



Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kepuasan Pernikahan Dewasa: *Literature Review*

Nur Afifah Fauziationingrum ⁽¹⁾, Nadia Ayu Septiani ⁽²⁾, Nimas Dzakiyyah Addzakiroh ⁽³⁾

¹. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

^{2,3} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Indonesia

Email: ¹Nffauzia123@gmail.com, ²nadianad7328@gmail.com,

³Nimasdzakiyyah@gmail.com

Abstract

This literature review discusses the effectiveness of emotional regulation training on adult marital satisfaction. Marriage is a legal relationship in religion to build and form a happy and prosperous family through the relationship between men and women. Negative emotions often arise in marriages caused by a lack of satisfaction in marriage, according to Indonesian statistics, the number of divorce cases in the country will reach 447,743 cases in 2021 because many couples do not have marital satisfaction in them which results in disputes and conflicts. The method used in this research is a literature review approach. The author conducted a literature study on previous research journals to complete this literature study. With the practice of emotion regulation, it will be easy for married couples to achieve happiness and satisfaction in marriage. The better the husband and wife's ability to regulate their emotions, the higher the perceived marital satisfaction, and vice versa if the husband and wife are unable to regulate their emotions, the satisfaction with their marriage will also be low. The results of the literature review show that emotion regulation exercises can be used as an effort to prevent dissatisfaction in married life.

Keyword : Emotion regulation training, Marital satisfaction, Marriage

Abstrak

Literature review ini membahas mengenai efektivitas pelatihan regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan dewasa. Pernikahan merupakan sebuah hubungan sah dalam agama untuk membangun dan membentuk keluarga yang bahagia dan sejahtera melalui hubungan laki-laki dan perempuan. Seringkali dalam pernikahan timbul emosi negatif yang disebabkan karena kurangnya rasa kepuasan pada pernikahan, sesuai dengan data statistik Indonesia, jumlah kasus perceraian di tanah air mencapai 447.743 kasus pada 2021 karena banyak pasangan yang tidak memiliki kepuasan pernikahan didalamnya yang mengakibatkan terjadinya perselisihan dan konflik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan literature review. Penulis melakukan studi literature terhadap jurnal-jurnal penelitian sebelumnya untuk melengkapi studi literature ini. Dengan adanya latihan regulasi emosi, maka pasangan suami istri akan mudah untuk mencapai kebahagiaan dan kepuasan dalam pernikahan. Semakin baik kemampuan pasangan suami istri dalam meregulasi emosinya, maka akan semakin tinggi pula kepuasan pernikahan yang dirasakan, begitupun sebaliknya apabila pasangan suami istri tidak mampu untuk meregulasi emosinya dengan, maka perasaan puas terhadap pernikahannya juga menjadi rendah. Hasil dari tinjauan literature menunjukkan bahwa latihan regulasi emosi dapat digunakan sebagai upaya untuk mencegah adanya ketidakpuasan dalam kehidupan berumah tangga.

Kata Kunci : Pelatihan regulasi emosi, Kepuasan pernikahan, Pernikahan

Pendahuluan

Pernikahan merupakan suatu hal sakral bagi manusia dalam membangun sebuah keluarga baru. Menurut undang-undang pernikahan nomor 1 tahun 1974, ikatan lahir batin antara seorang laki-laki dan perempuan berdasarkan ketuhanan yang maha esa untuk membentuk keluarga baru disebut sebagai pernikahan (Walgito, 2018). Ikatan yang sah antara seorang laki-laki dan perempuan dalam agama tersebut bertujuan untuk

membentuk keluarga yang bahagia dan sejahtera (Agustian, 2013). Pasangan yang menikah harus memenuhi beberapa kebutuhan, diantaranya; kebutuhan psikologis, kebutuhan seksual, kebutuhan material dan kebutuhan spiritual (Walgito, 2018). Oleh karena itu, untuk memperoleh pernikahan harmonis, layak dan bahagia pasangan harus bisa memenuhi hak dan kewajiban pasangannya (Bachtiar, 2004).

