

**REGULASI EMOSI DAN KEBERFUNGSIAN
KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF PADA SISWA SMA**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam Bidang
Psikologi



Oleh

RIZDMAH FITRIANI

41183507190009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesejahteraan
Subjektif Pada Siswa SMA

Penyusun : Rizdmah Fitriani

NPM : 41183507190009

Bekasi, 7 November 2023

Menyetujui:

Pembimbing,



Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog.

Mengetahui:

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi.

HALAMAN PENGESAHAN



Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa SMA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Rizdmah Fitriani

41183507190009

Telah diajukan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal: 7 November 2023
dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
di
pada tanggal: 7 November 2023

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, M.Psi.

(.....)

Sekretaris : Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.

(.....)

Anggota : 1. Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog.

(.....)

2. Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog.

(.....)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizdmah Fitriani
NPM : 41183507190009
Judul Skripsi : Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa SMA

Menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doctor), baik di Universitas Islam "45" Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau Dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. *Fabrikasi*, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolah-olah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. *Falsifikasi*, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki peneliti (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara sayarat dalam catatan penelitian.
 - c. *Plagiarisme*, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 7 November 2023
Yang Membuat Pernyataan


Rizdmah Fitriani
41183507190009

ABSTRACT

This study aims to determine the influence of emotional regulation and family functioning on subjective well-being in high school students. This research will use quantitative methods with a research design using correlational research. The subjects in this research were class XII students at SMA Negeri 9 Bekasi City, totaling 190 students. This study used a Cronbach's Alpha reliability value of 0.844 for the emotional regulation scale, a Cronbach's Alpha reliability value of 0.922 for the family functioning scale, and a Cronbach's Alpha reliability value of 0.774 for the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) and a Cronbach's Alpha reliability value of 0.710 for the Satisfaction With Life Scale (SWLS) on the subjective well-being scale. The data analysis technique in this research uses the Spearman rank correlation technique and multiple linear regression tests. This research shows that there is a positive relationship between emotional regulation and subjective well-being, then there is a positive relationship between family functioning and subjective well-being, and there is a significant influence between emotional regulation and family functioning on subjective well-being with a coefficient of determination value of 0.161, which means that emotional regulation and Family functioning has a 16.1% influence on subjective well-being and the remaining 83.9% is influenced by other variables not examined in this study.

Keywords: *emotion regulation, family functioning, subjective well-being*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi dan keberfungsian keluarga terhadap kesejahteraan subjektif pada siswa SMA. Penelitian ini akan menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA Negeri 9 Kota Bekasi yang berjumlah 190 siswa. Penelitian ini menggunakan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,844 untuk skala regulasi emosi, nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,922 untuk skala keberfungsian keluarga, dan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,774 untuk Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) serta nilai reliabilitas Cronbach's Alpha 0,710 untuk Satisfaction With Life Scale (SWLS) pada skala kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi rank spearman dan uji regresi linear berganda. Penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kesejahteraan subjektif, kemudian terdapat hubungan positif antara keberfungsian keluarga dengan kesejahteraan subjektif, dan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan keberfungsian keluarga terhadap kesejahteraan subjektif dengan nilai koefisien determinasi 0,161 yang artinya, regulasi emosi dan keberfungsian keluarga memiliki pengaruh 16,1% terhadap kesejahteraan subjektif dan sisanya 83,9% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *regulasi emosi, keberfungsian keluarga, kesejahteraan subjektif*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Siswa SMA” dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa adanya kerjasama dan dukungan dari pihak-pihak yang terlibat. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut andil dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini. Adapun pihak yang turut andil dalam hal ini yaitu:

1. Ibu Ir. Magdalena Hanoum, M.Psi., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar memberikan arahan, meluangkan waktunya untuk menemani diskusi, dan memberikan saran maupun kritik pada proses penyusunan skripsi ini.
2. Seluruh Dosen Penguji yang telah memberikan saran maupun kritik pada proses penyusunan skripsi penulis, serta dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Alfiana Indah Muslimah, M.Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing akademik penulis yang telah memberikan saran dan kritik selama proses perkuliahan.
4. Ibu Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam "45" Bekasi yang telah memberikan saran, kritik, dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Yanto Supriyanto, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Islam “45” Bekasi.
6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu-ilmu berharga serta pengalaman yang bermanfaat selama penulis berada di Perguruan Tinggi Universitas Islam “45” Bekasi
7. Bapak Drs. H. Asep Jamal Nurarifin, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Kota Bekasi yang telah memberikan izin, serta fasilitas sekolah dalam menjalankan penelitian ini.
8. Bapak dan Ibu jajar WAKASEK SMA Negeri 9 Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan fasilitas sekolah selama melakukan penelitian kepada subjek-subjek untuk penyusunan skripsi penulis.

