas menonton film genre melodrama tanpa pendekatan terapeutik, khususnya pada mahasiswa *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado, dengan menggunakan konsep katarsis Liao dan Wang (2021) serta teori regulasi emosi Gratz dan Roemer dalam (Pamungkas et al., 2024).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Penelitian asosiatif kausal digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah katarsis menonton film genre melodrama, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado. Penelitian tidak memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek, tetapi mengukur pengalaman katarsis yang telah dialami individu setelah menonton film dengan muatan emosional dan kemudian melihat pengaruhnya terhadap kemampuan regulasi emosi. Dengan demikian, metode penelitian diarahkan untuk menguji pengaruh katarsis menonton film genre melodrama terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis yang disusun dalam bentuk pernyataan dengan model skala Likert. Menurut Sugiyono (2022), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok mengenai suatu fenomena sosial. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Setuju dengan skor 4, Setuju dengan skor 3, Tidak Setuju dengan skor 2, dan Sangat Tidak Setuju dengan skor 1. Instrumen regulasi emosi disusun berdasarkan teori Gratz dan Roemer dalam Pamungkas et al. (2024), sedangkan instrumen katarsis disusun berdasarkan teori Liao dan Wang (2021). Instrumen regulasi emosi terdiri atas 40 item, yaitu 20 item favorable dan 20 item unfavorable, yang disusun berdasarkan empat dimensi dan sepuluh indikator regulasi emosi. Sementara itu, instrumen katarsis terdiri atas 43 item, dengan 21 item favorable dan 22 item unfavorable setelah proses uji validitas, yang disusun berdasarkan tiga dimensi katarsis, yaitu *Emotional Identification as Self Healing, Emotional Release for Compensation*, dan *Emotional Adjustment for Intellectual Growth*. Kedua instrumen terlebih dahulu melalui expert judgment oleh dosen pembimbing untuk memastikan kesesuaian item dengan aspek dan indikator yang diukur.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya kepada 55 responden yang berada di luar sampel penelitian dan memenuhi karakteristik subjek penelitian. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel sebesar 0,266. Pada skala regulasi emosi yang terdiri atas 40 item, diperoleh 28 item valid dan 12 item tidak valid. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Menurut Sugiyono (2020), alat ukur dinyatakan dapat diandalkan apabila memberikan hasil yang stabil dalam pengukuran, sedangkan Ghozali (2021) menyatakan bahwa Cronbach's Alpha dapat diterima apabila nilainya lebih besar dari 0,6. Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,854 untuk skala regulasi emosi dengan 28 item dan 0,942 untuk skala katarsis dengan 43 item, sehingga kedua skala dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik kuantitatif dengan uji regresi linear sederhana karena penelitian ini bertujuan menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Sebelum dilakukan analisis regresi, data terlebih dahulu diuji menggunakan uji prasyarat analisis, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan ketentuan nilai $p > 0,05$ menunjukkan data berdistribusi normal (Isnaini et al., 2025). Uji linearitas dilakukan menggunakan Test for Linearity pada SPSS untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel katarsis dan regulasi emosi bersifat linear. Data dinyatakan memenuhi prasyarat apabila nilai p Linearity $< 0,05$ dan nilai p Deviation from Linearity $> 0,05$. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 25 for Windows, mulai dari penginputan data, pengujian prasyarat, analisis regresi, hingga penyajian hasil statistik.

Menurut Sugiyono (2022), populasi merupakan ruang lingkup generalisasi yang terdiri atas

subjek atau entitas dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti sebagai objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Negeri Manado yang berada pada rentang usia emerging adulthood, yaitu 18 sampai 29 tahun. Pemilihan populasi tersebut disesuaikan dengan fokus penelitian terhadap individu yang berada pada tahap perkembangan *emerging adulthood* dan memiliki pengalaman menonton film genre melodrama yang digunakan dalam penelitian. Karakteristik partisipan meliputi mahasiswa aktif Universitas Negeri Manado, berusia 18 sampai 29 tahun, pernah menonton minimal satu film yang termasuk dalam daftar penelitian, yaitu Jumbo, Bila Esok Ibu Tiada, 1 Kakak 7 Ponakan, Andai Ibu Tidak Menikah dengan Ayah, dan Sore: Istri dari Masa Depan, serta bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner secara sukarela.

