

## ABSTRAK

Nama : Alfida Salsabila  
NIM : 2020901087  
Judul : "Pengaruh Penerimaan Diri Dan Regulasi Emosi Dengan Pengalaman *Empty Nest Syndrome* Pada Lansia Di Panti Siti Anna Bangka Belitung."

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri dan regulasi emosi dengan pengalaman *empty nest syndrome* pada lansia di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Subjek penelitian ini adalah 30 lansia dengan rentan usia 60-70 tahun di Panti Siti Anna Bangka Belitung. Penentuan subjek menggunakan metode *sampling jenuh*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik regresi berganda, serta pengumpulan data dengan skala penerimaan diri, regulasi emosi dan skala *empty nest syndrome*. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi berganda dengan bantuan program *IBM SPSS* Versi 26. Hasil analisis menunjukkan: 1) hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara penerimaan diri dan regulasi emosi terhadap *empty nest syndrome*. 2) pada hasil hipotesis minor H<sup>1</sup> juga diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara penerimaan diri dengan *empty nest syndrome*. 3) dan pada hasil hipotesis minor H<sup>2</sup> juga diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan *empty nest syndrome*. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri dan regulasi emosi bersama-sama memiliki pengaruh dengan *empty nest syndrome*.

**Kata Kunci: Penerimaan diri, regulasi emosi, *empty nest syndrome*, lansia**