

**PERAN REGULASI EMOSI DALAM KEPUASAN PERNIKAHAN PADA  
PASANGAN SUAMI ISTRI USIA DEWASA AWAL**  
*THE EFFECT OF EMOTION REGULATION TO MARITAL SATISFACTION ON MARRIED  
COUPLES IN EARLY ADULTHOOD AGE*

**Dwi Kencana Wulan<sup>1\*</sup> dan Khusnul Chotimah<sup>2</sup>**

*Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta  
Jl. Rawamangun Muka Jakarta Timur Indonesia  
e-mail: kencana.wulan@gmail.com  
No. Handphone: 081322335482*

**ABSTRAK**

*Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang umumnya dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya. Emosi tidak dapat dilepaskan perannya dari segala aktivitas yang dilakukan pada setiap individu, termasuk pada pasangan suami istri, terlebih pada pasangan suami istri yang keduanya sama-sama bekerja. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara regulasi emosi reappraisal terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri dengan  $p=0,023$  dengan nilai  $\alpha=0,05$ . Pengaruh yang dihasilkan bersifat searah atau positif dengan besar  $0,107$  ( $10,7\%$ ). Sedangkan untuk variabel regulasi emosi suppression tidak memiliki pengaruh terhadap kepuasan pernikahan ( $p>\alpha$ ;  $0,705>0,05$ ).*

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi, Kepuasan Pernikahan.

**ABSTRACT**

*Marriage is an event that is generally experienced by each individual. In marriage, people expect to get a decent fulfillment as a couple. Emotions can not be detached of all activities carried out on each individual, including the spouses, especially in working-couples. Results from this study is: reappraisal emotion regulation of marital satisfaction occurred in couples with  $p = 0,023$  with value of  $\alpha = 0.05$ . The effects produced are unidirectional or positive with  $0.107$  ( $10.7\%$ ). As for the variable regulation of emotion suppression had no effect on marital satisfaction ( $p>\alpha$ ;  $0.705>0.05$ ).*

**Keywords:** Emotion regulation, marital satisfaction

Usia dewasa awal memiliki rentang usia 20-40 tahun dengan ciri-ciri perkembangan yang khusus, yaitu kondisi fisik manusia pada umumnya berada pada titik puncak kehidupan, kemampuan kognitif dan penilaian moral diasumsikan telah berkembang lebih kompleks, telah menentukan pilihan karir dan sudah memiliki pekerjaan yang menetap. Memiliki sifat dan gaya kepribadian relatif stabil, merupakan tahap pengambilan keputusan tentang hubungan yang lebih intim dan gaya hidup personal yang akan dijalani, serta sebagian besar orang sudah menikah bahkan sudah menjadi orangtua (Papalia, Old, & Feldman, 2008). Pernikahan pada usia dewasa awal merupakan hal yang wajar terjadi, karena seperti yang tertera pada aturan pemerintah pada undang-undang perkawinan No. 1 tahun 1974 pasal 7 ayat (1) yang berbunyi “Perkawinan hanya diizinkan jika pihak pria sudah mencapai umur

19 (sembilan belas) tahun dan pihak wanita sudah mencapai umur 16 (enam belas) tahun”. Berdasarkan undang-undang tersebut, maka apabila ada seorang wanita telah mencapai usia 16 tahun dan atau sudah selesai menempuh pendidikan menengah atas dan sederajat, ingin melangsungkan pernikahan namun juga tetap ingin melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi merupakan hal yang tidak melanggar hukum.

Pernikahan merupakan suatu peristiwa yang umumnya dialami oleh setiap individu, dalam pernikahan, biasanya individu mengharapkan mendapat pemenuhan kebutuhan yang layak bersama pasangan. Setiap pasangan yang menikah biasanya mengharapkan pemenuhan kebutuhan psikologis, kebutuhan sosial, kebutuhan seksual, serta kebutuhan material dari pasangan mereka (DeGenova & Rice, 2005).