9. Bapak dan Ibu Guru SMA Negeri 9 Kota Bekasi yang telah memberikan izin dan fasilitas sekolah selama melakukan penelitian kepada subjek-subjek untuk penyusunan skripsi penulis.
10. Keluarga penulis, orang tua penulis (Bapak dan Ibu penulis) yang telah sabar untuk selalu memberikan do'a dan dukungan moral kepada penulis selama penyusunan skripsi.
11. Terima kasih penulis ucapkan kepada Diannita Regita Sari dan Hafsa Huwaida Ahmad karena selama penulis mengerjakan skripsi telah memberikan dukungan dan bantuan untuk bersedia mengiringi semua langkah perjalanan dan pengalaman penulis selama menjadi mahasiswa di Universitas Islam "45" Bekasi.
12. Terima kasih penulis ucapkan kepada ANS yang selalu memberikan do'a, menemani, menjadi pendengar yang baik, dan memberikan dukungan semangat selama penulis menyusun skripsi penulis.
13. Terima kasih penulis ucapkan kepada Afifah Ika Permata dan Andhira Nur Hasanah yang telah memberikan do'a dan dukungan semangat selama proses penyusunan skripsi penulis.
14. Teman-teman Psikologi 2019, penulis ucapkan terima kasih atas kerjasama dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT membalas kebaikan atas do'a-do'a yang diberikan dan semoga penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat untuk kedepannya. Aamiin. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap adanya saran yang bersifat membangun untuk penyusunan skripsi penulis.

Bekasi, 7 November 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN.....	
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	
RIWAYAT HIDUP	
HALAMAN MOTTO	
KATA PENGANTAR.....	
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
RINGKASAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian.....	11
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II	13
TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. Kajian Pustaka	13
1. Kesejahteraan Subjektif.....	13
2. Regulasi Emosi.....	17
3. Keberfungsian Keluarga.....	21
4. Dukungan Penelitian Sebelumnya	25
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis	31
D. Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan.....	32
BAB III.....	35
METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	35
1. Identifikasi Variabel	35
2. Definisi Konseptual.....	37
3. Definisi Operasional.....	38
C. Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian	39
1. Subjek Penelitian.....	39
a. Populasi	39
b. Sampel & Teknik Pengambilan Sampel.....	39
2. Tempat & Waktu Penelitian	41

D. Teknik Pengumpulan Data	42
E. Instrumen Pengukuran	47
1. Hasil Instrumen Pengukuran	47
2. Kualitas Instrumen Pengukuran	59
a. Uji Validitas Instrumen Pengukuran	59
b. Uji Reliabilitas Instrumen Pengukuran	62
F. Teknik Analisis Data.....	64
1. Teknik Deskriptif	64
2. Pengujian Asumsi.....	66
3. Pengujian Hipotesis.....	68
G. Jadwal Penelitian	71
BAB IV	73
HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	73
B. Deskripsi Subjek Penelitian.....	74
C. Deskripsi Variabel Penelitian	76
D. Hasil Penelitian.....	78
E. Pembahasan	81
BAB V.....	89
PENUTUP.....	89
A. Simpulan.....	89
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	93

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Orisinalitas Penelitian yang akan Dilakukan	32
Tabel 2 Waktu Penelitian	42
Tabel 3 Skor Skala <i>Likert</i>	45
Tabel 4 Skor Skala <i>Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i>	46
Tabel 5 Skor Skala <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	47
Tabel 6 <i>Blue print</i> Skala SPANE	48
Tabel 7 <i>Blue print</i> Skala SWLS	48
Tabel 8 <i>Blue print</i> Skala Regulasi Emosi	49
Tabel 9 <i>Blue print</i> Skala Keberfungsian Keluarga	50
Tabel 10 <i>Blue Print Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)</i> Setelah Uji Coba	53
Tabel 11 <i>Blue Print</i> Skala <i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i> Setelah Uji Coba	54
Tabel 12 <i>Blue Print</i> Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	56
Tabel 13 <i>Blue Print</i> Skala Keberfungsian Keluarga Setelah Uji Coba.....	58
Tabel 14 Skor <i>Cronbach's Alpha</i>	63
Tabel 15 Kategori Kategorisasi.....	65
Tabel 16 Kategorisasi variabel penelitian	65
Tabel 17 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	66
Tabel 18 Hasil Uji Linearitas	68
Tabel 19 Koefisien Korelasi.....	70
Tabel 20 Jadwal Penelitian.....	71
Tabel 21 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	75
Tabel 22 Deskripsi Subjek berdasarkan Usia.....	75
Tabel 23 Deskripsi Variabel Regulasi Emosi	76
Tabel 24 Deskripsi Variabel Keberfungsian Keluarga	77
Tabel 25 Deskripsi Variabel Kesejahteraan Subjektif	78
Tabel 26 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> X1-Y	79
Tabel 27 Uji Korelasi <i>Rank Spearman</i> X2-Y	80
Tabel 28 Hasil Uji Regresi Linear Berganda	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir Regulasi Emosi dan Keberfungsian Keluarga Terhadap Kesejahteraan Subjektif	31
Gambar 2. Identifikasi Variabel.....	37
Gambar 3. Perhitungan Rumus <i>Slovin</i>	40
Gambar 4. Rumus <i>Aikens' V</i>	61
Gambar 5. Rumus <i>Cronbach's Alpha</i>	63

Turnitin_Skripsi Rizdmah Fitriani

ORIGINALITY REPORT

17%

SIMILARITY INDEX

16%

INTERNET SOURCES

6%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

www.researchgate.net

Internet Source

1%

2

eprints.uny.ac.id

Internet Source

1%

3

docobook.com

Internet Source

1%

4

repository.upi.edu

Internet Source

1%

5

core.ac.uk

Internet Source

1%

6

ejournal.radenintan.ac.id

Internet Source

<1%

7

repository.uin-suska.ac.id

Internet Source

<1%

8

www.coursehero.com

Internet Source

<1%

9

jurnal.unismabekasi.ac.id

Internet Source

<1%