

**PENGARUH STRATEGI REGULASI EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL*
DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION* TERHADAP SIKAP MENGENAI
PERNIKAHAN PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI JABODETABEK**



Oleh:
Farah Andara Raspati

1801622083

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

**PENGARUH STRATEGI REGULASI EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL*
DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION* TERHADAP SIKAP MENGENAI
PERNIKAHAN PADA *EMERGING ADULTHOOD* DI JABODETABEK**



Oleh:

Farah Andara Raspati

1801622083

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

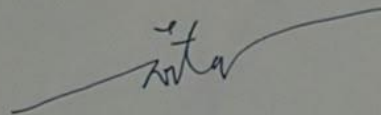
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI
PENGARUH STRATEGI REGULASI EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL* DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION* TERHADAP SIKAP MENGENAI PERNIKAHAN PADA *EMERGING ADULTHOOD*
DI JABODETABEK

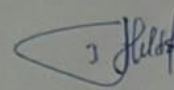
Nama Mahasiswa : Farah Andara Raspati
 NIM : 1801622083
 Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 17 Juni 2026

Pembimbing I



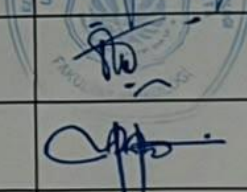
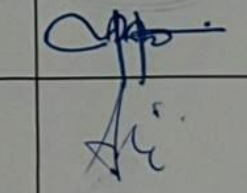
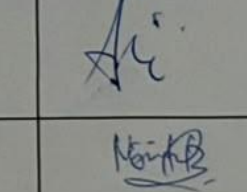
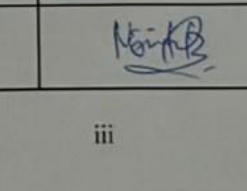
Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog
 NIP : 198811182022032005

Pembimbing II



Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog
 NIP : 199401252024062002

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		06 Agustus 2026
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		06 Agustus 2026
Ratna Dyah Suryatri, Ph.D (Ketua Sidang)		29 Juni 2026
Gita Irianda Rizkyani Medellu, M.Psi., Psikolog (Dosen Penguji I)		25 Juni 2026
Novitasari R. Damanik, M.Si (Dosen Penguji II)		25 Juni 2026

LEMBAR PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Farah Andara Raspati
NIM : 1801622083
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "PENGARUH STRATEGI REGULASI EMOSI *COGNITIVE REAPPRAISAL* DAN *EXPRESSIVE SUPPRESSION* TERHADAP SIKAP MENGENAI PERNIKAHAN PADA *EMERGING ADULthood* DI JABODETABEK" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan dari data penelitian yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Februari sampai dengan Juni 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 16 Juni..... 2026

Yang Membuat Pernyataan



Farah Andara Raspati

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"I survived what I thought would break me"

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada keluarga dan teman tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta kepercayaan tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan saya. Karya ini juga saya persembahkan kepada diri saya sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan terus melangkah melewati berbagai tantangan, keraguan, dan proses yang tidak selalu mudah hingga akhirnya mampu menyelesaikan perjalanan ini. Semoga pencapaian ini menjadi pengingat bahwa setiap usaha, kesabaran, dan ketekunan akan selalu menemukan hasil pada waktunya.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Farah Andara Raspati
NIM : 1801622083
Fakultas/Prodi : Psikologi
Alamat email : Farahandara0613@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal dan
Expressive Suppression terhadap Sikap mengenai pernikahan
pada Emerging Adulthood di Jabodetabek.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis



Farah Andara Raspati

FARAH ANDARA RASPATI

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP SIKAP MENGENAI
PERNIKAHAN PADA *EMERGING ADULT* DI JABODETABEK**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,

Universitas Negeri Jakarta

2026

ABSTRAK

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Data dikumpulkan secara daring melalui teknik *purposive sampling* terhadap 507 responden berusia 18–29 tahun, berdomisili di Jabodetabek, dan belum menikah. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ-10), sedangkan sikap mengenai pernikahan diukur menggunakan *General Attitude Marriage Scale* (GAMS). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan kedua strategi regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap sikap mengenai pernikahan. Ditemukan secara parsial bahwa *expressive suppression* tidak berpengaruh signifikan terhadap sikap mengenai pernikahan ($\beta = -0,082$; $p = 0,077$), sedangkan *cognitive reappraisal* berpengaruh positif signifikan ($\beta = 0,179$; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,03$) menunjukkan bahwa kedua strategi regulasi emosi menjelaskan 3% variasi sikap mengenai pernikahan. Temuan ini mengindikasikan bahwa sikap positif terhadap pernikahan lebih dipengaruhi oleh kemampuan menafsirkan situasi secara adaptif dibandingkan kecenderungan menekan ekspresi emosi.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Sikap Mengenai Pernikahan, Emerging Adult*

FARAH ANDARA RASPATI

**THE INFLUENCE OF EMOTION REGULATION ON ATTITUDES
TOWARD MARRIAGE AMONG EMERGING ADULTS IN GREATER
JAKARTA (JABODETABEK)**

Thesis

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
Universitas Negeri Jakarta*

2026

ABSTRACT

This study employed a quantitative approach with a causal associative research design. Data were collected online using a purposive sampling technique involving 507 unmarried participants aged 18–29 years who resided in Greater Jakarta (Jabodetabek). Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ-10), while attitudes toward marriage were assessed using the General Attitudes toward Marriage Scale (GAMS). Data were analyzed using multiple linear regression.

The results indicated that, simultaneously, both emotion regulation strategies significantly influenced attitudes toward marriage. Partial analyses revealed that expressive suppression did not have a significant effect on attitudes toward marriage ($\beta = -0.082$; $p = 0.077$), whereas cognitive reappraisal had a significant positive effect ($\beta = 0.179$; $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.03$) showed that both emotion regulation strategies accounted for 3% of the variance in attitudes toward marriage. These findings suggest that positive attitudes toward marriage are more strongly influenced by individuals' ability to reinterpret situations in an adaptive manner than by their tendency to suppress emotional expressions.

Keywords: *Emotion Regulation, Cognitive Reappraisal, Expressive Suppression, Attitudes Toward Marriage, Emerging Adult*

KATA PENGANTAR

Dengan segala rasa syukur yang tidak terhingga, penulis memanjatkan puji kepada Allah Swt. atas segala nikmat, kasih sayang, dan pertolongan-Nya yang selalu menyertai langkah penulis. Atas izin dan pertolongan-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik yang penulis bisa. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini tidak hanya menjadi hasil dari proses akademik, tetapi juga menjadi bagian dari perjalanan panjang yang penuh pembelajaran, tantangan, dan pertumbuhan diri. Penulis menyadari bahwa seluruh proses ini tidak akan dapat dilewati tanpa kehadiran banyak pihak yang memberikan doa, dukungan, bantuan, dan semangat dengan berbagai cara. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan terima kasih, penulis ingin menyampaikan apresiasi kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar F. R., M. Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D, selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Ibu Dr. Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Serta Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M. Si, Psikolog, selaku Koordinator Program Studi S-1 Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Mba Sri Juwita Kusumawardhani, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama. Terima kasih atas kesabaran, dukungan, serta berbagai masukan untuk membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Kebajikan, ketulusan, dan kehangatan Mba dalam membimbing tidak hanya membantu penulis menyelesaikan penelitian ini, tetapi juga memberikan banyak pelajaran berharga yang akan selalu penulis ingat.
5. Mba Jimny Hilda Fauzia, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan arahan, saran, dan masukan. Terima kasih

atas waktu, bimbingan, serta kesediaan Mba untuk membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi.

6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNJ yang telah memberikan wawasan/ilmu, dan pengalaman berharga kepada penulis selama masa perkuliahan. Juga kepada seluruh staf administrasi Fakultas Psikologi UNJ yang telah memberikan pelayanan administratif kepada penulis.
7. Seluruh responden yang telah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini. Terima kasih telah meluangkan waktu di tengah kesibukan masing-masing untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman melalui jawaban yang diberikan. Setiap partisipasi yang diberikan memiliki arti yang sangat besar bagi penulis dan menjadi bagian penting dalam terselesaikannya penelitian ini.
8. Almarhum Ayahanda tercinta, Pribadhi Raspati, sosok yang sangat penulis rindukan. Terima kasih atas segala cinta yang pernah Ayah berikan. Meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah dan Ayah belum sempat melihat penulis duduk di bangku kuliah hingga lulus, penulis percaya Ayah pasti tersenyum bangga melihat putrinya dari atas sana. Persembahan ini sepenuhnya untuk Ayah.
9. Keluarga terdekat penulis, Tante Junita Sari Raspati dan Uti Rosiana Raspati, terima kasih yang sebesar-besarnya untuk ketulusan, perhatian, bantuan, dan limpahan doa baik yang selalu menjadi tempat pulang yang hangat serta sumber kekuatan luar biasa bagi penulis selama menempuh pendidikan ini.
10. Almarhum Dati dan Datu tercinta, serta Uwon Nurwan dan Sri Rachmi, sosok-sosok berharga yang selalu melekat dalam ingatan penulis. Terima kasih yang mendalam atas segala bentuk dukungan, kasih sayang, dan doa tulus yang dahulu selalu diberikan semasa hidup demi kelancaran kuliah penulis. Meskipun kini raga telah tiada dan belum sempat melihat penulis melangkah di hari kelulusan ini, penulis berharap persembahan ini dapat membuat kalian tersenyum bangga di sana. Perjalanan ini berhasil diselesaikan juga berkat fondasi semangat yang pernah kalian titipkan.

11. Teman-teman penulis, mulai dari teman semasa SMP sampai kuliah. Terima kasih banyak karena telah hadir menjadi bagian berharga dalam perjalanan hidup penulis, selalu sedia membantu mempermudah proses penyusunan skripsi ini, serta meluangkan waktu untuk mendengarkan dan meringankan segala penat yang penulis rasakan. Kehadiran kalian menjadi semangat tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah.
12. Terakhir, untuk diri penulis sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, kuat, dan melanjutkan perjalanan ini hingga akhir. Terima kasih karena terus berusaha mencari jalan di tengah berbagai keterbatasan, mengusahakan banyak hal untuk diri sendiri, dan tetap maju meskipun sering kali harus berjalan dengan langkah yang tertatih. Terima kasih karena tidak menyerah pada hari-hari yang terasa sangat berat, selalu berusaha memberikan yang terbaik dengan segala kemampuan yang dimiliki, dan tetap percaya bahwa semua proses yang dijalani akan menemukan titik akhirnya. Perjalanan ini memang tidak selalu mudah, tetapi kamu berhasil sampai di titik ini. Untuk itu, penulis sangat bangga dan bersyukur atas segala kerja keras yang telah dilakukan diri sendiri.

Jakarta, 22 Juni 2026

Farah Andara Raspati

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN DAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
BAB I.....	17
PENDAHULUAN	17
1.1 Latar Belakang Masalah	17
1.2 Identifikasi Masalah.....	26
1.3 Pembatasan Masalah	27
1.4 Rumusan Masalah.....	27
1.5 Tujuan Penelitian	27
1.6 Manfaat Penelitian	28
1.6.1 Manfaat Teoritis	28
1.6.2 Manfaat Praktis	28
BAB II	29
TINJAUAN PUSTAKA	29
2.1 Sikap Mengenai Pernikahan	29
2.1.1 Definisi Sikap Mengenai Pernikahan	29
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Mengenai Pernikahan.....	30
2.1.3 Aspek-aspek Sikap Mengenai Pernikahan	31

2.2 Regulasi Emosi	32
2.2.1 Definisi Regulasi Emosi	32
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	33
2.2.3 Dimensi Regulasi Emosi	35
2.3 Emerging Adult	37
2.3.1 Definisi Emerging Adult	37
2.4 Tinjauan Pustaka Dinamika Antar Variabel	39
2.5 Kerangka Konseptual / Kerangka Pemikiran	39
2.6 Hipotesis Penelitian	40
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan	40
BAB III	42
METODE PENELITIAN	42
3.1 Tipe Penelitian	42
3.2 Identifikasi Dan Operasional Variabel Penelitian	42
3.2.1 Definisi Konseptual	42
3.2.2 Definisi Operasional	43
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian	44
3.3.1 Populasi Penelitian	44
3.3.2 Sampel Penelitian	44
3.3.3 Teknik Sampling	45
3.4 Teknik Pengumpulan Data	45
3.4.1 Teknik Pengambilan Data	45
3.4.2 Instrumen Penelitian	45
3.4.2.1 Instrumen Regulasi Emosi	46
3.4.2.1.1 Latar Belakang Instrumen	46
3.4.2.1.2 Kisi-kisi Instrumen	46
3.4.2.1.3 Proses Adaptasi / Adopsi Instrumen	47
3.4.2.2 Instrumen Sikap Mengenai Pernikahan	47
3.4.2.2.1 Latar Belakang Instrumen	47

3.4.2.2.2 Kisi-kisi Instrumen.....	48
3.4.2.2.3 Proses Adptasi / Adopsi Instrumen	49
3.5 Analisis Data	50
3.5.1 Uji Instrumen	50
3.5.1.1 Uji Validitas	50
3.5.1.2 Uji Reliabilitas	51
3.5.2 Uji Asumsi.....	51
3.5.2.1 Uji Normalitas	51
3.5.2.2 Uji Linearitas.....	52
3.5.2.3 Uji Heteroskedastisitas	52
3.5.3 Uji Hipotesis.....	52
BAB IV	55
HASIL DAN PEMBAHASAN	55
4.1 Gambaran Partisipan Penelitian	55
4.1.1 Gambaran Jenis Kelamin Reponden	55
4.1.2 Gambaran Usia Responden.....	56
4.1.3 Gambaran Domisili Responden	57
4.2 Prosedur Penelitian	57
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	57
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	58
4.3 Hasil Analisis Dan Penelitian	59
4.3.1 Data Deskriptif	59
4.3.1.1 Variabel Sikap Mengenai Pernikahan	59
4.3.1.2 Variabel Regulasi Emosi Expressive Suppression	60
4.3.1.3 Variabel Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal	61
4.3.2 Hasil Uji Asumsi.....	62
4.3.2.1 Hasil Uji Normalitas	62
4.3.2.2 Hasil Uji Linearitas.....	62
4.3.2.3 Hasil Uji Heteroskedastisitas	64

4.3.3 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment	64
4.3.4 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Berganda	66
4.3.4.1 Uji Pengaruh Simultan (Uji F)	66
4.3.4.2 Hasil Uji T	66
4.3.4.3 Analisis Koefisien Determinasi (R^2)	67
4.4 Pembahasan	67
4.5 Keterbatasan Penelitian	72
BAB V	73
KESIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Implikasi	73
5.3 Saran	74
5.3.1 Bagi Emerging Adult	74
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya	74
5.3.3 Bagi Praktisi	74
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Emotional Regulation Questionnaire.....	47
Tabel 3.2 Skala Respon Instrumen Sikap Mengenai Pernikahan.....	48
Tabel 3.3 Blueprint Instrumen Sikap Mengenai Pernikahan.....	49
Tabel 3.4 Blueprint Instrumen Sikap Mengenai Pernikahan.....	49
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.2 Gambaran Usia Responden.....	56
Tabel 4.3 Gambaran Domisili Responden.....	57
Tabel 4.4 Variabel Sikap Mengenai Pernikahan.....	59
Tabel 4.5 Variabel Regulasi Emosi Expressive Suppression.....	60
Tabel 4.6 Variabel Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal.....	61
Tabel 4.7 Uji Normalitas Kolmogorov-Sminov.....	62
Tabel 4.8 Uji Linearitas.....	63
Tabel 4.9 Hasil Uji Curve Estimation.....	63
Tabel 4.10 Uji Heteroskedastisitas.....	64
Tabel 4.11 Uji Korelasi.....	64
Tabel 4.12 Hasil Uji Pengaruh (Uji T).....	66
Tabel 4.13 Analisis Koefisien Determinasi (R^2).....	67