Kebutuhan psikologis yang mereka harapkan berupa kebutuhan emosi akan cinta, kasih sayang, penerimaan individu secara utuh, serta pemenuhan diri. Kebutuhan sosial yang diharapkan dari sebuah pernikahan antara lain berupa kebutuhan akan pasangan yang dapat selalu hadir dalam kehidupannya dan merupakan sebuah pengalaman baru bagi individu tersebut. Kebutuhan seksual yang diharapkan juga berupa pemenuhan kebutuhan psikis dan seksual psikologis yang dapat dipenuhi ketika sudah memiliki pasangan. Kebutuhan materil yang dimaksud agar dapat dipenuhi ketika sudah memiliki pasangan adalah kebutuhan akan keamanan yang didapatkan dari pasangannya (DeGenova & Rice, 2005).

Mampu menjalani pernikahan dengan langgeng merupakan harapan setiap pasangan yang telah menikah dan menjadi indikator suatu keberhasilan menjalani rumah tangga. Seperti yang telah dicetuskan Burgess dan Locke (dalam Habibi, 2015) terdapat enam kriteria dalam mengukur keberhasilan sebuah pernikahan, yaitu awetnya suatu pernikahan, kebahagiaan suami dan istri, kepuasan pernikahan, penyesuaian seksual, penyesuaian pernikahan, dan persatuan pasangan.

Kepuasan pernikahan menjadi salah satu indikator keberhasilan suatu pernikahan yang dijalani oleh pasangan menikah atau suami istri. Hanya saja, memperoleh kepuasan dalam pernikahan bukanlah merupakan hal yang mudah dilakukan. Terkadang hampir menjadi hal yang sulit dicapai oleh pasangan menikah atau suami istri. Hal ini tergambar dari salah satu responden peneliti, melalui wawancara yang peneliti lakukan untuk menelusuri kepuasan pernikahan dari responden. Responden adalah seorang wanita yang tengah mengandung anak kedua, ia menjelaskan bahwa selama pernikahannya ia harus menjalankan peran sebagai istri, ibu dan juga mencari nafkah untuk menunjang kebutuhan materi dari keluarganya. Sang suami juga bekerja dan mencari nafkah di tempat yang cukup jauh dari tempat tinggal mereka. Situasi ini membuat mereka harus bertemu hanya satu kali seminggu, ketika sang suami pulang kerumah di akhir minggu, dan akan kembali bekerja di hari kerja. Kondisi ini berdampak pada pemenuhan kebutuhan seksual yang dirasakan oleh istri, menurutnya kebutuhan seksual yang didapatkan dari suami terbilang kurang. Hal tersebut diungkapkan karena menurut sang istri ketika ia sedang ingin bersikap manja atau menginginkan sosok suami untuk bergantung secara psikis, ia tidak menemukan sosok suami, serta ketika ingin bercerita mengenai perkembangan anak pertama dan perkembangan kandungannya, ia tidak dapat mencurahkan hal tersebut kepada suaminya. Situasi ini membuat sang istri mengaku tidak merasa puas akan pernikahannya, bahkan kepuasan yang dirasakan dalam pernikahannya belum ia rasakan sejak awal pernikahan, alasan istri kini tetap menjalani pernikahannya walaupun ia

mengaku tidak puas adalah memikirkan masa depan anaknya dan calon anak keduanya. Gambaran situasi tersebut menunjukkan sulitnya mencapai kepuasan pernikahan bagi pasangan menikah dengan berbagai persoalan dan tuntutan yang harus dihadapi.

Untuk mencapai kepuasan dalam pernikahan, biasanya individu mengharapkan mendapat pemenuhan kebutuhan yang layak bersama pasangan. Menurut Saxton (dalam Afni & Indrijati, 2011), terdapat beberapa aspek yang dapat menjadi indikator kepuasan pernikahan, jika semua aspek tersebut terpenuhi dengan baik. Aspek-aspek tersebut antara lain:

- 1) Kebutuhan material, berupa terpenuhinya kebutuhan materi yang dapat membawa kepuasan fisik dan kepuasan psikologis. Kepuasan fisik (biologis) yang dimaksud meliputi terpenuhinya kebutuhan makanan secara mandiri, kondisi keuangan yang stabil, kehidupan rumah tangga yang teratur dan terawat berupa pemenuhan kebutuhan yang dilakukan secara mandiri dan kondisi kehidupan rumah tangga, serta perlindungan yang diberikan pasangan berupa tempat tinggal;
- 2) Kebutuhan seksual, berupa adanya diskusi dan interaksi hubungan seksual yang memuaskan dapat menjadi kunci kepuasan dalam pernikahan. Seks juga bisa menjadi kekuatan dalam mencapai kebahagiaan dan kepuasan pernikahan
- 3) Kebutuhan psikologis yang dimaksud meliputi; kebutuhan akan persahabatan, keamanan emosional, saling memahami keadaan pasangan, penerimaan kondisi pasangan, menghormati pasangan, kesamaan pendapat dalam menemukan solusi, serta hubungan afeksi dan kehangatan di antara pasangan.

