

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWO HARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana SI Psikologi



Oleh :

Diah Fahrnisia

13320215

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA**

**2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN KESEJAHTERAAN  
SUBJEKTIF PADA SISWA MAN MAGUWO HARJO**

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Prodi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Pada Tanggal

06 MAR 2017

Mengesahkan

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

1. Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.
2. Drs. Sumedi P. Nugraha Ph.D., Psikolog
3. Uly Gusniarti, S.Psi., M.Si., Psikolog

Tanda Tangan

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diah Fahrúnisa  
No. Mahasiswa : 13320215  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : *Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Subjektif pada Siswa MAN Maguwoharjo*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 6 Maret 2017

Yang menyatakan

  
Diah Fahrúnisa

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala yang dengan izin dan rahmat-Nya, tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.

Terima kasih atas doa, dukungan dan tentu untuk kehadiran mereka dalam hidup ini, untuk yang tercinta:

**Bapak Suhirjan dan Ibu Darmini**

Atas pengorbanan, ketulusan, dan kesabaran yang tiada habisnya, tiada pernah lelah, selalu menasihati, membimbing dan memberikan yang terbaik untuk putra-putrinya.

Terima kasih untuk segalanya.

**Kakak dan adikku (Emila Susan Ananti dan Hanif Sinung Nugroho)**

Selalu hadir dengan canda tawa dan semangatnya, terima kasih telah menjadi kakak dan adikku yang terbaik.

**Keluarga besar di Cangkringan dan Balerante**

Terima kasih banyak atas kasih sayang dan canda tawa yang selalu diberikan.

Semoga Allah Subhanahu wa Ta'ala selalu melindungi, memberikan rahmat dan kasih sayang-Nya untuk Bapak, Ibu dan saudara-saudara. Aamiin.

## HALAMAN MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ  
(١٥٣)

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (Q.S Al-Baqarah: 153)

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا  
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (١١)

Artinya:

“....Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar Ra’d: 11)

مَنْ خَرَجَ فِي طَلَبِ الْعِلْمِ فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ

Artinya:

“Barang siapa keluar untuk mencari Ilmu maka dia berada di jalan Allah.”  
( HR. Turmudzi)

## PRAKATA



Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu wa Ta'ala atas rahmat, hidayah dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik. Sholawat dan salam senantiasa dijunjung kepada Nabi Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wassalam beserta keluarga, para sahabat serta pengikutnya hingga akhir zaman.

Tugas akhir ini dapat diselesaikan berkat bantuan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan dorongan tanpa henti sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini, kepada:

1. Bapak Dr. rer.nat. Arief Fahmi, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dekan Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terima kasih banyak Ibu Mira, yang juga selaku Dosen Pembimbing Skripsi, telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membantu penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih atas perhatian dan dorongan luar biasa yang selalu diberikan Ibu Mira kepada penulis.
3. Ibu Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., Psi., M.A. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu untuk mengarahkan dan membimbing penulis selama mengikuti perkuliahan.
4. Segenap Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berkenan membagikan ilmu pengetahuan yang dimiliki, memberikan dorongan dan arahan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
5. Seluruh staf Bagian Pengajaran, Perpustakaan, Unit Laboratorium, serta karyawan Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia, atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama menuntut ilmu di Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.

6. Kedua orang tua penulis, Bapak Suhirjan dan Ibu Darmini yang selalu hadir memberikan dorongan, kasih sayang, perhatian dan pengorbanan luar biasa sehingga penulis dapat bertahan menghadapi segala hal. Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini juga tentu berkat doa yang selalu Bapak dan Ibu panjatkan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Bapak dan Ibu berarti segalanya untuk penulis.
7. Kakakku tersayang, Emila Susan Ananti, S.Psi. dan dr. Dapper Widiyanto, Adik kecilku Hanif Sinung Nugroho, yang selalu memberikan dukungan untuk penulis, menghadirkan kebahagiaan yang tidak terganti oleh apapun. Terima kasih atas kehadirannya dalam hari-hari penulis.
8. Kakak dan adik sepupuku, Yanuartun Ika Sari (Mba Ika), Lia, Yoga, Ciara, Fawwaz, Farroz, Alifah, Mu'min, Laila, Ahmad, Furqon, Khoir, Slamet, Toni, April, Yudi, dan Endar, terima kasih telah membawa kegembiraan setiap waktu.
9. Reyshahri Pradhana, terima kasih atas bantuan, motivasi, dan semangat yang terus diberikan kepada penulis hingga saat ini.
10. Sahabat-sahabatku SMA 9 yang telah memberikan inspirasi dan motivasi untuk penulis, Nurul Rahmania, Siti Shofiyana, Ayudhea Cindyani dan Dhesi Putri, terima kasih telah menjadi sahabat yang baik.
11. Sahabat-sahabat yang tergabung dalam grup Ummu Salamah. Sahabat semasa kuliah yang setiap bantuan, dorongan dan motivasinya menumbuhkan kekuatan tersendiri bagi penulis. Terima kasih banyak telah memberikan pelajaran berharga di masa kuliah ini. Kehadiran dan canda tawa itu tidak pernah penulis lupakan, teruntuk mereka, Alfiah Sintiawati, Aprilaely Rochanissa, Canina Yustisia, Deby Nur Cholifah, Faiqoh Zakiyah, Give Duwi Cahaya, Siti Nur Jannah, Puji Amalia. Tidak lupa juga untuk Mba Laksitha Ajeng Prawesti, asisten praktikum OW yang telah

menjadi kakak yang baik hati bagi penulis, terima kasih banyak atas bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

12. Teman-teman KKN Unit 07 Sawah Gunung, Anggit Kurniawan Wisuda, Muhammad Apridhoni, Syarif Afif, Annisa Aninditya, Prita Damayanti Nugroho, Oktiva Siwi Tri Mawarni dan Rizky Silvia Rosida yang memberikan penulis keluarga baru sejak masa KKN itu. Bapak Sarto Utomo dan Ibu Paisah yang juga menjadi orang tua baru di KKN. Keluarga ini akan selalu penulis ingat hingga tua nanti.
13. Teman-teman seperguruan skripsi, Bisma, Falah, Anggun, Vollodia Lesta, Astri, Zia, Ayuni, terima kasih untuk bantuan dan motivasi yang diberikan sejak berada di kelas Teknik Penulisan Skripsi, sehingga penulis bersemangat menyelesaikan skripsi ini.
14. Seluruh teman-teman Psikologi angkatan 2013, juga teman-teman dari kelas C, terima kasih atas kebersamaannya di masa perkuliahan.
15. Bapak dan Ibu guru MAN Maguwoharjo Kabupaten Sleman, terima kasih telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian di MAN Maguwoharjo, terima kasih atas bantuannya.
16. Siswa-siswi MAN Maguwoharjo kelas X, XI dan XII, yang bersedia menjadi subjek penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kerjasamanya.
17. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih.

Semoga Allah memberikan limpahan rahmat, karunia dan balasan yang lebih baik atas kebaikan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu terwujudnya skripsi ini, aamiin.

Yogyakarta, 6 Maret 2017

Penulis