Berdasarkan data statistik Indonesia, kasus perceraian di Indonesia pada tahun 2021 sebesar 447.743, meningkat 53,50% dibandingkan angka perceraian pada tahun 2020 (Annur, 2022). Pada tahun 2021 kasus perceraian dengan latar belakang perselisihan dan pertengkarannya sebanyak 279.205 kasus (Annur, 2022). Sesuai data tersebut kita tahu bahwa banyak pasangan yang tidak memiliki kepuasan pernikahan didalamnya yang mengakibatkan terjadinya perselisihan dan konflik. Hal tersebut sesuai dengan prediksi (Gottman & Levenson, 2002) yang menyatakan bahwa ketidakpuasan pernikahan membawa dampak pada keretakan hubungan sampai pada perceraian.

Kepuasan pernikahan adalah perasaan pasangan terhadap kualitas pernikahannya secara subjektif (Olson & DeFrain, 2011b). Menurut Gullota, Adams dan Alexander perasaan seseorang terhadap pasangannya menentukan kepuasan pernikahan (Aqmalia, 2009). Menurut Haris & Kumar (2018) hasil evaluasi subjektif dari pernikahan menunjukkan tingkat kepuasan terhadap pernikahan. Kesejahteraan individu merupakan dampak dari kepuasan pernikahan yang diukur dari kepuasan hidup dan harga diri (Al-Darmaki dkk., 2017). Pasangan yang dapat mengontrol emosinya dapat menyesuaikan dalam situasi dan kondisi dengan baik. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rifayanti & Diana (2019) bahwa dalam pernikahan pasangan suami istri harus memiliki gaya resolusi konflik yang baik, adaptasi pernikahan, serta dapat membahagiakan pasangannya. Menurut Greenberg (2002) regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi dengan benar. Oleh karena itu, regulasi emosi akan sangat berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan dan mencegah terjadinya perceraian.

Berdasarkan hasil penelitian dan fenomena tersebut, kepuasan pernikahan akan berdampak pada berlangsungnya pernikahan. Pengaturan emosi yang baik dan resolusi konflik dapat menyebabkan kepuasan pernikahan. Oleh karena itu, studi kajian literature review ini sangat penting bagi semua kalangan suami-istri agar dapat memperoleh kepuasan pernikahan yang diinginkan dan mencegah terjadinya perceraian.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan literature review. Penulis melakukan studi literature terhadap jurnal-jurnal penelitian sebelumnya untuk melengkapi studi literature ini. Jurnal-jurnal yang digunakan penulis didapat dari database Google Scholar, Sinta, dan Garuda dengan menggunakan kata kunci "regulasi emosi" dan "kepuasan pernikahan".

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah mekanisme intrinsik di mana seseorang menyesuaikan diri dengan situasinya sendiri, tuntutan lingkungan, atau kemampuan untuk mengevaluasi, merespon, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara efektif untuk mencapai keseimbangan emosional (Karjuniwati, 2019). Gross (1998) memaparkan regulasi emosi terkait bagaimana kita memengaruhi pikiran, perasaan, dan emosi kita dan bagaimana kita merasakan dan mengekspresikan perasaan ini (Ratnasari & Suleeman, 2017). Regulasi emosi sangat penting untuk kesejahteraan sosial dan hasil perkembangan. Gross dan John (2003) percaya bahwa proses regulasi emosi dapat dijalankan dengan sadar, tetapi biasanya terjadi secara spontan, tanpa pemikiran atau pertimbangan yang serius. Thompson (1994) berpendapat regulasi emosi terdiri dari proses eksternal dan internal yang bertanggung jawab untuk manajemen, evaluasi, dan mengubah respons emosional untuk mencapai tujuan (Ariyani & Nissa, 2016).

