



The Effect of Emotion Regulation on Marital Flourishing in Married Couples in Sumbawa

Imammul Insan^{1*}, Kholifah Rosdiyati²

Universitas Teknologi Sumbawa

Corresponding Author: Imammul Insan Imammul.insan@uts.ac.id

ARTICLE INFO

Keywords: Marital Flourishing, Married Couples, Emotion Regulation

Received : 5 November

Revised : 18 November

Accepted: 18 December

©2022 Insan, Rosdiyati: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of Emotion Regulation on Marital Flourishing in married couples in Sumbawa Regency. This study uses a descriptive quantitative approach. Sampling using the Slovin Technique. Data analysis technique using simple regression. The sample of this research was $n = 40$ samples of $n =$ wife and husband so that the total became $n = 80$. The results showed that the effect of emotion regulation on marital flourishing was with a sig value of $0.000 < 0.05$ and an R Square of 0.775. Which means the higher the emotional regulation, the better the marital flourishing. Emotion regulation has an effect of 77.5% while the remaining 33.5% is influenced by other variables not examined

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Marital Flourishing pada Pasangan yang Sudah Menikah di Sumbawa

Imammul Insan^{1*}, Kholifah Rosdiyati²

Universitas Teknologi Sumbawa

Corresponding Author: Imammul Insan Imammul.insan@uts.ac.id

ARTICLE INFO

Kata Kunci: Marital Flourishing, Pasangan Menikah, Regulasi Emosi

Received : 5 November

Revised : 18 November

Accepted: 18 December

©2022 Insan, Rosdiyati: This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh Regulasi Emosi terhadap Marital Flourishing pada pasangan yang sudah menikah di Kabupaten Sumbawa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan Teknik Slovin. Teknik analisa data menggunakan regresi sederhana. Sampel penelitian ini berjumlah n= 40 sampel istri dan suami sebanyak n= sehingga totalnya menjadi n=80. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap marital flourishing dengan nilai sig sebesar $0.000 < 0.05$ dan R Square sebesar 0,775. Yang berarti semakin tinggi regulasi emosi maka semakin baik marital flourishing. Regulasi emosi memberikan pengaruh sebesar 77,5% sedangkan sisanya sebesar 33,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti

PENDAHULUAN

Menurut Olson dan Defrain (Kendhawati & Purba, 2019) pernikahan merupakan suatu komitmen yang terkait dengan dua orang yang berbagi keintiman, fisik, dan berbagai macam-tugas rumah tangga. Menurut Manap, dkk (Saidiyah & Julianto, 2017) Menikah merupakan titik awal dari kehidupan berkeluarga dan tujuan yang ditetapkan dalam pernikahan akan berdampak pada kehidupan pernikahannya secara keseluruhan (Wulan, 2017). Tujuan dari pernikahan itu sendiri adalah untuk membentuk keluarga yang sejahtera dan bahagia selamanya (Rahmah et al., 2018).

Dalam pernikahan tidak hanya menyatukan kedua pasangan, namun juga mempersatukan dua keluarga suami dan istri dengan budaya dan latar belakang yang berbeda. Maka dari itu dalam pernikahan kedua pasangan suami istri sangat perlu untuk dapat menyatukan kedua perbedaan tersebut agar dapat membangun keluarga yang harmonis. Basri (Nidyansari, 2018) menyatakan keluarga yang harmonis adalah keluarga yang rukun berbahagia, tertib, disiplin, saling menghargai, penuh pemaaf, tolong menolong dalam kebajikan, memiliki etos kerja yang baik, bertetangga dan saling menghormati, taat mengerjakan ibadah, berbakti pada yang lebih tua, mencintai ilmu pengetahuan dan memanfaatkan waktu luang dengan hal yang positif dan memenuhi dasar keluarga.

