

**HUBUNGAN PENYESALAN DAN REGULASI EMOSI
DENGAN KESEJAHTERAAN PADA ORANG DEWASA
AWAL**

SKRIPSI

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



Oleh
Rizky Rizaldi
41183507180076

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM "45"
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Penyesalan dan Regulasi Emosi Dengan
Kesejahteraan Pada Orang Dewasa Awal

Penyusun : Rizky Rizaldi

NPM : 41183507180076



Bekasi, 2 Mei 2025

Menyetujui :

Pembimbing,

(Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.)

Mengetahui :

Ketua Program Studi,

(Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

HALAMAN PENGESAHAN

Hubungan Penyesalan Dan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Pada Orang Dewasa Awal

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Rizky Rizaldi
41183507180076

Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal : 2 Mei 2025
Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan
Di Universitas Islam 45 Bekasi
Pada tanggal : 2 Mei 2025



Dewan Penguji:

Ketua	: Novita Dian Iva P, S.Psi., M.Psi., Psikolog.	()
Sekretaris	: Ratna Duhita Pramintari, SKM, M.Si.	()
Anggota	: 1. Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si.	()
	2. Lucky Purwantini, S. Psi., M.A.	()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizky Rizaldi
NPM : 41183507180076
Judul Skripsi : Hubungan Penyesalan Dan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Pada Orang Dewasa Awal

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (*sarjana, magister, dan atau doktor*), 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 akurat 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 maupun pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas

dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dalam daftar ustaka.

5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyipangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerma sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam "45" Bekasi.

Bekasi, 24 April 2025

Penulis



Rizky Rizaldi

41183507180076

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya yang begitu besar sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Hubungan Penyesalan Dan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Pada Orang Dewasa Awal”, Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW, tauladan kaum yang beriman, kepada keluarga, sahabat dan seluruh umat.

Terwujudnya seminar skripsi ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah mendorong dan membimbing penulis baik ide/gagasan, waktu, maupun tenaga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah bersedia menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk membimbing penulis serta meluangkan waktu untuk mendengarkan dan memberikan masukan, membimbing penulis selama mengerjakan skripsi ini.
2. Ibu Novita Dian Iva Prestiana S.Psi., M.Psi., selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Kepada kedua orang tua yang selalu semangat dan berjuang dalam mewujudkan impian besar penulis.
4. Seluruh dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam “45” Bekasi yang telah banyak memberikan pelajaran kepada penulis, baik itu dalam hal akademis maupun dalam menjalani kehidupan.
5. Kepada teman-teman psikologi Angkatan 2018 yang tetap kebersamai untuk berjuang bersama dalam segala proses panjang dalam penyusunan proposal ini.

Bekasi, 24 April 2025

Penulis

Rizky Rizaldi
41183507180076

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.
MOTTO.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Pustaka	7
1. Definisi Penyesalan	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesalan.....	8
3. Bentuk-Bentuk Penyesalan.....	8
4. Definisi Regulasi Emosi	9
5. Jenis-jenis Regulasi Emosi	10
6. Regulasi Emosi Pada Remaja	12
7. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	12
8. Manfaat Regulasi Emosi.....	13
9. Pengukuran Regulasi Emosi	13
10. Definisi Kesejahteraan Psikologis	14
11. Aspek Kesejahteraan Psikologis.....	15
12. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	16
13. Dewasa awal	17

B.	Kerangka Berpikir	18
C.	Hipotesis.....	22
D.	Orisinalitas Penelitian yang Akan Dilakukan	23
BAB III METODE PENELITIAN		29
A.	Desain Penelitian.....	29
B.	Identifikasi dan Operasionalisasi variabel	29
1.	Identifikasi Variabel	29
2.	Definisi Konseptual dan Definisi Operasional.....	29
C.	Subjek, Tempat, dan Waktu Penelitian.....	33
1.	Subjek Penelitian.....	33
2.	Tempat dan Waktu Penelitian	34
D.	Teknik Pengumpulan Data	34
1.	Skala Psikologi.....	34
2.	Wawancara	35
E.	Instrumen Pengukuran	35
a.	Uji Validitas	36
b.	Uji Reliabilitas.....	37
c.	Uji Normalitas	38
d.	Uji Linieritas	39
e.	Uji Heteroskedastisitas	40
B.	Teknis Analisis Data	40
1.	Tahap Deskripsi Data	40
2.	Analisis Korelasi	40
3.	Analisis Regresi.....	42
C.	Jadwal Penelitian.....	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		45
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B.	Deskripsi Subjek Penelitian	47
C.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	48
D.	Hasil Penelitian	49
1.	Analisis Deskriptif.....	49
2.	Hasil Analisis Instrumen	50