Regulasi emosi dipengaruhi oleh banyak faktor. Poin pertama adalah usia. Semakin tua seseorang, semakin baik perasaannya. Selain itu, ada faktor keluarga dimana orang pada awalnya belajar dengan melihat orang tua mereka mengekspresikan emosi. Orang tua juga belajar bagaimana menghadapi emosi dan konflik yang muncul. Hal terakhir adalah bahwa lingkungan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dimana orang-orang disekitar, ataupun televisi, dan video game dapat memengaruhi emosi dari seseorang. Apalagi tanpa pengawasan orang tua yang ketat (Ratnasari & Suleeman, 2017). Selain itu, ada empat faktor penting yang menentukan kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi, dan ini adalah rencana, tujuan, motivasi, penerimaan. Secara aspek rencana, individu diharapkan menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan cepat tenang setelah merasa terlalu emosional. Dari segi tujuan, dimana dalam aspek ini seseorang tidak akan terpengaruh oleh emosi negatif dan selalu fokus pada apa yang ingin mereka capai. Dari aspek motivasi di sini, individu dapat mengelola emosinya dan bagaimana mengekspresikan respons emosional dengan benar di lingkungan. Dalam hal aspek penerimaan, individu dapat menerima kejadian yang mengarah pada emosi negatif, tetapi mampu menerima kehadiran emosi tersebut tanpa mengabaikannya (Pasinringi dkk., 2021).

Regulasi emosi memiliki lima proses, yaitu seleksi situasional, individu dapat mengurangi emosi berlebihan dengan mendekati atau menghindari individu atau situasi tersebut. Perubahan situasional, individu dapat mengurangi efek emosi dengan cara mengubah lingkungannya. Peningkatan empati menarik perhatian ke keadaan tidak hidup untuk mencegah terjadinya emosi yang ekstrem. Perubahan kognitif menjadi lebih positif ketika orang mengevaluasi kembali situasi mereka dengan mengubah pola pikir mereka, yang dapat sangat mengurangi dampak emosional dan respons kontrol (Hasanah & Widuri, 2014).

Ada lima konsep untuk meregulasi emosi, yang pertama adalah kemampuan individu untuk mengidentifikasi, menafsirkan dan melabeli emosi yang mereka alami. Kedua,

kemampuan untuk mengekspresikan emosi. Ketika individu mampu mengungkapkan secara lisan dan tertulis tentang perasaan atau emosi. Ketiga, kemampuan mengelola emosi. Orang yang dapat mengelola emosinya adalah orang yang memiliki kemampuan untuk mengontrol dan mengoreksi emosi yang mereka ekspresikan. Keempat, kemampuan mengubah emosi negatif dan emosi positif. Orang memiliki kemampuan untuk menilai emosi mereka, mengambil tanggung jawab untuk mereka dan membuat keputusan yang tepat. Kelima, keterampilan menjelaskan diri sendiri meliputi mengetahui bagaimana harus bereaksi ketika sesuatu terjadi, bersabar dengan kehadirannya, mulai mengatur pernapasan, dan menciptakan emosi positif yang dapat ditemukan dalam percakapan (Pasinringi dkk., 2021).

Terdapat dua strategis yang dapat digunakan untuk meregulasi emosi yaitu, strategi *reappraisal* dan *suppression*. Strategi *reappraisal* adalah kebijakan untuk mengelola pikiran individu dengan mengubah pikiran tersebut, sedangkan strategi *suppression* adalah strategi pengendalian emosi yang merupakan strategi melalui pengelolaan emosi individu dengan mencegah keadaan emosional.

Kepuasan Pernikahan

Pernikahan merupakan perpaduan dua individu yang membangun hubungan dalam dua keluarga melalui latar belakang budaya serta pengalaman yang berbeda (Santrock, 2009). Kepuasan pernikahan adalah perasaan pasangan terhadap kualitas pernikahannya secara subjektif (Olson & DeFrain, 2011b). Menurut Gullota, Adams dan Alexander perasaan seseorang terhadap pasangannya menentukan kepuasan pernikahan (Aqmalia, 2009). Menurut DeGenova & Rice (2005) menyatakan bahwa dalam hubungan pernikahan pasangan mengharapkan kebutuhan psikologis seperti; emosi kasih sayang, penerimaan diri, cinta dan pemenuhan diri, kebutuhan social seperti; pasangan yang selalu hadir atau selalu ada, kebutuhan material seperti; kebutuhan akan keamanan serta kebutuhan seksual seperti; kebutuhan seksual psikologis yang dapat dipenuhi oleh pasangan mereka. Menurut Burgess dan Locke (2015) indikator dalam keberhasilan pernikahan terdapat enam hal yaitu; kebahagiaan pasangan, awetnya pernikahan, kepuasan pernikahan, seksualitas, penyesuaian pasangan dan persatuan pasangan. Oleh karena itu, kepuasan pernikahan didapatkan dari pasangan suami istri yang mampu memberikan kebutuhan-kebutuhan dalam pernikahan tersebut.

