

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI DI KABUPATEN
BANGKA**



PROPOSAL SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

RIZKY HAYATI

2124067

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsababel.ac.id
Website: www.iainsababel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B.080/FD/PP.00.9/08/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Rizky Hayati
NIM : 2124067
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai di Kabupaten Bangka

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 18%.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 25 Agustus 2025

Dekan



Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Mentok Km. 13 Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kepulauan
Bangka Belitung 33173

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizky Hayati

NIM 2124067

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Dengan Orangtua Bercerai di Kabupaten Bangka" ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri, bukan merupakan karya orang yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali secara tertulis dijadikan acuan atau kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 2 Juni 2025

Yang menyatakan

 
Rizky Hayati

NIM 2124067



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAM ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM

Jalan Mentok, Km. 13 Desa Petaling Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Provinsi Kep. Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Rizky Hayati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN
Syaiikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Rizky Hayati
NIM : 2124067
Prodi : Psikologi Islam
Judul : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercera di Kabupaten Bangka

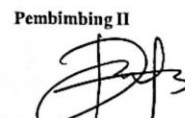
Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dikomprehensifkan.

Demikian atas segala perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Pembimbing I
Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I
NIP.198401142022031001

Bangka, 16 Januari 2025


Pembimbing II
Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP.199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Mentok Km. 13 Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kepulauan
Bangka Belitung 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudara/i Rizky Hayati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
Di Bangka

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Rizky Hayati
NIM : 2124067
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-Being* Pada Remaja Dengan Orang tua Bercerai di Kabupaten Bangka

Telah layak diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian dan harap maklum, atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 30 Juni 2025

Konsultan I

Dr. Irawan, M.S.I

NIP.197205272005011006

Konsultan II

Yandi Hafizallah, M.A.

NIP. 199202292022031003



IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Nomor: B-441/FD/08/2025 Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

IAIN Syarif Abdurrahman	S:	Rizky Hayati	Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN
N I M	:	2124067	
IAIN Syarif Abdurrahman	S:	Dakwah dan Komunikasi Islam	Abdurrahman Siddik IAIN
Program Studi	:	Psikologi Islam	

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN

Penguji I,  Abdurrahman Siddik Bangka
Penguji II,  Yandi Hafizallah, M.A. Abdurrahman Siddik IAIN
Dr. Irawan, M.S.I
NIP. 197205272005011006
Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 199202292022031003

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik IAIN
Bangka, 25 Agustus 2025

Prof. Dr. R.
NIF 1966

MOTTO

“Allah tidak pernah mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al Insyirah ayat 5-6)

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS.Al-Baqarah : 286)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tiada halaman yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali halaman persembahan. Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, sujud syukur atas kepada Allah SWT. Terima kasih atas karunia-Mu yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Dengan segala kerendahan hati dan rasa syukur yang mendalam, karya ini kupersembahkan kepada: Bapak Yusman dan Ibu Ratna Atika Ayah dan Ibu tercinta, yang dengan kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang tiada henti telah membimbing, mendukung, dan menguatkan dalam setiap langkah kehidupan. Terima kasih atas cinta yang tulus, kesabaran yang tak terbatas, dan semangat yang tak pernah padam dalam membesarkan dan mendidiku. Semoga karya sederhana ini menjadi bukti kecil dari cinta dan baktiku.
2. Saudari saya, Nur Muchni Yustika. Terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil, terima kasih juga atas segala motivasi dan dukungannya yang diberikan kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
3. Ngah tercinta, Nur Anita. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih yang tak terhingga, karya ini saya persembahkan sebagai wujud penghargaan atas segala pengorbanan, dukungan, dan kasih sayang yang Ngah berikan. Terima kasih telah menjadi cahaya harapan dan penopang dalam perjalanan

pendidikan saya, hingga akhirnya saya dapat menapaki tahap ini. Semoga Allah membalas segala kebaikan Nggak dengan keberkahan yang berlimpah.