3. Hasil Uji Asumsi Klasik	53
4. Pengujian Hipotesis Penelitian	56
5. Hasil Analisis Angket	58
BAB V PENUTUP	75
A. Simpulan.....	75
B. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA	77

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Penyesalan	30
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Pada Orang Dewasa Awal	32
Tabel 3.4 Interpretasi Validitas Nilai r_{xy}	37
Tabel 3.5 Interpretasi Reliabilitas Nilai r_{11}	38
Tabel 3.6 Tabel Interval Koefisien Korelasi	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran.....	21
---	----

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penyesalan dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada orang dewasa awal di Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif dan analitis yang melibatkan 399 subjek yang dipilih secara acak dari populasi sebesar 151.392 remaja. Kuisisioner digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data yang berkaitan dengan tingkat penyesalan, kemampuan regulasi emosi, dan indeks kesejahteraan psikologis subjek.

Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik untuk menilai hubungan antara variabel penelitian. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara penyesalan dan kesejahteraan, dengan nilai F hitung sebesar 322,208 dan $P < 0,001$, yang menunjukkan bahwa penyesalan secara negatif memengaruhi kesejahteraan individu. Selain itu, regulasi emosi juga menunjukkan hubungan yang signifikan, dengan nilai t hitung sebesar 7,200 dan $p < 0,001$. Ini menegaskan pentingnya kemampuan individu untuk mengelola dan mengatur emosi dalam menghadapi penyesalan, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kesejahteraan mereka.

Penelitian ini mengidentifikasi bahwa dukungan sosial dan pelatihan regulasi emosi merupakan faktor kunci dalam mengatasi penyesalan dan meningkatkan kualitas hidup. Dengan demikian, pengembangan program intervensi yang berfokus pada peningkatan regulasi emosi serta akses kepada dukungan sosial sangat diperlukan untuk membantu individu dalam mengelola penyesalan dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci : Penyesalan, Regulasi Emosi, Kesejahteraan, Dewasa Awal.

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between regret and emotion regulation with psychological well-being in early adults in Mustika Jaya District, Bekasi City. This study uses a quantitative approach with a descriptive and analytical design involving 399 subjects randomly selected from a population of 151,392 adolescents. A questionnaire was used as a tool to collect data related to the level of regret, emotion regulation ability, and the subject's psychological well-being index.

Data analysis was carried out using statistical tests to assess the relationship between research variables. The results showed that there was a significant relationship between regret and well-being, with a calculated F value of 322.208 and $p < 0.001$, indicating that regret negatively affects individual well-being. In addition, emotion regulation also showed a significant relationship, with a calculated t value of 7.200 and $p < 0.001$. This confirms the importance of an individual's ability to manage and regulate emotions in dealing with regret, which in turn has a positive impact on their well-being.

This study identified that social support and emotion regulation training are key factors in overcoming regret and improving quality of life. Thus, the development of intervention programs that focus on improving emotion regulation and access to social support is needed to help individuals manage regret and achieve better psychological well-being.

Keywords: *Regret, Emotion Regulation, Well-being, Early Adulthood.*

ORIGINALITY REPORT

12%

SIMILARITY INDEX

11%

INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

4%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	digilib.uinsgd.ac.id Internet Source	3%
2	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	2%
3	etheses.iainkediri.ac.id Internet Source	1%
4	digilib.uns.ac.id Internet Source	1%
5	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	<1%
6	repository.unj.ac.id Internet Source	<1%
7	repository.unibos.ac.id Internet Source	<1%
8	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	<1%
9	Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia Student Paper	<1%
10	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1%
11	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1%
12	Ana Ramadha Yanti. "STRATEGI TAKTIK VALUE DAN KODE PROMOSI TERHADAP MOTIVASI PEMBELIAN MAKANAN SECARA ONLINE MELALUI GRAB", Widya Cipta: Jurnal Sekretari dan Manajemen, 2020 Publication	<1%
13	www-psych.stanford.edu Internet Source	<1%