Olson dan Fowers (1993) untuk membentuk kepuasan dalam pernikahan terdapat 10 dimensi, diantaranya yaitu:

1. *Personality issues*, persepsi atau pandangan mengenai pasangan yang berhubungan dengan perilaku dalam menangani sebuah permasalahan.
2. *Communication*, hubungan antara individu yang meliputi tingkat kepuasan dalam berbagi maupun menerima suatu informasi.
3. *Conflict resolution*, persepsi atau pandangan mengenai pasangan terhadap kehadiran dan penyelesaian masalah, tetapi berfokus pada keterbukaan dalam menyelesaikan masalah dan menentukan strategi.
4. *Financial management*, berfokus pada pengaturan keuangan dalam suatu pernikahan.

5. *Leisure activities*, kegiatan yang dilakukan ketika bersama pasangan ataupun secara individu.
6. *Sexual relationship*, suatu emosi yang dirasakan oleh pasangan ketika melakukan hubungan seksual.
7. *Children and parenting*, sikap pasangan mengenai membesarkan dan memiliki anak.
8. *Family and friend*, hubungan dengan teman dan keluarga.
9. *Equalitarian roles*, sikap pasangan mengenai aturan dalam pernikahan ataupun dalam suatu keluarga.
10. *Religious orientation*, memiliki keyakinan yang sama dan dapat menerapkan dalam pernikahan.

Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan dalam pernikahan antara lain; Gender, tahapan usia dan latar belakang pendidikan, sedangkan menurut Duval & Miller (1985), terdapat dua macam faktor yang mempengaruhi kepuasan dalam pernikahan, yaitu:

1. Faktor sebelum pernikahan (masa lalu)
Faktor sebelum pernikahan meliputi; restu orangtua, masa pengenalan, usia saat melakukan pernikahan, alasan pernikahan.
2. Faktor yang baru setelah pernikahan (masa kini)
Faktor setelah pernikahan meliputi; hubungan interpersonal, ekonomi, hubungan dengan keluarga (mertua, ipar), kebutuhan seksual, anak, kemampuan *problem solving*. Faktor masa kini dapat diperbaiki ketika kepuasan dalam pernikahan belum didapat, sehingga kepuasan pernikahan dapat tercapai.

Menurut Robinson dan Balnton (2003) aspek-aspek dalam kepuasan pernikahan terdapat 5 (lima) hal, yaitu:

1. Keintiman, dalam aspek ini meliputi aspek fisik, emosi dan spirituitas.
2. Komitmen, komitmen dapat menjadikan pernikahan yang memuaskan ditujukan dengan komitmen terhadap pasangannya.
3. Komunikasi, komunikasi menjadi salah satu aspek yang penting karena dengan komunikasi yang baik dapat mengantisipasi terjadinya konflik.
4. Kongruensi, dijelaskan bahwa kesesuaian persepsi dapat menjadi kekuatan dalam kepuasan hubungan pernikahan.
5. Keyakinan beragama, keyakinan dalam beragama merupakan suatu komponen yang dapat memperkuat hubungan melalui nilai-nilai agama yang dapat berpengaruh positif bagi kepuasan pernikahan.

Menurut (Hurlock, 2002) menyatakan bahwa dampak dari ketidakpuasan pernikahan adalah perceraian. Penelitian yang dilakukan Rifayanti & Diana (2019) menunjukkan adanya hasil yang signifikan antara gaya resolusi konflik, penyesuaian dalam pernikahan dan kebahagiaan pasangan. Menurut (Mappiere, 1983) ketidakmatangan emosi dalam menghadapi konflik dapat mengakibatkan ketidakmampuan mengontrol emosi yang menyebabkan mudah marah, tidak bertanggung jawab dan hidup semaunya tanpa memikirkan pasangannya. Pasangan yang dapat mengontrol emosinya dengan baik dapat memposisikan dirinya dengan baik dalam situasi dan kondisi apapun. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kumala & Trihandayani (2015) bahwa kepuasan pernikahan dapat terjadi jika pasangan dapat memaafkan dan sabar. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa kepuasan dalam pernikahan memiliki hubungan positif dengan

keterbukaan diri (Harahap & Purba, 2019). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan pendapat Billeter (2002) yang menyatakan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu predictor dalam kepuasan pernikahan.

Menurut Seamon (2003) keterbukaan antar individu dalam menjalani hubungan dapat mengakibatkan penyesuaian, sehingga dapat merasakan adanya kepuasan. Keberhasilan dalam kepuasan pernikahan dipengaruhi oleh tanggung jawab, sehingga dapat mencegah timbulnya rasa kecewa dan kebingungan (Hurlock, 2004). Menurut Santrock (2009) kepuasan pernikahan berkaitan dengan tinggi rendahnya psikologis, pasangan dengan kepuasan pernikahan yang tinggi cenderung tidak mengalami stress fisik, sebaliknya jika kepuasan pernikahan rendah dapat menyebabkan berbagai penyakit fisik serta masalah psikologis. Oleh karena itu, kepuasan pernikahan sangat mempengaruhi individu sehingga dengan mempunyai kepuasan pernikahan yang tinggi dapat mengakibatkan kesejahteraan individu dan keharmonisan dalam suatu pernikahan.

Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan Dewasa

Setiap individu pada masanya pasti akan menempuh hidup berumah tangga atau pernikahan yang didalamnya selalu terdapat keinginan dan harapan masing-masing. Seluruh pasangan suami istri pasti menginginkan pernikahannya terasa bahagia, harmonis yang diiringi dengan kepuasan serta keinginan untuk dapat memenuhi seluruh kebutuhan pasca pernikahan (Soraiya dkk., 2016). Alasan individu untuk menikah adalah karena kebutuhannya rasa kasih sayang dari pasangan, mencari tempat untuk berbagi keluh kesah, hingga keinginan untuk memiliki keturunan, sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan seseorang untuk menjalani pernikahan adalah untuk mencapai kepuasan pernikahan dalam berumah tangga (Pramita & Suarya, 2018).

Kepuasan pasangan suami istri adalah sebuah hal penting dalam perjalanan pernikahan. Kepuasan dalam pernikahan itu sendiri merupakan perasaan subjektif dari seorang pria dan seorang wanita tentang kualitas pernikahan mereka secara keseluruhan (Olson & DeFrain, 2011). Kepuasan pernikahan dapat menimbulkan komitmen pada pasangan dalam kehidupan rumah tangga (Pramita & Suarya, 2018). Salah satu indikator dari keberhasilan suatu kehidupan rumah tangga sendiri adanya kepuasan pernikahan dari pasangan suami dan istri. Namun, mencapai kepuasan dalam pernikahan bukanlah hal yang mudah, seperti terkadang ketika pasangan berusaha untuk mencapai kepuasan dalam pernikahan maka akan muncul beberapa *problem* yang nantinya akan menjadi penghambat. Kepuasan pernikahan tercapai apabila suami istri saling mengerti atau memahami kondisi masing-masing pasangan, komunikasi terjalin dengan baik dan lancar, selalu memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar serta mendapat dan memberi kasih sayang antar pasangan (Wulan & Chotimah, 2020).

Terdapat perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam hal pengungkapan atau pengekspresian emosi. Perempuan akan lebih mudah untuk mengeluarkan emosi yang sedang dirasakan dibandingkan dengan laki-laki (Pramita & Suarya, 2018). Terdapat hasil survei di Amerika Serikat yang hasilnya menyatakan bahwa tingkat kepuasan

pernikahan pada istri lebih rendah dengan presentase (56%) namun tingkat kepuasan pernikahan pada suami lebih tinggi dengan presentase (60%). Dapat dilihat pula pada kasus perceraian yang dikutip Health.kompas.com (2015) di Indonesia, terlihat bahwa persentase ini meningkat menjadi 52% dalam lima tahun terakhir dari 2010 hingga 2014, yang dimana sebanyak 70% perceraian diajukan oleh istri. Penelitian yang dilakukan Cartensen, Gottman, & Lavenson (1995) menunjukkan bahwa perempuan lebih mudah untuk mengekspresikan emosinya, baik emosi positif seperti mengekspresikan rasa bahagia dan senang maupun negatif seperti perasaan sedih dan marah dibandingkan dengan laki-laki, dan hasil penelitian lain dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmiati (2010) yang menyatakan bahwa pengungkapan emosi positif yang dilakukan istri seperti rasa kasih sayang serta berbagi cerita dengan anggota keluarga lainnya, menunjukkan bahwa ia sangat merasakan kebahagiaan dengan kehidupan pernikahan yang dijalannya.

Kualitas kehidupan rumah tangga akan dipengaruhi oleh pengungkapan ekspresi pasangan suami istri. Olson & Olson (2000) menemukan bahwa 79% pasangan merasa bahagia ketika pasangannya mampu memahami dirinya sendiri, 82% pasangan akan merasa bahagia jika dapat mengungkapkan perasaannya. Pengungkapan emosi terdiri dari dua macam yaitu pengungkapan ekspresi positif dan pengungkapan ekspresi negatif. Pasangan suami istri yang mampu mengekspresikan emosi baik positif atau negatif seperti pengungkapan rasa cinta atau rasa marah dan kesal akan lebih merasakan kepuasan pernikahan dibandingkan dengan pasangan yang tidak mampu untuk mengekspresikan emosi, karena pasangan yang tidak mengekspresikan emosinya ini biasanya canggung untuk mengungkapkan rasa kasih dan sayang dan juga lebih memilih memendam dalam hati apabila merasa marah dan akan berdampak pada sikap tidak tegur sapa antar suami istri (Pramita & Suarya, 2018).

Kepuasan pernikahan sangat penting dalam kehidupan pernikahan. Adanya regulasi emosi pada pasangan suami istri maka kepuasan pernikahan semakin tinggi, namun sebaliknya ketika pasangan suami istri tidak mampu untuk meregulasi emosinya maka kepuasan pernikahan yang dirasakan juga semakin rendah, karena salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan pernikahan antara suami dan istri adalah kemampuan meregulasi emosi. Sehingga, kepada seluruh pasangan suami istri dituntut untuk dapat meregulasi emosi dengan baik guna tercapainya kepuasan pernikahan. Tidak terkecuali pada usia pernikahan yang masih awal atau fase awal pernikahan yang terjadi hingga lima tahun, dimana masa tersebut dikatakan masa adaptasi pada tiap-tiap pasangan (Soraiya dkk., 2016). Hal tersebut diperkuat dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Dwi & Khusnul (2020) dimana hasil penelitiannya menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif antara regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan, yang artinya apabila setiap pasangan melakukan regulasi emosi dengan baik maka akan mencapai kepuasan pernikahan yang baik pula, sebaliknya apabila pasangan tidak melakukan regulasi emosi dengan baik, maka kepuasan pernikahannya pun juga semakin rendah. Menurut Duvall & Miller (1985) Setiap pasangan suami istri akan merasakan kebahagiaan atas pernikahan yang dijalani apabila mereka telah mencapai kepuasan pernikahan, maka hal tersebut akan berdampak pada masing-masing peran yang

dijalani dalam kehidupan rumah tangga. Pasangan suami istri yang telah memiliki kepuasan dan kebersyukuran atas pernikahan yang dijalani dapat dipastikan apabila pasangan tersebut memiliki konflik dalam rumah tangganya, maka konflik tersebut akan dapat diselesaikan dengan baik, sehingga akan meminimalkan terjadinya perpisahan atau perceraian antara suami dan istri.

Sebagaimana diuraikan diatas, sangat penting bagi setiap pasangan suami istri untuk memperhatikan kemampuan meregulasi emosi agar setiap emosi yang muncul dapat tersalurkan dengan baik, karena nantinya dapat berpengaruh pada kepuasan pernikahan. Setiap individu yang mampu untuk meregulasi emosi dengan baik, maka nantinya dapat mendatangkan kebahagiaan dalam dirinya dan kehidupannya

Simpulan

Kepuasan pernikahan adalah perasaan pasangan terhadap kualitas pernikahannya secara subjektif. Kepuasan pernikahan merujuk pada perasaan seseorang terhadap pasangannya. Pasangan dengan tingkat kepuasan pernikahan yang rendah salah satunya dipengaruhi oleh kemampuan meregulasi emosinya yang rendah. Untuk itu sangat penting bagi seluruh pasangan suami istri untuk melatih kemampuan meregulasi emosi. Sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa upaya untuk meningkatkan rasa kepuasan diri dalam pernikahan dapat dilakukan dengan regulasi emosi. Pentingnya regulasi emosi dalam pernikahan dapat membuat masing-masing pasangan menyalurkan emosinya dengan baik, sehingga apabila muncul konflik rumah tangga dapat diselesaikan dengan baik pula, sehingga perceraian dapat rumah tangga dapat diminimalkan.

