



UNIVERSITAS  
**MERCU BUANA**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *SUBJECTIVE HAPPINESS*  
DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA MAHASISWI YANG  
BEKERJA DAN SUDAH BERKELUARGA**

**TUGAS AKHIR**

UNIVERSITAS  
**RAHMAT NOVRYALI TANJUNG**  
46116110140

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2022**



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DAN *SUBJECTIVE HAPPINESS*  
DENGAN *WORK LIFE BALANCE* PADA MAHASISWI YANG  
BEKERJA DAN SUDAH BERKELUARGA**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
(S1) pada Program Studi Psikologi**

Oleh :

**RAHMAT NOVRYALI TANJUNG**

**46116110140**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2022**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan *Subjective Happiness* dengan  
*Work Life Balance* pada Mahasiswi yang Bekerja dan Sudah  
Berkeluarga

Nama : Rahmat Novryali Tanjung

NIM : 46116110140

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 30 Agustus 2022

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 30 Agustus 2022

A 10,000 Indonesian Rupiah postage stamp is shown with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number 'F28E1AKX02528239'.

Rahmat Novryali Tanjung

## LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan Regulasi Emosi dan *Subjective Happiness* dengan  
*Work Life Balance* pada Mahasiswi yang Bekerja dan Sudah  
Berkeluarga

Nama : Rahmat Novryali Tanjung

NIM : 46116110140

Program Studi : S1 Psikologi

Tanggal Sidang : 13 September 2022

Pembimbing



Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi Psikologi

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA



Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

PSI 07210319



Please Scan QR Code Verify

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Regulasi Emosi dan *Subjective Happiness* dengan *Work Life Balance* pada Mahasiswi yang Bekerja dan Sudah Berkeluarga**” telah diajukan pada Sidang Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 13 September 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada program studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 13 September 2022

Sidang Skripsi

Penguji 1



**Popi Avati, M.Psi., Psikolog**

Penguji 2



**Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog**

Pembimbing



**Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si**

PSI 07210319



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat-Nya dan karunia-Nya yang tak terhingga dan tak pernah putus, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dan *Subjective Happiness* dengan *Work Life Balance* pada Mahasiswi yang Bekerja dan Sudah Berkeluarga”**. Tugas Akhir ini akhirnya telah selesai dibuat dan diajukan untuk memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana.

Selama penulisan Tugas Akhir ini, banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. yang telah memberikan hidup sampai saat ini sehingga saya bisa menyelesaikan segala kewajiban saya termasuk Tugas Akhir ini.
2. Ibu saya yang tak pernah henti dalam memberikan doa, kasih sayang, dan dukungan agar segera lulus, dan tentunya Ayah saya juga yang sudah di Surga.
3. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Ibu Yenny, M.Psi. selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
5. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
7. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi, Psikolog. selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
8. Ibu Dr. Arie Suciyana Sriyanto, M.Si. selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memotivasi, dan memberikan banyak ilmu dan pengetahuan selama proses penyelesaian Tugas Akhir ini.

9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu dan bimbingan serta pembelajaran selama perkuliahan kepada penulis dan seluruh mahasiswa.
10. Uni Fetty, Uni Norma, Uni Ria, dan Uni Yuli, kakak-kakak saya yang selalu saya banggakan yang tak pernah henti mendoakan dan menyemangati saya agar cepat lulus.
11. Ismail Rabbani dan Rifqi Nur Faizul Islam, sahabat yang ada selama perjalanan saya mulai dari SMA hingga saat ini yang telah memberikan semangat dan cerita.
12. Arief Nugroho, Darwin Hutasoit, Sepi Saepulloh, Larassati Diana, Mutiara Annisa, Putri Triani, Nova Trisniati, Adrian Nur Aziz, sahabat-sahabat saya yang selalu ada dan membantu saya selama ini.
13. Dewi Rhika, Theresia, Lorensia, Kak Regina, Kak Dewi, Ai Siti, Zahra Meutia, Nuril Anwar, dan Minak, sahabat saya selama masa perkuliahan sampai saat ini yang selalu memberikan masukan dan semangat untuk saya agar segera sidang.
14. Teman kantor saya, Ibu Sofie, Pak Dodi, dan Pak Faisal yang menjadi teman di meja kerja yang selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
15. Seluruh responden penelitian yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari proses penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir yang telah disusun ini masih jauh dari kata sempurna. Semua kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Penulis berharap, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan.

Jakarta, 30 Agustus 2022



Rahmat Novryali Tanjung

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>10</b>
2.1 <i>Work-Life Balance</i> .....	10
2.1.1 Definisi <i>Work-Life Balance</i> .....	10
2.1.2 Dimensi <i>Work-Life Balance</i> .....	11
2.1.3 Faktor-Faktor <i>Work-Life Balance</i> .....	11



2.2	Regulasi Emosi.....	12
2.2.1	Definisi Regulasi Emosi .....	12
2.2.2	Dimensi Regulasi Emosi.....	13
2.2.3	Faktor-Faktor Regulasi Emosi .....	15
2.3	<i>Subjective Happiness</i> .....	16
2.3.1	Definisi <i>Subjective Happiness</i> .....	16
2.4	Dinamika Penelitian .....	17
2.5	Kerangka Berpikir .....	19
2.6	Hipotesa Penelitian.....	19
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
3.1	Desain Penelitian .....	20
3.2	Variabel Penelitian .....	20
3.2.1	Regulasi Emosi ( Variabel X <sub>1</sub> ) .....	20
3.2.2	<i>Subjective Happiness</i> ( Variabel X <sub>2</sub> ) .....	21
3.2.3	Work Life Balance ( Variabel Y ) .....	21
3.3	Populasi , Sampel dan Teknik <i>Sampling</i> .....	22
3.3.1	Populasi Penelitian.....	22
3.3.2	Sampel Penelitian .....	22
3.3.3	Teknik Sampling.....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data .....	23
3.4.1	Instrumen Penelitian .....	24
3.4.2	<i>Blue Print</i> Alat Ukur.....	24
3.5	Teknik Analisis Data .....	25
3.5.1	Uji Alat Ukur .....	26

3.5.2 Uji Asumsi Klasik.....	28
3.5.3 Uji Hipotesa .....	28
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	30
4.1.1 Gambaran Umum Responden.....	30
4.1.2 Hasil Uji Asumsi Klasik .....	31
4.1.3 Hasil Uji Hipotesa.....	32
4.2 Pembahasan .....	34
<b>BAB V KESIMPULAN, SARAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Kesimpulan.....	36
5.2 Saran .....	36
5.2.1 Saran Teoritis.....	36
5.2.2 Saran Praktis .....	36
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>41</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	19
------------------------------------	----



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi .....	24
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Subjective Happiness</i> .....	24
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala <i>Work Life Balance</i> .....	25
Tabel 3.4 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi .....	27
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas <i>Subjective Happiness</i> .....	28
Tabel 3.6 Uji Reliabilitas <i>Work Life Balance</i> .....	28
Tabel 4.1 Jenis Pekerjaan .....	30
Tabel 4.2 Jumlah Anak .....	31
Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas Data Regulasi Emosi dengan <i>Work Life Balance</i> .....	32
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Data <i>Subjective Happiness</i> dengan <i>Work Life Balance</i> .....	32
Tabel 4.5 Hasil Uji Hipotesa / Uji Korelasi .....	33



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. HASIL UJI KORELASI.....	42
LAMPIRAN 2. HASIL UJI NORMALITAS .....	43
LAMPIRAN 3. HASIL UJI RELIABILITAS .....	44
LAMPIRAN 4. HASIL UJI DESKRIPTIF.....	46