Sampel merupakan bagian dari ukuran atau karakteristik populasi yang digunakan untuk mewakili populasi penelitian. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan probability sampling dengan penentuan jumlah sampel berdasarkan rumus Lemeshow karena jumlah populasi mahasiswa yang memenuhi karakteristik penelitian tidak diketahui secara pasti. Berdasarkan perhitungan dengan tingkat kepercayaan 95%, Z sebesar 1,96, P sebesar 0,5, dan margin of error sebesar 10%, diperoleh jumlah sampel sebesar 96,04 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan adanya data yang tidak lengkap atau tidak dapat digunakan dalam proses analisis, jumlah responden ditambah sehingga sampel penelitian menjadi 100 mahasiswa Universitas Negeri Manado.

Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Manado selama kurang lebih lima bulan, yaitu mulai 19 Januari 2026 sampai 17 Juni 2026. Prosedur penelitian diawali dengan penentuan subjek berdasarkan karakteristik yang telah ditetapkan, yaitu mahasiswa aktif Universitas Negeri Manado berusia 18 sampai 29 tahun yang pernah menonton minimal satu film yang termasuk dalam daftar penelitian. Selanjutnya, instrumen penelitian disusun berdasarkan teori Liao dan Wang (2021) untuk variabel katarsis serta teori Gratz dan Roemer dalam Pamungkas et al. (2024) untuk variabel regulasi emosi. Instrumen kemudian melalui expert judgment, dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas kepada responden di luar sampel penelitian. Setelah instrumen memenuhi kriteria yang ditetapkan, kuesioner disebarkan kepada 100 responden yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan SPSS versi 25 melalui analisis deskriptif dan uji prasyarat berupa uji normalitas serta uji linearitas. Setelah prasyarat terpenuhi, data dianalisis menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh katarsis menonton film genre melodrama terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Katarsis	100	80	88	168	132.66	18.778	352.611
Regulasi Emosi	100	52	51	103	75.86	10.539	111.071
Valid N (listwise)	100						

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa variabel katarsis yang diukur pada 100 responden (N), memiliki nilai minimum sebesar 88 dan nilai maksimum sebesar 168 dengan rata-rata *(mean)* sebesar 132.66 dan standar deviasi sebesar 18.778 dengan variansi sebesar 352.611. Nilai *range* merupakan selisih dari nilai maksimum dan minimum, yaitu sebesar 80.

Pada variabel regulasi emosi menunjukkan bahwa nilai minimum regulasi emosi adalah 51 dan nilai maksimum yaitu 103 dengan rata-rata *(mean)* sebesar 75.86, serta standar deviasi dari regulasi emosi adalah 10.539 dengan variansi sebesar 111.071. nilai *range* yang didapatkan dari variabel regulasi emosi adalah 52.

Dengan demikian, nilai rata-rata katarsis yang relatif tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk melakukan pelepasan emosi melalui aktivitas yang mereka lakukan, termasuk dalam penelitian ini melalui pengalaman menonton film bergenre melodrama. Sementara itu, rata-rata regulasi emosi yang juga berada pada tingkat yang cukup tinggi mengindikasikan bahwa responden secara umum memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, mengelola, dan mengendalikan respons emosionalnya.

Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Uji One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
Test Statistic	.052
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200[c,d]

Berdasarkan pada tabel di atas, uji normalitas menggunakan uji kolmogorov-smirnov menunjukkan nilai signifikansi *(Asymp. Sig. (2-tailed))* sebesar 0.200, yaitu lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 (0.200 > 0.05). Dengan demikian, residual data dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Tabel 3. Anova Table

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regulasi Emosi* Katarsis	Between Groups	(Combined)	7325.290	59	124.157	1.353	.157
		Linearity	136.049	1	138.049	1.504	.227
		Deviation from Linearity	7187.241	58	123.918	1.350	.159
	Within Groups		3670.750	40	91.769		
	Total		10996.040	99			

Berdasarkan tabel di atas dan pengambilan keputusan dalam uji linearitas, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada komponen Deviation from Linearity sebesar 0.159, yang berarti lebih besar dari 0.05 (0.159 > 0.05). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa variabel penelitian katarsis dan regulasi emosi terdapat hubungan yang linier.

3. Uji Heteroskedastisitas

Tabel 4. UJi Hetersoskedastisitas

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	2.168	4.615		.470	.640
	Katarsis	.045	.034	.132	1.320	.190

a. Dependent Variable: Abs_RES

Hasil uji heteroskedastisitas di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi yaitu 0.190, lebih besar dari 0.05 (0.190 > 0.05). dengan demikian, maka disimpulkan bahwa data pada penelitian ini tidak terdapat heteroskedastisitas.

Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linier Sederhana

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Liner Sederhana

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	**Std. Error**	**Beta**	**t**	**Sig.**
1	(Constant)	67.518	7.547		8.946	.000
	Katarsis	.063	0.56	.112	1.116	.267

a. Dependent Variable: Regulasi Emosi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai konstanta sebesar 67.518 dan nilai koefisien regresi adalah 0.063, sehingga persamaan garis regresi linier sederhana sebagai berikut:

$$\hat{Y} = a + bX$$
$$\hat{Y} = 67.518 - 0.063$$

Keterangan dari persamaan regresi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Nilai konstanta sebesar 67.518 menunjukkan bahwa apabila variabel katarsis bernilai 0, maka nilai regulasi emosi diprediksi sebesar 67.518.

b. Nilai koefisien regresi variabel katarsis sebesar 0.063 bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel katarsis akan diikuti dengan peningkatan skor regulasi emosi sebesar 0.063 satuan. Dengan kata lain, hubungan antara katarsis dan regulasi emosi memiliki arah yang positif. Namun demikian, peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Diketahui juga bahwa nilai signifikansi (Sig.) variabel katarsis adalah sebesar 0.267. karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 (0.267 > 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara katarsis menonton film genre melodrama terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado.

Dengan demikian, hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa Hipotesis Nol (H_0) diterima dan Hipotesis Alternatif (Ha) ditolak, yang berarti katarsis menonton film genre melodrama tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada responden dalam penelitian ini.

2. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 6. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.112[a]	.013	.002	10.526

a. Predictors: (Constant), Katarsis

Berdasarkan tabel di atas, hasil analisis menunjukkan nilai R Square sebesar 0.013, yang berarti bahwa variabel katarsis hanya mampu memberikan kontribusi pengaruh sebesar 1.3% terhadap regulasi emosi, sedangkan 98.7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa pada variabel katarsis diperoleh nilai minimum sebesar 88 dan nilai maksimum sebesar 168, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar132.66. Serta standar deviasi dari katarsis adalah 18.778, dengan variansi sebesar 352.611, serta nilai range yang didapatkan adalah 80. Secara umum, tingkat katarsis yang dialami responden berada pada kategori yang relatif tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini merasakan pengalaman emosional, seperti keterlibatan perasaan, pelepasan emosi, serta refleksi diri setelah menonton film bergenre melodrama.

Sementara itu, pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai minimum sebesar 51 dan nilai maskimum sebesar 103, dengan rata-rata (mean) sebesar 75.86 serta standar deviasi sebesar 10.539. Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi responden berada pada kategori yang cukup baik. Dengan demikian, sebagian besar responden mampu mengenali, menerima, dan mengendalikan emosinya serta tetap berfungsi secara adaptif ketika menghadapi situasi emosional.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200, sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05. uji linearitas juga menunjukkan hasil yang memenuhi syarat dengan nilai Deviation from Linearity sebesar 0.159 (> 0.05), yang berarti hubungan antara variabel katarsis dan regulasi emosi bersifat linear. Selain itu, hasil uji heteroskedastisitas memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.190 (> 0.05), sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas pada model regresi yang digunakan.

Berdasarkan hasil uji asumsi klasik yang telah dilakukan, mulai dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji keteroskedastisitas, menunjukkan bahwa data telah memenuhi seluruh kriteria yang diminta, sehingga model penelitian ini layak untuk dilanjutkan pada tahap pengujian hipotesis.

Hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.267. karena nilai tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa katarsis menonton film genre melodrama tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang diajukan dalam penelitian ini ditolak, sedangkan hipotesis nol diterima.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang diperoleh setelah menonton film sedih belum tentu berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosinya. Salah satu penyebab yang dapat menjelaskan temuan tersebut yaitu bahwa pengalaman emosional yang muncul selama menonton film umumnya bersifat sementara. Kesedihan yang dirasakan penonton muncul sebagai respons terhadap alur cerita, konflik dan karakter dalam film sehingga intensitasnya cenderung berlangsung selama individu masih terpapar oleh stimulus emosional tersebut. Meskipun seseorang merasa lega setelah menangis atau larut dalam alur cerita sebuah film, pengalaman emosional tersebut belum tentu berlangsung cuku lama untuk mempengaruhi kemampuan regulasi emosi, serta kondisi tersebut tidak secara langsung membuat individu menjadi lebih mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan pendapat Ummah et al. (2025) yang menyatakan bahwa karya fiksi dapat menjadi media katarsis karena memberikan ruang bagi individu untuk melepaskan emosi yang terpendam dan memperoleh perasaan lega. Akan tetapi, pelepasan emosi tersebut terjadi sebagai respons terhadap keterlibatan individu selama menikmati alur cerita, sehingga manfaat yang dirasakan lebih berupa pengalaman emosional sesaat daripada perubahan kemampuan regulasi emosi dalam jangka panjang.

Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden. Sebagian

besar responden memang pernah menonton film bergenre melodrama, namun belum tentu merupakan individu yang secara aktif mencari atau menggunakan film sedih sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi. Misalnya, ada responden memilih menonton film genre melodrama hanya sebagai hiburan, mengikuti tren, bukan karena memiliki kebutuhan emosional tertentu atau sengaja mencari rekomendasi film sedih melalui media sosial. Dengan demikian, intensitas keterlibatan emosional dan pengalaman katarsis yang dirasakan oleh setiap responden dapat berbeda-beda, sehingga pengaruhnya terhadap kemampuan regulasi emosi menjadi tidak signifikan.

Kemudian, nilai koefisien determinasi (R2) sebesar 0.013 memperkuat temuan tersebut. Angka ini menunjukkan bahwa variabel katarsis hanya memberikan kontribusi sebesar 1.3% terhadap regulasi emosi, sedangkan 98.7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. hal tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang dipengaruhi oleh banyak aspek dan tidak hanya ditentukan oleh pengalaman katarsis setelah menonton film.

Jika dikaitkan dengan teori yang digunakan, regulasi emosi melibatkan kemampuan menerima emosi, memilih strategi pengelolaan yang tepat, mengendalikan respons, dan tetap mampu bertindak sesuai tujuan meskipun sedang berada dalam keadaan emosional (Pamungkas et al., 2024). Kemampuan tersebut umumnya berkembang melalui proses yang panjang serta dipengaruhi oleh berbagai faktor. Oleh karena itu, pelepasan emosi yang terjadi ketika menonton film kemungkinan hanya memberikan efek sementara dan tidak cukup kuat untuk memengaruhi regulasi emosi secara keseluruhan.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan dari karakteristik responden yang merupakan mahasiswa pada masa emerging adulthood. Pada tahap perkembangan ini, individu sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan pribadi (Arnett, dalam Ningtias & Andriani, 2022). Dalam kondisi seperti itu, kemampuan mengatur emosi kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh pengalaman sehari-hari, dukungan dari lingkungan sekitar, serta strategi penyelesaian masalah yang dimiliki daripada pengalaman menonton film.

Di sisi lain, hasil penelitian ini tidak berarti bahwa film melodrama tidak memiliki manfaat psikologis. Nagi sebagian orang, film dapat menjadi sarana untuk mengekspresikan perasaan yang selama ini dipendam, membantu memahami kondisi emosinya, atau sekedar memberikan rasa lega setelah menangis. Namun, manfaat tersebut lebih bersifat pengalaman subjektif dan tidak selalu diikuti oleh perubahan dalam kemampuan regulasi emosi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa katarsis yang diperoleh melalui menonton film genre melodrama bukan merupakan faktor yang secara langsung memengaruhi kemampuan regulasi emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Manado. Temuan ini justru memperlihatkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor lain. Oleh sebab itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain sebagai faktor yang kemungkinan memiliki hubungan lebih kuat dengan regulasi emosi.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa katarsis menonton film genre melodrama tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan regulasi emosi pada *emerging adulthood* di Universitas Negeri Manado. Hasil regresi linear sederhana memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,267 > 0,05 dengan koefisien regresi sebesar 0,063, sehingga hipotesis alternatif ditolak dan hipotesis nol diterima. Nilai R Square sebesar 0,013 menunjukkan bahwa katarsis hanya memberikan kontribusi sebesar 1,3% terhadap regulasi emosi, sedangkan 98,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman pelepasan emosi setelah menonton film melodrama belum cukup untuk memengaruhi kemampuan regulasi emosi secara

signifikan. Keterbatasan penelitian terletak pada karakteristik responden yang tidak seluruhnya menjadikan film melodrama sebagai sarana aktif untuk mengekspresikan emosi, sehingga intensitas pengalaman katarsis setiap responden dapat berbeda.