Referensi

- Agustian, H. (2013). Gambaran Kehidupan Pasangan yang Menikah di Usia Muda di Kabupaten Dharmasraya. *Spektrum PLS*, 1(1), 205–217.
- Al-Darmaki, F. R., Ahammed, S., Hassane, S. H., Seif Abdullah, A., Yaaqeib, S. I., & Dodeen, H. (2017). Antecedents and consequences of marital satisfaction in an Emirati sample: A structural equation model analysis. *Marriage & Family Review*, 53(4), 365–387.
- Annur, C. M. (2022). Kasus Perceraian Meningkat 53%, Mayoritas karena Pertengkar. *Databoks*. databoks.katadata.co.id
- Aqmalia, R. (2009). Kepuasan Pernikahan Pada Pekerja Seks Komersial (Psk). *Jurnal Universitas Gunadarma*.
- Ariyani, M., & Nissa, S. Z. (2016). Regulasi Emosi pada Guru Ditinjau dari Status Pernikahan. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 5(2), 91–99.
- Bachtar, A. (2004). Menikahlah, Maka Engkau Akan Bahagia. *Saujana*.
- Billeter, C. B. (2002). An exploration of eight dimensions of self disclosure with relationship satisfaction. Thesis. Virginia: Faculty of the Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (2002). A Two – Factors Model For Predicting When A Couple Will Divorce: Exploratory Analyses Using 14-Year Longitudinal Data. *Family Process*, 41(1), 83–96. <https://doi.org/10.1111/j.1545->

5300.2002.40102000083.x

- Harahap, N. F., & Purba, A. W. D. (2019). Hubungan keterbukaan diri (self disclosure) dengan kepuasan pernikahan pada istri di kelurahan mangga medan. *Jurnal Diversita*, 5(1), 43–50.
- Haris, F., & Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), 35–44.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi Emosi pada Ibu Single Parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1), 86–92.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Karjuniwati. (2019). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi terhadap Pengurangan Stres dan Peningkatan Optimisme pada Penganggur di Yogyakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1).
- Kumala, A., & Trihandayani, D. (2015). Peran Memaafkan dan Sabar dalam Menciptakan Kepuasan Perkawinan. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 1 (1). <https://doi.org/10.22236/JIPP-5>
- Mappiere. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Usaha Nasional.
- Olson, D. H., & DeFrain, J. S. (2011a). *Marriages and families Intimacy, diversity, and strenghs* (7th ed).
- Pasinringi, M. A. A., Burhanuddin, A. S., Cholisa, F. A., Musa, N. I., & Safrina, E. S. (2021). Kontribusi Regulasi Emosi terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil di Kehamilan Pertama. *Jurnal Health Sains*, 2(11).
- Pramita, N. K. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Peran Komunikasi Interpersonal Dan Ekspresi EMosi Terhadap Kepuasan Perkawinan Pada Perempuan DI Usia Dewasa Madya. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 5 No. 2, 241–253.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rifayanti, R., & Diana, D. (2019). Pengaruh gaya resolusi konflik dan penyesuaian perkawinan dengan kebahagiaan pada pasangan suami istri yang menjalani hubungan jarak jauh. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 37–45.
- Santrock, J. W. (2009). *Perkembangan masa hidup* (ketiga). Erlangga.
- Seamon, C. M. (2003). Self esteem, sex differences, and self disclosure: a study of closeness of relationships. *Osprey Journal of Ideas and Inquiry*, all volume, 153-167.
- Soraiya, P., Khairani, M., Rachmatan, R., & Dkk. (2016). Kelekatan Dan Kepuasan Pernikahan Pada Dewasa Awal Di Kota Banda Aceh. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 15 No. 1, 36–42.
- Walgito, B. (2018). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. Andi Offset.
- Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2020). Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta*.