Mencapai kepuasan dalam pernikahan dapat dicapai ketika individu sebagai pasangan suami dan istri dapat saling memahami keadaan masing-masing, terjalannya komunikasi yang baik, terjadinya pemenuhan-pemenuhan kebutuhan dasar antara suami dan istri, serta kasih sayang yang tercurah secara baik antara pasangan suami istri, dan tentu saja hal tersebut tidak dapat dipisahkan dengan pengelolaan emosi yang terjadi.

Emosi sebagai suatu peristiwa psikologis mengandung ciri-ciri sebagai berikut; 1) lebih bersifat subyektif daripada peristiwa psikologis lainnya, seperti pengamatan dan berpikir; 2) bersifat fluktuatif; dan 3) banyak bersangkut paut dengan peristiwa pengenalan panca indera (Yufiarti & Gumelar, 2012). Manusia tidak hanya sekedar memiliki emosi tetapi juga harus dapat mengendalikannya (Fridja, dalam Yufiarti & Gumelar, 2012). Tiap individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka. Pengendalian emosi bisa disebut juga dengan regulasi emosi. Menurut Gross (1998) regulasi emosi merupakan cara bagaimana kita mempengaruhi emosi yang kita miliki,

kanan kita merasakannya, dan bagaimana kita mengalami serta mengekspresikan emosi tersebut. Menurut John & Gross (2003) terdapat 2 strategi regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Strategi *reappraisal* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara mengubah cara berpikir mengenai hal yang berpotensi memunculkan emosi untuk memodifikasi dampaknya, sedangkan strategi *suppression* ialah strategi pengendalian emosi dengan cara menghambat perilaku ekspresi emosi yang sedang terjadi.

Berdasarkan uraian di atas dapat dilihat bahwa regulasi emosi memiliki peran penting dalam mencapai sebuah kepuasan pernikahan sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada wanita dewasa awal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri.

## METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi emosi dan variabel dependen dalam penelitian ini adalah kepuasan pernikahan. Terdapat dua cara dalam meregulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Dalam *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dibuat oleh Gross dan John terdapat sepuluh butir pernyataan, masing-masing enam butir pernyataan untuk menggambarkan dimensi *reappraisal* dan empat butir pernyataan untuk menggambarkan dimensi *suppression*. Dalam ERQ tidak terdapat skor total, namun ketika individu memiliki skor yang lebih tinggi dari salah satu dimensi, skor tersebut merepresentasikan individu dalam meregulasi emosinya. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* merupakan sebuah alat ukur yang dibuat oleh James J. Gross yang berasal dari Stanford University bersama rekannya yang bernama Oliver P. John yang berasal dari University of California, Berkeley pada tahun 2003. Alat ukur ini memiliki 10 butir pernyataan dengan alternatif jawaban dalam 7 poin skala. Tujuan dibuatnya *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* adalah untuk mengetahui kecenderungan individu dalam meregulasi emosinya apakah dengan cara *reappraisal* atau *suppression*. *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* memiliki reliabilitas yang cukup memuaskan, yaitu *areappraisal* sebesar 0,79 dan *asuppression* sebesar 0,73 (Gross 1998).

Alat Ukur Kepuasan Pernikahan Pasangan Urban yang dibuat oleh Pingkan C. B. Rumondor pada tahun 2013. Alat ukur ini memiliki sembilan aspek yang dapat menggambarkan kepuasan pernikahan yaitu komunikasi, keseimbangan pembagian peran, kesepakatan, keterbukaan, keintiman, keintiman sosial dalam relasi, seksualitas, finansial, dan spiritual. Alat

ukur ini memiliki pilihan jawaban sebanyak empat, yaitu sangat puas, puas, kurang puas, dan sangat tidak puas. Skor yang dihasilkan dari alat ukur kepuasan pernikahan pasangan urban ini merepresentasikan sejauh mana pasangan suami istri puas akan pernikahan yang dijalaninya. Uji reliabilitas pada Alat ukur Kepuasan Pernikahan Pasangan Urban tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi ( $\alpha = 0.920$ ) serta validitas kriterion yang cukup baik ( $r_p = 0.293$ ,  $p < 0.05$ ).

