

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *CORONAVIRUS ANXIETY*  
TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* PADA WANITA KARIER YANG  
MENIKAH  
SKRIPSI**



**Disusun Oleh:**

**LAILI FARISTIN SUKMA**

**NIM. 111711133074**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA**

**SURABAYA**

**2020**

**PENGARUH REGULASI DIRI DAN *CORONAVIRUS ANXIETY*  
TERHADAP *MENTAL WELL-BEING* PADA WANITA KARIER YANG  
MENIKAH**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Universitas Airlangga Surabaya

Disusun Oleh:

LAILI FARISTIN SUKMA

NIM. 111711133074

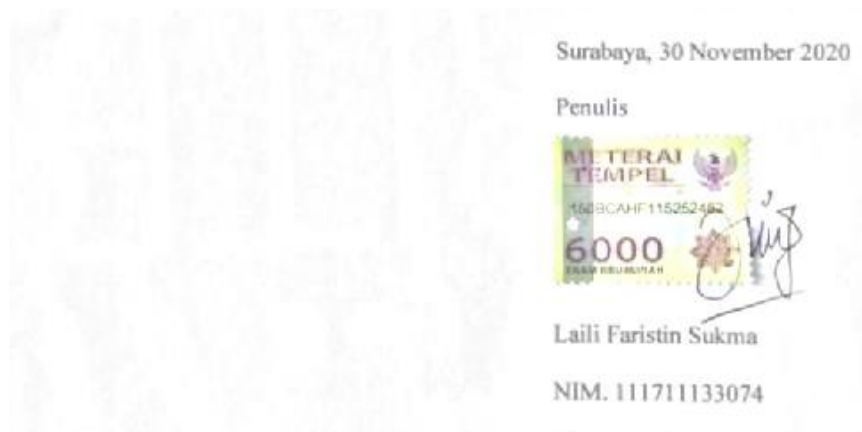
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2020

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang tertulis dalam skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiasi maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.



**HALAMAN PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI**  
**PROGRAM STUDI S1 PSIKOLOGI UNIVERSITAS AIRLANGGA**

Naskah skripsi dengan identitas berikut ini:

Penulis : Laili Faristin Sukma  
NIM 111711133074  
Judul : Pengaruh Regulasi Diri dan Coronavirus Anxiety terhadap  
Mental Well-being pada Wanita Karier yang Menikah

telah disetujui oleh dosen pembimbing penulisan skripsi dan telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal, 16 Desember 2020

Dosen pembimbing : Herison Pandapotan Purba. S.Psi., M.Sc  
198304222014041001  
Ketua penguji : Prof. Dr. Cholichul Hadi, M.Si., Psikolog  
196403231989031002  
Sekretaris penguji : Dewi Syarifah, M.Psi., Psikolog  
198009292009122001  
Anggota penguji : Herison Pandapotan Purba. S.Psi., M.Sc  
198304222014041001

Surabaya, 06 Januari 2021

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Atika Dian Ariana, S.Psi., M.Sc.

NIP. 198303042006042004

**HALAMAN MOTTO**

“Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan.”

-Q.S. Al-Insyirah Ayat 6-

**HALAMAN PERSEMBAHAN**

Teruntuk Ayah dan Ibu,  
yang tidak lelah mendukung dan mendoakan,  
agar menjadi orang yang lebih baik dan bermanfaat bagi sekitar

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah dan rahmatnya serta Nabi Muhammad SAW yang menjadi sebaik-baiknya tauladan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Regulasi Diri dan *Coronavirus Anxiety* terhadap *Mental Well-being* pada Wanita Karier yang Menikah”.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
2. Bapak Herison P. Purba., S.Psi., M.Sc selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu maupun pikiran dalam memberikan arahan serta bimbingan selama proses pengerjaan skripsi.
3. Ibu Dr. Fajrianti, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali yang telah memberi arahan mengenai perkuliahan selama studi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
4. Seluruh dosen pengajar, staf, serta karyawan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang telah memberikan ilmu dan pengalaman, serta membantu penulis selama menjalani perkuliahan.

5. Ayah, Ibu, dan Mbak Lisa yang tidak pernah berhenti mendukung dan memberi doa untuk penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang diberikan.
6. Ibu Dewi Syarifah, M.Psi., Psikolog dan Mbak Mas Staf LP3T yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk mengembangkan diri di LP3T Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
7. Teman-teman Magangers 25 LP3T yaitu Mbak Dea, Bang Verdi, Mas Angger, Mas Faridz, Mas Raka, Rafael, Mbak Devi, Mbak Mega, Mbak Sherli, Mbak Winda, Mbak Febpy, Mbak Fira, Mbak Shinta, Mbak Pipit, Titak, dan Ivon. Terima kasih telah menjadi rekan kerja sekaligus keluarga yang selalu mendukung penulis menjadi lebih baik dan memberikan banyak pengalaman bermakna.
8. BPH Harmoni, BEM KM Fakultas Psikologi Universitas Airlangga 2018, Mas Thol'at, Mbak Icha, Mbak Dinar, Mbak Belli, Mbak Gistha, dan Mbak Amira. Terima kasih telah menjadi rumah pertama di Psikologi. Terima kasih atas segala ilmu dan kenyamanan yang diberikan.
9. Teman-temen BSO INSIGHT 2019. Terima kasih telah berani membuat langkah baru dan yakin bahwa kita pasti bisa.
10. Giszka Gita Maserati, teman seperbimbingan yang bersama-sama melalui suka duka dalam mengerjakan skripsi. Alhamdulillah, akhirnya telah sampai di titik ini.
11. Teman-teman kelompok penulis yang telah membantu menyelesaikan maupun menyemangati penulis dalam setiap mata kuliah sehingga bisa terlalui dengan baik.



12. Nuke Isya Ramadhani, sahabat penulis yang selalu ada dalam suka maupun duka. Terima kasih sudah menemani penulis terutama saat mengerjakan skripsi.
13. Keluarga Cemara, Anneke, Amik, Ay, Yayak, Sidra, Adhika, dan Firman. Terima kasih telah membuat banyak cerita dalam banyak perjalanan yang menyenangkan. Semoga sukses untuk kalian.
14. Untuk Alifya, Youla, Nazila, dan Bilqis. Terima kasih untuk dukungannya selama ini.
15. Untuk Illen, Dinda, dan Meutia. Terima kasih atas kebersamaan dan banyak pelajaran yang diberikan.
16. Teman-teman T17ANIUM. Terima kasih telah menjadi bagian dari cerita penulis di bangku perkuliahan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Semoga selalu sukses dan seperti jargon kita: Kuat, Kritis, Satu Hati, Abadi.
17. Seluruh responden yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini melalui pengisian kuesioner.

Surabaya, 30 November 2020

Penulis