Menurut Glenn, dkk (Setiawati & Nurhayati, 2020) keberhasilan dalam membangun sebuah keluarga dikatakan sebagai salah satu tolak ukur perkawinan yang baik atau berkualitas. Menurut Michalos, (Setiawati & Nurhayati, 2020), ada berbagai istilah yang sering digunakan dalam melihat suatu keberhasilan di dalam suatu hubungan pernikahan, diantaranya penyesuaian pernikahan, kebahagiaan dalam pernikahan, kualitas pernikahan, dan juga kepuasan pernikahan. Menurut Fincham & Rogge, (2010) menyatakan Istilah-istilah tersebut sering dipertukarkan untuk menggambarkan kualitas pernikahan atau bisa juga disebut dengan marital flourishing (Fincham & Rogge, 2010).

Marital Flourishing sendiri merupakan konsep dari eudaimonik yang berarti kualitas pernikahan, yang secara konsep dapat dipandang sebagai kepuasan pernikahan, kebahagiaan pernikahan, kesuksesan pernikahan, penyesuaian pernikahan, dan komitmen dalam pernikahan (Nurhayati & Helmi, n.d.). Maka marital flourishing merupakan kualitas pernikahan yang ditandai dengan aktifitas-aktifitas yang baik dan bermakna secara bersama-sama antara suami istri, yang diarahkan pada pencapaian tujuan manusia yang mulia.

Menurut Spanier (Chmielewska, 2012) salah satu faktor yang menghasilkan pernikahan yang berkualitas yakni ekspresi emosional antar pasangan, dimana peran satu sama lain diyakini memiliki dampak yang besar terhadap kualitas pernikahan, baik itu dalam pengambilan keputusan, keterlibatan timbal balik dalam pernikahan, bagaimana pasangan saling membutuhkan, dan emosional antar pasangan. Dari pernyataan tersebut untuk

menghasilkan pernikahan yang berkualitas maka pasangan suami istri harus bisa dalam mengekspresikan dan mengontrol emosi satu sama lain. Kehidupan pernikahan menurut Santrock (Saidiyah & Julianto, 2017) adalah masuknya individu ke dalam lima tahapan siklus kehidupan keluarga, yaitu dengan persiapan meninggalkan rumah sebagai individu yang mandiri dan bertanggung jawab secara emosional dan finansial.

Berdasarkan penelitian dari Roy dkk (Wardani et al., 2019) menyatakan bahwa regulasi emosi suatu hal yang penting dalam kehidupan pernikahan. Karena ketika individu sudah memilih untuk menikah maka perlu untuk bisa mengendalikan emosinya agar dapat menghadapi perbedaan dan saling memahami kepada pasangan. Kualitas pernikahan bergantung pada kebahagiaan salah satu pasangan dengan hubungan mereka, kepekaan mereka satu sama lain, keterampilan komunikasi dan manajemen mereka dalam menghadapi konflik. kualitas pernikahan merupakan hal yang sangat penting (Allendorf & Ghimire, 2013). Pernikahan yang tidak berkualitas bukan saja menyebabkan ketidakbahagiaan pada orang-orang yang terlibat secara langsung ataupun tidak langsung, tapi juga akan menyebabkan gangguan psikologis, menurunnya produktivitas, konflik interpersonal, perceraian atau bahkan KDRT (kekerasan dalam rumah tangga).

Berdasarkan pengamatan langsung dari peneliti, para pasangan suami istri yang ada di Desa Jorok umumnya berprofesi sebagai Petani. Hal tersebut menjadikan kurang terdapat interaksi pada pasangan suami istri tersebut sehingga mengakibatkan minimnya hubungan yang harmonis diantara mereka. Penyebab dari kurangnya komunikasi terjadi karena suami yang harus bekerja dari pagi hingga sore hari di sawah dan para istri yang bekerja serabutan lalu ketika sehabis bekerja, umumnya mereka langsung beristirahat tanpa ada komunikasi yang mendalam. Bahkan beberapa pasangan suami istri di Desa Jorok lebih banyak menghabiskan waktu untuk terlibat adu mulut karena ketidakpuasan terhadap kasih sayang yang diberikan oleh pasangannya karena efek kelelahan akibat bekerja seharian.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, menjadi hal yang menarik bagi peneliti untuk mengkaji seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap kualitas perkawinan. Sehingga peneliti tertarik meneliti tentang Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Marital Flourishing Pada Pasangan Di Sumbawa

TINJAUAN PUSTAKA

Regulasi Emosi

Regulasi Emosi merupakan proses yang dapat dikontrol, disadari atau tidak disadari, dan bisa memiliki efek yang pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. (Wardani et al., 2019). Regulasi emosi

Marital Flourishing

Marital Flourishing sendiri merupakan konsep dari eudaimonik yang berarti kualitas pernikahan, yang secara konsep dapat dipandang sebagai kepuasan pernikahan, kebahagiaan pernikahan, kesuksesan pernikahan, penyesuaian pernikahan, dan komitmen dalam pernikahan (Nurhayati & Helmi, n.d.). Maka marital flourishing merupakan kualitas pernikahan yang ditandai dengan aktifitas-aktifitas yang baik dan bermakna secara bersama-sama antara suami istri, yang diarahkan pada pencapaian tujuan manusia yang mulia.

H1: Di duga terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap marital flourishing pada pasangan di Desa Jorok, Sumbawa.

METODOLOGI

Responden dalam penelitian ini berasal dari populasi penduduk yang merupakan pasangan suami istri masyarakat Desa Jorok sebanyak 406 penduduk yang terdiri dari 3 Dusun dengan pembagian Dusun Ganningara 166 penduduk, Dusun Batu Bayang 127 penduduk dan yang terakhir Dusun Jorok sebanyak 113 penduduk Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik pengumpulan sampel berdasarkan karakteristik yang ditentukan oleh peneliti. Karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu pasangan suami istri yang berasal dari 3 Dusun di Desa Jorok, selanjutnya pengambilan sampel dengan karakteristik pasangan yang sudah menikah selama 5 tahun berdasarkan penelitian sebelumnya dikarenakan pasangan suami istri dengan usia pernikahan 5 tahun akan mengalami berbagai masalah. Dalam 5 tahun pertama pasangan suami dan istri akan di uji dengan beragam krisis dan konflik (Stanley, & Markman,, 1992). Untuk memspesifikkan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus slovin. Peneliti memberikan 2 skala dari masing-masing variable untuk diisi oleh 80 sampel dengan pembagian n=40 suami dan n=40 istri yang ada di Desa Jorok. Seluruh sampel telah mengisi lengkap dan mengembalikan skala yang ada untuk diserahkan kepada peneliti kemudian dilakukan analisa data.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji instrument yang sudah dilakukan kepada responden sebanyak 45 pasangan suami istri dengan 20 item pernyataan yang mewakili variabel regulasi emosi dan marital flourishing diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi

Indikator	No Item Pernyataan	Validitas		keterangan
		r hitung	r tabel	
Mengenal dan dapat	1	0,637	0,329	Valid
mengidentifikasi emosi yang	2	0,521	0,329	Valid
dialami	3	0,445	0,329	Valid
Dapat mengungkapkan	4	0,610	0,329	Valid
perasaannya baik positif maupun	5	0,766	0,329	Valid
negatif pada orang lain	6	0,537	0,329	Valid
Dapat menjaga, mengendalikan	7	0,750	0,329	Valid
dan merasionalkan emosi	8	0,538	0,329	Valid
Dapat menilai dan bertanggung	9	0,457	0,329	Valid
jawab atas emosi yang dirasakan	10	0,770	0,329	Valid
sehingga dapat mengambil				
keputusan				
dengan tepat				

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Variabel *Marital Flourishing*

Indikator	No Item Pernyataan	Validitas		keterangan
		r hitung	r tabel	
Tanggung jawab akan	11	0,590	0,329	Valid
kesejahteraan dan	12	0,651	0,329	Valid
memiliki sikap positif	13	0,469	0,329	Valid
kepada pasangan				
Menganggap pasangan	14	0,551	0,329	Valid
sebagai team atau satu	15	0,601	0,329	Valid
kesatuan	16	0,751	0,329	Valid
Mempertahankan hubungan	17	0,680	0,329	Valid
serta menjaga kualitas				
hubungan	18	0,770	0,329	Valid