Populasi dalam penelitian ini adalah pasangan suami istri yang berusia pada rentang usia dewasa awal, yaitu 19-40 tahun serta usia pernikahannya paling lama lima tahun dan telah memiliki anak. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pasangan suami istri yang usia pernikahannya 1-5 tahun, keduanya sama-sama bekerja, dan telah memiliki anak. Responden dalam penelitian ini berjumlah 48 responden yang masing-masing dari mereka adalah pasangan suami istri dengan kriteria berusia 19-40 tahun, sudah menikah dengan usia pernikahan 1-5 tahun, responden dan pasangannya sama-sama bekerja, dan telah memiliki anak. Pada penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling incidental sampling*.

Pengolahan data dilakukan dua tahap melalui aplikasi Rasch versi 3.73 untuk mendapatkan nilai reliabilitas dan dilanjutkan dengan aplikasi SPSS versi 16.0 untuk melakukan uji asumsi. Berdasarkan pengolahan data melalui aplikasi SPSS didapatkan hasil yang memenuhi syarat uji Normalitas dan linearitas sebagai uji hipotesis. Oleh karena itu, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan uji statistika, yaitu uji Analisa Regresi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 48 responden yang masing-masing dari mereka adalah pasangan suami istri dengan kriteria berusia 19-40 tahun, sudah menikah dengan usia pernikahan 1-5 tahun, responden dan pasangannya sama-sama bekerja, dan telah memiliki anak. Berikut adalah gambaran karakteristik responden penelitian yang terbagi berdasarkan jenis kelamin laki-laki dan perempuan pada tabel 1.

**Tabel 1 Data Distribusi Jenis Kelamin Responden Penelitian**

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Laki-Laki	24	50%
Perempuan	24	50%
<b>Total</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa jumlah responden penelitian ini memiliki jumlah yang sama,

yaitu laki-laki dan perempuan dengan masing-masing berjumlah 24 orang.

**Tabel 2 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi *Reappraisal***

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$X \geq -1,08$ logit	29	60,4%
Rendah	$X < -1,08$ logit	19	39,6%
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa sebanyak 29 orang (60,4%) memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* yang tinggi dan sebanyak 19 orang (39,6%) memiliki kemampuan regulasi emosi *reappraisal* yang rendah.

**Tabel 3 Kategorisasi Skor Variabel Regulasi Emosi *Suppression***

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$X \geq -4,63$ logit	18	37,5%
Rendah	$X < -4,63$ logit	30	62,5%
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas maka dapat diketahui bahwa sebanyak 18 orang (37,5%) memiliki kemampuan regulasi emosi *suppression* yang tinggi dan sebanyak 30 orang (62,5%) memiliki kemampuan regulasi emosi *suppression* yang rendah.

**Tabel 4 Kategorisasi Skor Variabel Kepuasan Pernikahan**

Kategori	Skor	Frekuensi	%
Tinggi	$X \geq 1,44$ logit	24	50%
Rendah	$X < 1,44$ logit	24	50%
<b>Total</b>		<b>48</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa separuh (50%) dari sampel pada penelitian mengakui memiliki kepuasan pernikahan yang tinggi dan separuhnya lagi (50%) memiliki kepuasan pernikahan yang rendah.

Pada penelitian ini, pengujian normalitas data menggunakan uji normalitas nonparametrik. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan kolmogorov-smirnov. Data dinyatakan berdistribusi normal bila nilai sig (*p-value*) lebih besar dari nilai taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) atau  $p > 0,05$ . Berikut

adalah hasil pengujian normalitas nonparametrik variabel regulasi emosi (*reappraisal* dan *suppression*) dan kepuasan pernikahan.

