



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI
DENGAN *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA IBU MUDA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Meilinda Titi Hardiyanti

46119110039

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023



**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN
SUBJECTIVE WELL-BEING
PADA IBU MUDA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**

Meilinda Titi Hardiyanti

NIM: 46119110039

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana
Jakarta
2023**

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam penelitian untuk memenuhi Tugas Akhir ini:

Judul : “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Ibu Muda yang Bekerja Di Jakarta”
Nama : Meilinda Titi Hardiyanti
NIM : 46119110039
Program : Program Studi Psikologi
Tanggal : 18 Agustus 2023

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

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

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
Jakarta, 18 Agustus 2023



Meilinda Titi Hardiyanti

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Judul : "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Ibu Muda yang Bekerja"
Nama : Meilinda Titi Hardiyanti
NIM : 46119110039
Program : Program Studi Psikologi

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0302038003
Ketua Penguji : Merly Erlina, M.Si., M.E.Sy
NIDN : 0314057502
Penguji : Dr. Irma Himmatul Alliyah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0314108301

(Dearly)
(Merly)
(Irma)
IRMA H. A

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan/Direktur Program Pascasarjana

(Laila Meiliyandrie Indah W, Ph.D)

Ketua Program Studi

(Karisma Riskinanti, M.Psi, Psikolog)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan Rahmat Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi, pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Laporan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandre Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Karisma Riskianti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Ibu Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris 1 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris 2 Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
7. Terima kasih kepada Ibu Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan arahan dan memberikan banyak ilmu baru dalam penulisan skripsi ini sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Terima kasih kepada Ibu Merly Erlina, M.Si., M.E.Sy selaku Dosen penguji seminar proposal skripsi.
9. Terima kasih kepada seluruh Dosen dan Staff Akademik Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
10. Terima kasih kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Ipi Susilawati, S.E dan Ibu Nirhayanti yang telah mendoakan, memberikan dukungan, kasih sayang, kepercayaan, semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Terima kasih untuk teman seperjuangan saya yang selalu mendukung Arum Kumala Luxielmi, Herra Jessica Calosa, Audi Rossi Fransiska, Maureen Hanna, Sisca Andina, Nisa Agil, Tiara Qisti, M. Zida, Brian Septiaga.

12. Terima kasih juga untuk teman-teman seperjuangan mahasiswa Fakultas Psikologi Reguler 2 Universitas Mercu Buana angkatan 35 yang saling memberikan informasi serta saling memberikan semangat.
13. Almamater Universitas Mercu Buana.
14. Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, dan berbagai ilmu pengetahuan dan saran dalam proses penelitian ini hingga selesai.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Laporan Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.



Jakarta, 18 Agustus 2023

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Meilinda Titi Hardiyanti', with a horizontal line extending to the right.

Meilinda Titi Hardiyanti

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Judul : "Hubungan Regulasi Emosi dengan *Subjective Well Being* Pada Ibu Muda yang Bekerja"
Nama : Meilinda Titi Hardiyanti
NIM : 46119110039
Program : Program Studi Psikologi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana *Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)* atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Meilinda Titi Hardiyanti

ABSTRAK

Nama : Meilinda Titi Hardiyanti
NIM : 46119110039
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Subjective Well-Being* Pada Ibu Muda yang Bekerja
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

Jumlah perempuan yang memilih bekerja semakin meningkat. Seorang ibu yang bekerja menghadapi berbagai kesulitan. Tidak mudah bagi wanita untuk memainkan peran ganda sebagai seorang profesional dan seorang ibu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *subjective well-being* pada ibu muda yang bekerja. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 502 ibu muda berusia antara 20 – 40 Tahun yang bekerja di daerah Jakarta, yang diperoleh melalui teknik *incidental sampling*. Data dianalisis menggunakan metode deskripsi kategorisasi, korelasi Spearman Rho, dan uji beda. Nilai korelasi antara Regulasi Emosi dengan Pengalaman Afektif adalah sebesar 0.749, artinya tingkat hubungan antara Regulasi Emosi dengan Pengalaman Afektif adalah kuat. Sedangkan nilai korelasi antara Regulasi Emosi dengan Flourishing adalah sebesar 0.823, artinya tingkat hubungan antara Regulasi Emosi dengan Flourishing adalah sangat kuat. Dan untuk nilai signifikansi yang diperoleh dari keduanya adalah 0.000, artinya Regulasi Emosi dan *Subjective Well-Being* terbukti saling berkorelasi. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan Regulasi Emosi maka akan semakin tinggi pula *Subjective Well-Being*-nya. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: Ibu Muda Yang Bekerja, Regulasi Emosi, *Subjective well-being*

ABSTRACT

Nama : Meilinda Titi Hardiyanti
NIM : 46119110039
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Relationship Between Emotional Regulation And Subjective Well-Being Among Young Working Mother
Pembimbing : Dr. Dearly, M.Psi., Psikolog