Secara praktis, film melodrama tetap dapat dimanfaatkan sebagai media untuk membantu individu mengekspresikan perasaan, memperoleh kelegaan, dan memahami pengalaman emosional, tetapi tidak dapat diposisikan sebagai satu-satunya sarana untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi. Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh pengalaman katarsis melalui film. Penelitian selanjutnya disarankan mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi regulasi emosi serta memperhatikan intensitas keterlibatan emosional responden dalam menonton film. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan karakteristik responden yang secara aktif menggunakan film sebagai sarana pelepasan emosi agar pengalaman katarsis yang diukur lebih spesifik. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian berikutnya untuk mengembangkan kajian mengenai pemanfaatan media sebagai bagian dari strategi pengelolaan emosi.

DAFTAR REFERENSI

Ahmad, A. T. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Talenta Mahasiswa, 5*(1), 153–161. https://doi.org/10.26858/jtm.v5i1.80802

Apriliani, V. (2024). Strategi regulasi emosi orang dewasa awal korban ghosting implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling. *JBK (Jurnal Bimbingan dan Konseling), 11*(1), 1–15.

Bunga, A. O., Evanytha, & Akhyar, M. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan resiliensi pada emerging adulthood yang mengalami broken home. *Prosiding Seminar Nasional, 1*(1), 239–246.

Damiyati, A. N., Puteri, A. A., Hasanah, A., Tarigan, P. Y., Azhar, M. D., Yazid, K., & Sarasati, B. (2024). Tingkat kesejahteraan psikologis pada dewasa awal. *Jurnal Penelitian Multidisiplin, 2*(3), 1297–1305.

Dimas, A. P., Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2023). Hubungan kelekatan orang dewasa dengan regulasi emosi pada masa dewasa awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora, 2*(6), 1133–1140.

Fernández-Pérez, D., Navarro-Bravo, B., Toledano-González, A., Ricarte, J. J., Latorre-Postigo, J. M., & Ros, L. (2025). Emotional impact of using different sensory modalities for autobiographical activation: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 16*, 1574855. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1574855

Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hartono, F. P., Rochma, I., Fatimatuzzahro, L., Nabilla, S., & Desmoon, D. (2024). Literature review: Pengaruh terapi menulis ekspresif sebagai bentuk katarsis pada individu yang mengalami depresi dan kecemasan. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 6*(2), 19–30.

Imanuel, D., Wijaya, L. S., Nugroho, B., Sinanta, A., Xin, P., Kunady, K. J., Alisya, K., Sonatha, P., & Prisciella, E. R. (2024). Efektivitas cinema therapy dalam regulasi emosi pada usia remaja di Panti Asuhan X di Jakarta. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN), 5*(4), 4645–4652.

Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik analisis data uji normalitas. *Jurnal Cendekia Ilmiah, 4*(2), 1377–1384.

Liao, H.-C., & Wang, Y.-H. (2021). Development of a scale measuring emotional catharsis through illness narratives. *International Journal of Environmental Research and Public Health,*

18(16), 8267. https://doi.org/10.3390/ijerph18168267

Ningtias, R. P., & Andriani, F. (2022). Pengaruh perceived parental expectation terhadap psychological distress pada emerging adulthood di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 2*(1), 37–48.

Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematik. *Jurnal Psikologi, 1*(4), 15. https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.

Thio, I. C., Tiwa, T. M., & Hartati, M. E. (2024). Hubungan trait Big Five personality dengan regulasi emosi pada guru di Kecamatan Tomohon Tengah. *Psikopedia, 5*(2), 73–84. https://doi.org/10.53682/pj.v5i2.9100

Tiwa, T. M., & Sengkey, S. B. (2021). Pengaruh aromaterapi terhadap tingkat stres belajar pada mahasiswa semester VI Program Studi Psikologi UNIMA. *Psikopedia: Jurnal Psikologi, 2*(4), 279–286. https://doi.org/10.53682/pj.v2i4.3718

Ummah, N. W., Puspitasari, D., Suryadi, Y., & Widodo, H. (2025). Narasi pelepasan emosi dalam kajian genre healing fiction sebagai media katarsis. *Jurnal Studi Kejepangan, 9*(1), 51–65.