

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP PENYESUAIAN PERNIKAHAN PADA USIA DEWASA AWAL

2016

NOVRITA TUNGGAL DEWI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian pernikahan pada usia dewasa awal. Pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian pernikahan ini bisa dilihat dari kecenderungan individu dalam menggunakan strategi regulasi emosi *reappraisal* atau *suppression*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan skala psikologi. Peneliti menggunakan instrumen yang diadopsi, yaitu *Dyadic Adjustment Scale* (DAS) dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), sedangkan untuk teknik sampling yang digunakan adalah teknik sampling insidental. Sampel penelitian ini sebanyak 78 responden. Kriteria yang dimiliki adalah pria dan wanita usia dewasa awal, sudah menikah dengan usia pernikahan maksimal 5 tahun. Hasil penelitian didapatkan hanya terdapat pengaruh regulasi emosi *reappraisal* terhadap penyesuaian pernikahan, sedangkan *suppression* tidak memiliki pengaruh terhadap penyesuaian pernikahan. Hal ini berarti regulasi emosi *reappraisal* memiliki pengaruh, pengaruh yang dihasilkan oleh regulasi emosi *reappraisal* bersifat positif. Artinya semakin tinggi strategi regulasi emosi *reappraisal* yang dimiliki semakin tinggi pula penyesuaian pernikahan yang dimiliki. Besar pengaruh yang dimiliki oleh regulasi emosi *reappraisal* terhadap penyesuaian pernikahan sebesar 5,9%.

Kata Kunci : *Regulasi emosi, penyesuaian pernikahan*

THE EFFECT OF EMOTION REGULATION ON THE MARRIAGE ADJUSTMENT IN EARLY ADULTHOOD

2016

NOVRITA TUNGGAL DEWI

ABSTRACT

This research was aimed to find out the effect of emotion regulation on the marriage adjustment in early adulthood. This emotion regulation on the marriage adjustment could be seen from the tendency of an individual in using reappraisal or suppression emotion regulation strategy. This research used quantitative at psychological scale. The researcher used adopted instruments Dyadic Adjustment Scale (DAS) and Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the sampling technique employed was incidental sampling technique. The samples in this research were 78 respondents. The criteria of respondents were male and female in early adulthood, having been married with the maximum marriage age of 5 years. The research results showed that only reappraisal emotion regulation had an effect on the marriage adjustment, whereas the suppression emotion regulation did not had any effect on the marriage adjustment. This suggests that reappraisal emotion regulation had an effect, and the effect resulted by reappraisal emotion regulation was positive. It means that the higher the reappraisal emotion regulation strategy, the higher the marriage adjustment. The extent of effect given by reappraisal emotion regulation on the adjustment of marriage was 5.9%.

Keywords: Emotion regulation, marriage adjustment