The purpose of this study is to determine the relationship between emotional regulation and Subjective Well-Being in young working mothers. Nowadays of working mother is increasing. A working mother faces various difficulties. It is not easy for women to have a double roles of being as a mother and as a worker. Subjective well-being is the level of one's happiness as measured by the cognitive domain in the form of life satisfaction and the affective domain, namely positive affect and negative affect. Meanwhile, emotion regulation refers to the process by which individuals regulate, influence and control their emotions. The number of samples in this study are 502 young mothers aged between 20-40 years who worked in Jakarta. Sample is taken using incidental sampling. The data is analysed using categorization description, Spearman Rho, and chi square. The correlation between emotion regulation and affective experience is 0.749, meaning that the degree of association between emlosy regulation and affective experience is strong. While the correlation value between Emotion Regulation and Flourishing is 0.823, meaning that the level of relationship between Emotion Regulation and Flourishing is very strong. And for the significance value obtained from both is 0.000, meaning that Emotion Regulation and Subjective Well-Being are shown to be correlated. This shows that the higher the ability of Emotion Regulation, the higher the Subjective Well-Being. Therefore, the hypothesis in this study is acceptable.

Keywords: Working Young Mothers, Emotional Regulation, Subjective Well-Being

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Masalah	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Subjective well-being.....	8
2.2 Regulasi Emosi.....	12
2.3 Ibu Muda Yang Bekerja	18
2.4 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu	19
2.5 Dinamika Penelitian	24
2.6 Kerangka Berpikir	26
2.7 Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Desain Penelitian.....	28
3.2 Populasi Dan Sampel	28
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	30
3.4 Instrumen Penelitian.....	31

3.5 Validitas Dan Reliabilitas.....	33
3.6 Deskripsi Data Penelitian	34
3.7 Uji Asumsi.....	35
3.8 Uji Hipotesis.....	36
3.9 Uji Beda.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1 Gambaran Umum Subjek	38
4.2 Try Out Alat Ukur	41
4.3 Uji Kualitas Instrumen Pada Uji Hipotesis	46
4.3.1 Hasil Uji Validitas CFA.....	47
4.3.2 Hasil Uji Reliabilitas.....	47
Hasil uji reliabilitas pada hipotesis ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:	47
4.4 Hasil Analisis Deskriptif	49
4.5 Kategorisasi Skor Penelitian	50
4.6 Uji Asumsi Klasik.....	54
4.7 Uji Hipotesis.....	57
4.8 Uji Tambahan.....	58
4.9 Pembahasan	61
BAB V	68
KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
5.1 Kesimpulan	68
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	68
a. Kelebihan Penelitian	68
b. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Tinjauan Terhadap Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3. 1 Hasil Perhitungan G*Power	31
Tabel 3. 2 Blue Print Skala SPANE-B	33
Tabel 3. 3 Skoring alat ukur SPANE-B.....	33
Tabel 3. 4 Blue Print alat ukur Flourishing	34
Tabel 3. 5 Alat Ukur ERQ	35
Tabel 3. 4 Pembagian Kategori	37
Tabel 4. 1 Gambaran Umum Subjek.....	39
Tabel 4. 2 Uji Validitas CFA Pada Try Out Alat Ukur	43
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas Pada Try Out Alat Ukur	44
Tabel 4. 4 Analisis Item Alat Ukur SPANE.....	45
Tabel 4. 5 Analisis Item Alat Ukur Flourishing Scale	46
Tabel 4. 6 Analisis Item Alat Ukur ERQ	47
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Deskriptif	48
Tabel 4. 8 Kategorisasi Hipotetik SPANE	48
Tabel 4. 9 Kategorisasi Empirik SPANE	49
Tabel 4. 10 Kategorisasi Hipotetik FS	50
Tabel 4. 11 Kategorisasi Empirik FS	50
Tabel 4. 12 Kategorisasi Hipotetik ERQ.....	51
Tabel 4. 13 Kategorisasi Empirik ERQ.....	51
Tabel 4. 14 Hasil Uji Homogenitas	54
Tabel 4. 15 Uji Spearman Rho	55
Tabel 4. 16 Uji Beda Pada SPANE	56
Tabel 4. 17 Uji Beda Pada Flourishing Scale.....	57
Tabel 4. 18 Uji Beda Pada ERQ	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tahap regulasi Emosi	15
Gambar 2. 2 Kerangka Pemikiran	27
Gambar 4. 1 Hasil Normalitas SPANE	52
Gambar 4. 2 Hasil Normalitas FS.....	52
Gambar 4. 3 Hasil Normalitas ERQ	53
Gambar 4. 4 Boxplot SPANE.....	53
Gambar 4. 5 Boxplot FS	54
Gambar 4. 6 Boxplot ERQ	54