Menurunkan ego untuk	19	0,576	0,329	Valid
menghindari pertikaian	20	0,738	0,329	Valid
dalam hubungan				

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

2. Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan Uji Validitas Instrument item, selanjutnya di lakukan uji reliabilitas untuk memastikan keakuratan item setelah di uji menggunakan SPSS. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada kedua variabel, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Regulasi Emosi

Variabel	r hitung	r tabel	Keterangan
Regulasi Emosi (X)	0,827	0,70	Reliabel
Marital Flourishing (Y)	0,862	0,70	Reliabel

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

3. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk apakah model regresi memiliki distribusi normal. Jika angka signifikansi uji sampel One Sample Kolmogorov-Smirnov sig > 0,05, maka menunjukkan data terdistribusi dengan normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		80
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.12059436
Most Extreme Differences	Absolute	.074
	Positive	.064
	Negative	-.074
Kolmogorov-Smirnov Z		.662
Asymp. Sig. (2-tailed)		.773

a. Test distribution is Normal.

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

Berdasarkan tabel diatas dari 80 subjek diketahui nilai rata-rata dari regulasi emosi dan Marital Flourishing adalah 0,00 dengan standar deviasi yaitu 8.12 sehingga didapatkan singnifikansi (sig.) untuk regulasi emosi dan Marital Flourishing 0.773 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, persyaratan umum telah terpenuhi dan dapat dilanjutkan ke uji hipotesis.

4. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui pengaruh Regulasi Emosi terhadap Marital Flourishing pada pasangan yang sudah menikah di Sumbawa, dilakukan uji hipotesis terhadap data dari penelitian dengan menggunakan teknik analisis data regresi linear sederhana karena hanya memiliki satu variabel bebas dan satu variabel terikat yang dihitung dengan SPSS 16. Adapun yang menjadi dasar pengambilan keputusan dalam analisis regresi linear sederhana dengan melihat signifikansi (sig) hasil output SPSS adalah :

- a. Jika nilai signifikansi (sig) lebih kecil dari 0.05 mengandung arti bahwa H_a diterima.
- b. Jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0.05 mengandung arti bahwa H_a ditolak.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis (ANOVA)

ANOVA ^b						
	Mode	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	17903.420	1	17903.420	268.057	.000 ^a
	Residual	5209.580	78	66.789		
	Total	23113.000	79			

a. Predictors: (Constant), x
b. Dependent Variable: y

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai signifikansi (sig) sebesar 0.000 (<0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang menandakan bahwa ada pengaruh regulasi emosi terhadap Marital Flourishing pada masyarakat di Sumbawa.

5. Uji Koefisien Korelasi

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis (ANOVA)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.	
		B	Std. Error	Beta		t
1	(Constant)	31.962	3.942		8.108	.000
	X	.709	.043	.880	16.372	.000

a. Dependent Variable: y

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

Berdasarkan tabel diatas, nilai a sebesar 31.962 yang berarti bahwa ada regulasi emosi (X) maka Marital Flourishing (Y) adalah sebesar 31.962 yang menunjukkan bahwa nilai konsisten variabel partisipasi sebesar 31.962. adapun koefisien regresi atau nilai B sebesar 0.709 yang menyatakan bahwa setiap penambahan nilai tingkat regulasi emosi (X) maka Marital Flourishing (Y) akan meningkat sebesar 0.709 sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap Variabel Y adalah positif dan dapat disimpulkan persamaan regresinya adalah $Y=31.962 + 0.709 X$.

6. Uji Koefisien Determinasi

Dari hasil uji analisa data didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar 0,772, hal ini berarti 77,2% marital flourishing dapat di jelaskan oleh Regulasi emosi. Sedangkan sebesar 0,228 atau sebesar 22,8% sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini, seperti happiness dan psychological well being

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.880 ^a	.775	.772	8.17248

a. Predictors: (Constant), x

Sumber : Hasil Ouput SPSS, 2022

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap marital flourishing pada pasangan yang sudah menikah di Sumbawa. Berdasarkan hasil dari analisa data yang peneliti lakukan membuktikan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap marital flourishing pada pasangan yang sudah menikah di Sumbawa

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, di dapatkan hasil yaitu terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap marital flourishing pada pasangan yang sudah menikah di Sumbawa dengan nilai $0,00 < p < 0,05$ yang membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Nilai koefisien determinasi diperoleh sebesar 0,772, yang artinya 77,2% marital flourishing dapat di jelaskan oleh Regulasi emosi sedangkan sisanya sebesar 22,8% sisanya dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini, seperti happiness dan psychological well being.

PENELITIAN LANJUTAN

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat memperluas kembali aspek psikologis dalam diri pasangan yang sudah menikah, agar dapat menambah informasi yang lebih lengkap tentang faktor-faktor yang berpengaruh pada marital flourishing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Alm. Ayah dan Ibunda serta Adik kandung dan Keluarga kecil saya, Istri dan Putri kecilku yang selalu mendukung dan mendoakan yang tidak pernah putus kepada peneliti.
2. Rekan Dosen dan Staff di Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Humaniora Universitas Teknologi Sumbawa yang telah mendukung saya hingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh sampel dalam yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini..

DAFTAR PUSTAKA

- Allendorf, K., & Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*, 42(1), 59–70. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.002>
- Chmielewska, M. (2012). Marital Quality in the Context of Interpersonal Dependency. *Economics & Sociology*, 5(2), 58–74. <https://doi.org/10.14254/2071-789X.2012/5-2/5>
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding Relationship Quality: Theoretical Challenges and New Tools for Assessment. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 227–242. <https://doi.org/10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x>
- Hadori, M., & Minhaji, M. (2018). MAKNA KEBAHAGIAAN DAN KEHARMONISAN RUMAH TANGGA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, 12(1), 5–36. <https://doi.org/10.35316/lisanalhal.v12i1.139>
- Kendhawati, L., & Purba, F. D. (2019). HUBUNGAN KUALITAS PERNIKAHAN DENGAN KEBAHAGIAAN DAN KEPUASAN HIDUP PRIBADI: STUDI PADA INDIVIDU DENGAN USIA PERNIKAHAN DI BAWAH LIMA TAHUN DI BANDUNG. 18(1), 10.
- Nidyansari, D. A. (2018). KETIDAKHARMONISAN KOMUNIKASI DALAM KELUARGA PADA PEMBENTUKAN PRIBADI ANAK (PENDEKATAN HUMANISTIK). *Jurnal Riset Komunikasi*, 1(2), 264–275. <https://doi.org/10.24329/jurkom.v1i2.39>
- Nurhayati, S. R., & Helmi, A. F. (n.d.). Marital Flourishing: Kualitas Perkawinan dalam Teori Eudaimonik. 12.
- Rahmah, A. A., Rahman, A. A., & Fitriah, E. A. (2018). Prediktor Kualitas Pernikahan: Penyesuaian Pernikahan dan Nilai Personal. *Jurnal Psikologi*, 13(2), 92. <https://doi.org/10.24014/jp.v13i2.4134>
- Saidiyah, S., & Julianto, V. (2017). PROBLEM PERNIKAHAN DAN STRATEGI PENYELESAIANNYA: STUDI KASUS PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DENGAN USIA PERKAWINAN DI BAWAH SEPULUH TAHUN. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 124. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.2.124-133>
- Setiawati, F. A., & Nurhayati, S. R. (2020). Javanese Marital Quality, Determinants Factors from Sex, Length of Marriage, Number of Children and Family Expenditure. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(1), 13–24. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.13>

Wardani, R. N., Suharsono, Y., & Amalia, S. (2019). Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan Kepuasan Pernikahan pada Suami Istri yang Berkarier. *INTERPERSONAL COMMUNICATION*, 7(2), 17.

Wulan, D. K. (2017). PERAN REGULASI EMOSI DALAM KEPUASAN PERNIKAHAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI USIA DEWASA AWAL. 4, 6.