**Tabel 5 Skor Hasil Uji normalitas**

Variabel	Skor		Keterangan
<i>Reappraisal</i>	0,132	0,05	Berdistribusi Normal
<i>Suppression</i>	0,075	0,05	Berdistribusi Normal
Kepuasan Pernikahan	0,073	0,05	Berdistribusi Normal

Sedangkan skor hasil uji linieritas pada variabel regulasi emosi (*reappraisal* dan *suppression*) dan kepuasan pernikahan digambarkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 6 Hasil uji linieritas**

Variabel	Skor		Keterangan
<i>Reappraisal</i> dan Kepuasan Pernikahan	0,023	0,05	Linier
<i>Suppression</i> dan Kepuasan Pernikahan	0,705	0,05	Tidak linier

Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi, hasil penghitungan korelasi ganda (R) yang diperoleh dari hasil penghitungan regulasi emosi *reappraisal* dan kepuasan pernikahan adalah 0,327 sedangkan R square sebesar 0,107. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari data tersebut bahwa strategi regulasi emosi *reappraisal* mempengaruhi variabel kepuasan pernikahan sebesar 10,7% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar regulasi emosi *reappraisal*. Sedangkan hasil penghitungan dari strategi regulasi emosi *suppression* dan kepuasan pernikahan adalah 0,056 dengan R square sebesar 0,003. Sehingga dapat ditarik kesimpulan dari data tersebut bahwa strategi regulasi emosi *suppression* hampir tidak mempengaruhi variabel kepuasan pernikahan, karena besar dari R square hanya 0,3%.

Tabel 7 Tabel Uji Signifikansi Keseluruhan

Variabel	F hitung	F tabel	p (sig)	Interpretasi
Strategi regulasi emosi <i>reappraisal</i> dengan kepuasan pernikahan	5,510	4,04	0,023	Terdapat pengaruh
Strategi regulasi emosi <i>suppression</i> dengan kepuasan pernikahan	0,145	4,04	0,705	Tidak terdapat pengaruh

Kriteria pengujian:

Ho diterima Ha ditolak, jika  $F \text{ hitung} < F \text{ Tabel}$  dan nilai  $p > \alpha$

Ho ditolak Ha diterima, jika  $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$  dan nilai  $p < \alpha$

Hasil analisis regresi variabel regulasi emosi *reappraisal* dan kepuasan pernikahan menghasilkan F hitung sebesar 5,510 dengan nilai p sebesar 0,023. Jika nilai p dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan  $p < \alpha$  yang artinya hipotesis nol (Ho) dalam penelitian ini ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini diterima. Jika dibandingkan menggunakan F hitung dan F tabel, hasilnya F tabel sebesar 4,04 yang dapat diartikan  $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ . Kesimpulan dari data F hitung adalah hipotesis nol (Ho) ditolak sedangkan hipotesis alternatif (Ha) diterima, dengan demikian terdapat pengaruh antara strategi regulasi emosi *reappraisal* dengan kepuasan pernikahan.

Sedangkan hasil analisis regresi strategi regulasi emosi *suppression* dan kepuasan pernikahan menghasilkan F hitung sebesar 0,145 dengan nilai p sebesar 0,705. Jika nilai p dibandingkan dengan nilai  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan  $p > \alpha$  yang artinya hipotesis nol (Ho) dalam penelitian ini diterima, sedangkan hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini ditolak. Jika dibandingkan menggunakan F hitung dan F tabel, hasilnya F tabel sebesar 4,04 yang dapat diartikan  $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ . Kesimpulan dari data F hitung adalah hipotesis nol (Ho) diterima sedangkan hipotesis alternatif (Ha) ditolak, dengan demikian tidak terdapat pengaruh antara strategi regulasi emosi *suppression* dengan kepuasan pernikahan.

Dari hasil analisis di atas dapat diketahui bahwa pengaruh regulasi emosi *reappraisal* terhadap kepuasan pernikahan pasangan suami istri bersifat positif, artinya jika kemampuan meregulasi emosinya *reappraisal* baik maka kepuasan pernikahannya tinggi. Sedangkan untuk regulasi emosi *suppression* tidak memengaruhi kepuasan pernikahan. Kesimpulannya, terdapat pengaruh positif regulasi emosi *reappraisal* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis secara statistik dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi *reappraisal* terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan suami istri, sedangkan untuk regulasi emosi *suppression* tidak memberikan pengaruh

