

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