4. Kepada Tria Wahyuni dan Putri Andrea sahabat sejak masa SMK hingga hari ini, terima kasih atas persahabatan yang tulus, tawa yang selalu menguatkan, dan kebersamaan yang tak ternilai harganya. Kalian adalah bagian dari perjalanan ini yang hadir bukan hanya dalam suka, tapi juga dalam perjuangan. Karya ini saya persembahkan sebagai ungkapan terima kasih atas segala kenangan dan dukungan yang tak tergantikan. Semoga persahabatan kita senantiasa abadi, dalam doa dan langkah hidup ke depan.
5. Seluruh teman dan sahabat yang telah hadir, membantu, dan mendukung saya dalam setiap langkah perjuangan hingga terselesaikannya karya ini. Meski tak dapat saya sebutkan satu per satu, namanya terukir dalam setiap proses, doa, dan kenangan berharga. Terima kasih atas waktu, tenaga, semangat, dan keikhlasan yang kalian berikan. Semoga segala kebaikan dibalas dengan keberkahan dan kebahagiaan yang berlipat.
6. Terakhir, karya ini saya persembahkan dengan sepenuh hati kepada:
Diri saya sendiri. Untuk setiap detik yang telah dilalui dengan penuh perjuangan. Untuk hari-hari yang terasa berat namun tetap dijalani dengan tabah. Untuk malam-malam panjang yang dipenuhi kelelahan, tangis, dan keraguan, namun tak pernah membuatku benar-benar menyerah. Terima kasih karena telah memilih untuk terus melangkah, meski kadang tak tahu ke mana arah. Terima kasih karena tetap berdiri, meski sempat jatuh berkali-kali.

Terima kasih karena telah percaya bahwa setiap usaha, sekecil apa pun, berarti. Aku tahu, tak semua orang melihat proses panjang di balik pencapaian ini. Tak semua orang tahu betapa kerasnya perjuangan yang dijalani dalam diam, betapa banyak hal yang harus dikorbankan, dan betapa besar tekad yang harus dipelihara untuk tetap bertahan. Hari ini, aku ingin mengakui dan menghargai diriku sendiri bukan karena kesempurnaan, tapi karena keberanian untuk terus mencoba. Bukan karena selalu kuat, tapi karena tak berhenti meski lelah. Karya ini adalah penanda sebuah perjalanan panjang yang belum selesai, namun patut dirayakan. Teruslah bertumbuh, teruslah bermimpi dan teruslah menjadi versi terbaik dari dirimu, dengan segala kekurangan, kejujuran, dan keteguhan hati. Kau layak untuk bangga atas sejauh ini telah melangkah.

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING*
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI DI KABUPATEN
BANGKA**

Rizky Hayati

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Insitut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Perceraian orang tua merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan tekanan emosional pada remaja dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, salah satunya yaitu *subjective well-being*. *Subjective well-being* yang rendah dapat menyebabkan remaja mengalami kesulitan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *Subjective well-being* adalah regulasi emosi, yaitu kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosinya secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai di Kabupaten Bangka.

Jenis Penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian ini menggunakan metode teknik pengambilan sampel yaitu teknik *simple random sampling* dengan jumlah responden sebanyak 96 orang. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi (X) berpengaruh secara signifikan terhadap *Subjective well-being* (Y), dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Berdasarkan uji determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 14,5%, yang berarti bahwa 14,5% *Subjective well-being* dipengaruhi oleh regulasi emosi, sedangkan 85,5% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara regulasi emosi terhadap *Subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai di Kabupaten Bangka.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Subjective Well-Being, Remaja, Perceraian*

THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON SUBJECTIVE WELL-BEING IN ADOLESCENTS WITH DIVORCE PARENTS IN BANGKA REGENCY

Rizky Hayati

Faculty of Islamic Da'wah and Communication

Islamic Psychology Study Program

Syaikh Abdurrahman Siddik State Islamic Institute

Bangka Belitung

Abstract

Parental divorce is an event that can cause emotional stress in adolescents and have an impact on their psychological well-being, one of which is Subjective well-being. Low Subjective well-being can cause adolescents to experience difficulties in living their daily lives. One of the factors that can affect Subjective well-being is emotional regulation, namely the ability of individuals to manage and express their emotions adaptively. This study aims to determine the effect of emotional regulation on Subjective well-being in adolescents with divorced parents in Bangka Regency.

The type of research used is a quantitative method. This study uses a sampling technique using a simple random sampling technique with a total of 96 respondents. The results of the analysis show that the emotional regulation variable (X) has a significant effect on Subjective well-being (Y), with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). Based on the determination test, the R Square value was 14.5%, which means that 14.5% of Subjective well-being is influenced by emotional regulation, while 85.5% is influenced by other factors not examined in this study.

This study concludes that there is a positive and significant influence between emotional regulation and Subjective well-being in adolescents with divorced parents in Bangka Regency.

Keywords: Emotional Regulation, Subjective Well-Being, Adolescents, Divorce

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti haturkan kehadirat Allah SWT yang telah menganugerahkan rahmat serta inayah Nya, sehingga peneliti diberikan kekuatan dan kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam kepada Rasulullah SAW yang telah membawa kita umatnya dari zaman kebodohan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti sekarang ini. Semoga kita semua mendapatkan syafa'atnya di akhirat nanti, aamiin.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang pengaruh regulasi emosi terhadap *Subjective well-being* pada remaja dengan orang tua bercerai di Kabupaten Bangka. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I, selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, beserta staf.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A, selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

4. Oktarizal Drianus, M.Psi, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
5. Chitra Fraghini, M.Psi., Psikolog, selaku Penasehat Akademik.
6. Dr. Syarifuddin Idris, M.Pd.I, selaku Pembimbing I.
7. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog, selaku Pembimbing II.
8. Dr. Irawan, M. S. I, selaku Konsultan I.
9. Yandi Hafizallah, M. A, selaku Konsultan II.
10. Seluruh dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.

Demikianlah karya kecil ini yang dapat saya persembahkan dengan segenap daya dan upaya. Namun, sebagaimana manusia tentunya pasti memiliki keterbatasan. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin *Ya Rabbal'alaamiin*.

Bangka, 16 Mei 2025

Rizky Hayati

NIM.2124067

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iv
NOTA DINAS KONSULTAN	v
HALAMAN PERNYATAN	vi
HALAMAN MOTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Kegunaan Penelitian	9
E. Telaah Pustaka	10
F. Sistematika Penulisan	13

BAB II LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi	15
1. Pengertian Regulasi Emosi	15
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	16
3. Faktot-faktor Memengaruhi Regulasi Emosi.....	18
B. <i>Subjective Well-Being</i>	20
1. Pengertian <i>Subjective Well-Being</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Subjective Well-Being</i>	22
3. Faktot-faktor Memengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	24
C. Remaja.....	27
1. Pengertian Remaja	27
2. Kognitif Remaja.....	28
3. Sosial Emosional Remaja.....	29
4. Hubungan Regulasi Emosi Terhadap <i>Subjective Well-Being</i> Pada Remaja	32

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variable Penelitian	37
C. Lokasi Penelitian.....	37

D. Definisi Konseptual.....	37
1. Regulasi Emosi (X).....	37
2. <i>Subjective Well-Being</i> (Y).....	37
E. Definisi Operasional.....	38
1. Regulasi Emosi (X).....	38
2. <i>Subjective Well-Being</i> (Y).....	38
F. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi Penelitian.....	38
2. Sampel Penelitian.....	38
G. Instrumen Penelitian.....	40
1. Skala Regulasi Emosi.....	40
2. Skala <i>Subjective Well-Being</i>	41
H. Metode Pengumpulan Data	42
I. Hipotesis.....	42
J. Teknik Analisis Data.....	42
K. Prosedur Penelitian.....	43
1. Persiapan Administrasi.....	43
2. Pelaksanaan Alat Ukur Penelitian	43
3. Uji Coba Alat Ukur	44
4. Pelaksanaan Penelitian	44
L. Uji Coba Keterbacaan	45
M. Uji Psikometri Alat Ukur Penelitian	47
1. Uji Validitas	47
2. Uji Reabilitas.....	52

BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Responden	55
B. Uji Asumsi Penelitian	56
1. Uji Normalitas	57
2. Uji Linearitas.....	56
C. Uji Analisis Regresi Linear Sederhana	59
D. Uji Hipotesis	60
1. Uji Parsial.....	60
2. Uji Determinasi	62
E. Pembahasan.....	63

BAB V PENUTUP

A. KESIMPULAN.....	68
B. SARAN	69

DAFTAR PUSTAKA.....	71
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blue Print Regulasi Emosi	40
Tabel 3.2 Blue Print <i>Subjective Well-Being</i>	41
Tabel 3.3 Lembar Uji Keterbacaan	45
Tabel 3.4 Hasil Uji Coba Keterbacaan.....	46
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Skala Regulasi Emosi	47
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Subjective Well-Being</i>	48
Tabel 3.7 Hasil Sebelum dan Sesudah Uji Validitas Instrumen Regulasi Emosi	48
Tabel 3.8 Hasil Hasil Sebelum dan Sesudah Uji Validitas Instrumen <i>Subjective Well-Being</i>	49
Tabel 4.1 Jenis Kelamin dan usia Responden.....	55
Tabel 4.3 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.4 Uji Linieritas	57
Tabel 4.5 Uji Analisis Regresi Linier Sederhana	59
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	60
Tabel 4.7 Uji Koefisien Determinasi	62