

ABSTRAK

Elisa Puspita Sari. 170541100124. Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Subjective Well-being* Pada *Single Mother* Yang Bekerja Di Surabaya. Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura. 2023.

Single mother memiliki peran ganda yang dapat membuat stres dan depresi, sehingga menuntut seorang *single mother* tidak dapat mencapai *subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap *subjective well-being* pada *single mother* yang bekerja di Surabaya. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini berupa pendekatan kuantitatif dengan korelasi kausal. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 100 subjek dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan skala regulasi emosi yang memiliki nilai reliabilitas 0,874 dan skala *subjective well-being* dengan nilai reliabilitas 0,814. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 26.00 for Windows. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F 11,512 dengan signifikansi sebesar 0,001. Jika signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variabel regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) yaitu sebesar 0,105 atau sebesar 10,5%, dimana nilai tersebut merupakan kontribusi yang disumbangkan variabel regulasi emosi terhadap *subjective well-being*. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,324 dapat diidentifikasi bahwa terdapat korelasi positif dengan kategori sedang. Semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin positif mempengaruhi *subjective well-being*. Begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi emosi maka semakin rendah juga *subjective well-being* yang dimiliki oleh *single mother* yang bekerja.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Subjective Well-being*, *Single Mother*, Perempuan Bekerja

ABSTRACT

Elisa Puspita Sari. 170541100124. The Effect of Emotion Regulation on Subjective Well-being in Single Mothers Who Work in Surabaya. Psychology Study Program, Faculty of Social and Cultural Sciences, Trunojoyo University Madura. 2023.

Single mothers have dual roles which can create stress and depression, so that a single mother cannot achieve subjective well-being. This study aims to determine the effect of emotion regulation on subjective well-being in working single mother in Surabaya. The approach used in this research is a quantitative approach with causal correlation. The number of samples used in this study were 100 subjects using purposive sampling technique. Data collection uses the Emotion Regulation scale which has a reliability value of 0.874 and the Subjective Well-being scale with a reliability value of 0.814. The data analysis technique used simple linear regression test with the help of SPSS 26.00 for Windows. The results of this study showed an F value of 11.512 with a significance of 0.001. If the significance < 0.05 , then the hypothesis is accepted. Thus it can be concluded that there is an influence of emotion regulation variables on subjective well-being. Based on the coefficient of determination (R Square) value of 0.105 or 10.5%, where this value is the contribution contributed by the emotion regulation variable to subjective well-being. The correlation coefficient value (r) of 0.324 can be identified that there is a positive correlation with a moderate category. The higher the emotion regulation, the more positively it affects subjective well-being. Vice versa, the lower the emotion regulation, the lower the subjective well-being owned by working single mothers.

Keywords: Emotion Regulation, Subjective Well-being, Single Mother, Working Women