pada kepuasan pernikahan. Pengaruh yang dihasilkan bersifat positif atau searah, yang artinya semakin baik kemampuan individu dalam meregulasi emosinya maka semakin tinggi juga kepuasan akan pernikahan yang dijalannya. Menurut hasil pengujian statistik penelitian Ho ditolak dan Ha diterima. Pengaruh regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan sebesar 10,7% dan 89,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dan kepuasan pernikahan. Hal tersebut dapat diartikan semakin baik kemampuan pasangan suami istri dalam meregulasi emosinya, maka semakin tinggi juga kepuasan akan pernikahan yang mereka jalani, sebaliknya jika kemampuan meregulasi emosinya kurang baik, maka kepuasan akan pernikahan yang dijalannya juga rendah. Kemampuan meregulasi emosi merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan pada pernikahan yang dijalani, sehingga dituntut kepada setiap pasangan suami istri untuk dapat memiliki kemampuan meregulasi emosinya dengan baik untuk mencapai kepuasan pada pernikahannya, terutama pada pernikahan yang masih pada fase awal, yaitu satu sampai lima tahun di mana masa itu merupakan masa adaptasi dari masing-masing pasangan terhadap pasangannya.

Ketika suami atau istri mencapai kepuasan akan pernikahannya, maka ia akan merasa bahagia akan pernikahannya dan hal tersebut berdampak pada peran yang ia jalani dalam pernikahan. Suami atau istri akan merasa bersyukur atas pernikahannya dan dapat dipastikan ketika menemui konflik dalam rumah tangga, konflik tersebut akan dapat diatasi dengan mudah dan baik sehingga kecil kemungkinan mengalami perpisahan atas pernikahan yang telah dijalani tersebut. Ditambah karena fase awal pernikahan merupakan puncak dari kepuasan pernikahan (Duvall & Miller, 1985) sehingga menurut teoritik tidak ada perpisahan yang terjadi pada fase awal pernikahan tersebut, apalagi jika pasangan suami istri memiliki kemampuan yang baik dalam meregulasi emosinya.

Dari penjabaran di atas, penting untuk disadari bahwa pentingnya tiap pasangan suami istri memerhatikan kemampuannya dalam meregulasi emosi

agar dapat tersalurkan dengan baik karena dapat memengaruhi kepuasan akan pernikahan yang dijalaninya.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aprisanditya, A., & Elfida, D. (Desember, 2012). Hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Psikologi*. Vol. 8 No. 2 80-89. Retrived from [ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/download/190/176](http://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/psikologi/article/download/190/176)
- DeGenova, M. K., & Rice, P. (2005). *Intimate relationship, marriage and family. 6 th edition*. Boston: McGraw Hill.
- Fardis, M. (2007). *Expression and regulation of emotions in romantic relationships* (Disertasi). University of Montana. Retrieved from <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.523.9664&rep=rep1&type=pdf>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 39, 281-291. Cambridge University Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*. Vol. 85, No. 2, 348-362. American Psychological Association, Inc.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (1992). *Liking, loving and relating*. California: Books/Cole Publishing Company Pacific Grove.
- Jusup, S. (2015). *Perbedaan regulasi istri usia remaja dan istri usia dewasa awal pada usia perkawinan kurang dari lima tahun* (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Laura, & Rumondor, P. C. B. (2012). *Waktu luang, inisiasi seksual, dan kepuasan pernikahan pada pasangan urban dewasa-muda yang keduanya bekerja*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Papalia, D. E. & Old, S. W. (1994). *Human Development (6<sup>th</sup> ed.)*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Rangkuti, A. A. (2012). *Konsep dan teknik analisis data penelitian kuantitatif bidang psikologi pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Rumondor, P. C. B., Paramita, G. V., Geni, P. L., & Francis, A. P. (2013). *Kepuasan pernikahan dan penghasilan dewasa muda di kawasan urban: sebuah studi awal*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Wilson, J. W. (1999). Emotion Related Regulation : An Emerging Construct. *Developmental Psychology*, 35 (1), 214 – 222. Retrived from <https://muse.jhu.edu/article/168537/summary>
- Wulandari, & Astorini, D. (2014). Komitmen pada perkawinan ditinjau dari kepuasan dalam perkawinan. *Prosiding Seminar Hasil Penelitian LPPM UMP 2014*, (hal. 161-165). Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto