

Tahan atau pikir kembali: Strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan pada masa pandemi Covid-19

Febi Ayu Milka Angelica

Fakultasi Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang
RELASI Research Lab, Universitas Pelita Harapan, Tangerang

Karel Karsten Himawan*

Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang
RELASI Research Lab, Universitas Pelita Harapan, Tangerang

E-mail: karel.karsten@uph.edu

Abstract

The high divorce rate in Indonesia becomes a social phenomenon, especially during the COVID-19 pandemic. Pandemic situation puts tension on married life, which can reduce marital satisfaction which is one of the predictors of divorce. This quantitative study aims to explore the influence of each emotion regulation strategy, namely cognitive reappraisal and expressive suppression on marital satisfaction among married individuals in Indonesia. This study was conducted on 166 participants using Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (α reappraisal = 0,676, α suppression = 0,729) and Relationship Assessment Scale (RAS) (α = 0,827) to measure emotion regulation strategy and marital satisfaction of each participant. Data from a sample were analyzed with multiple hierarchy regression tests, Pearson correlation, and independent sample t-test. The results showed that cognitive reappraisal strategies contributed significantly to marital satisfaction, and expressive suppression contributed significantly only to men, while in women there was no meaningful contribution. This study is expected to provide useful findings in regulating emotions in couples, especially those that are gender sensitive, in order to increase marital satisfaction.

Keywords: COVID-19 pandemic; emotion regulation strategy; marital satisfaction

Abstrak

Tingginya angka perceraian di Indonesia menjadi fenomena sosial, khususnya di masa pandemi COVID-19. Situasi pandemi memberikan tekanan dalam kehidupan pernikahan, sehingga dapat menurunkan kepuasan pernikahan yang merupakan salah satu prediktor dari perceraian. Penelitian kuantitatif ini memiliki tujuan untuk mengeksplor pengaruh masing-masing strategi regulasi emosi, yaitu cognitive reappraisal dan expressive suppression terhadap kepuasan pernikahan pada individu menikah di Indonesia. Penelitian ini dilakukan pada 166 partisipan dengan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (α reappraisal = 0,676, α suppression = 0,729) dan Relationship Assessment Scale (RAS) (α = 0,827) untuk mengukur strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan dari masing-masing partisipan. Data dari sampel dianalisis dengan uji regresi hierarki berganda, korelasi Pearson, dan independent sample t-test. Hasil studi menunjukkan bahwa strategi cognitive reappraisal memberikan kontribusi yang positif secara signifikan terhadap kepuasan pernikahan dan expressive suppression memberikan kontribusi yang signifikan hanya pada lelaki, sedangkan pada perempuan tidak ditemukan kontribusi yang berarti. Studi ini diharapkan dapat memberi temuan yang bermanfaat dalam meregulasi emosi pada pasangan, khususnya yang sensitif berdasarkan gender, demi meningkatkan kepuasan pernikahan.

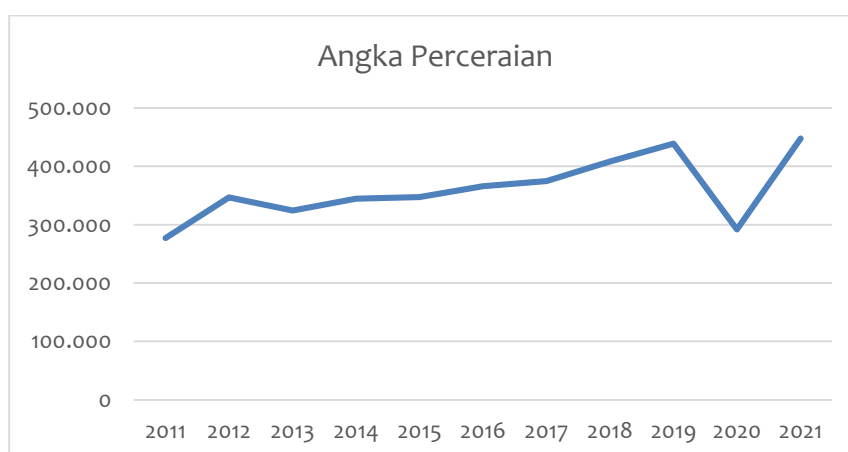
Kata Kunci: kepuasan pernikahan; pandemic COVID-19; strategi regulasi emosi

Pendahuluan

Angka perceraian mengalami peningkatan seiring waktu dan menjadi fenomena dalam pernikahan di Indonesia. Sejak tahun 2011-2021 angka perceraian menunjukkan tren yang cenderung meningkat setiap tahunnya (lihat Grafik 1) (Badan Pusat Statistik, 2014, 2017, 2020, 2021). Kepuasan pernikahan merupakan prediktor yang kuat terhadap perceraian (Hirschberger, Srivastava, Marsh, C. P. Cowan, & P. A. Cowan, 2009). Kepuasan pernikahan merupakan keadaan emosional di mana seseorang merasa puas akan interaksi, pengalaman, dan ekspektasi yang ia miliki dalam kehidupan pernikahan dengan melihat seluruh aspek dalam pernikahan (Ward, Lundberg, Zabriskie, & Berrett, 2009), yang dihasilkan dari evaluasi individu terhadap pernikahannya (Maharti & Mansoer, 2018). Dengan mencermati angka perceraian yang cenderung meningkat, menunjukkan bahwa kepuasan dalam pernikahan menjadi hal yang perlu diperhatikan dalam pernikahan.

Gambar 1

Tren Angka Perceraian Tahun 2011-2021 (Sumber: BPS, 2014, 2017, 2020, 2021)



Dalam menjalani hubungan pernikahan, keterampilan individu untuk mengkomunikasikan emosi (Cordova, Gee, & Warren, 2005) dengan mengidentifikasi, memahami, mengelola, dan berperilaku dengan emosi yang dialami (Cordova, dkk., 2005; Jones, Bouffard, & Weissbourd, 2013) memengaruhi kesehatan hubungan yang ia jalani. Maka dari itu, diperlukan regulasi emosi, dimana individu memonitor, mengevaluasi, dan juga memodifikasi reaksi individu terhadap emosinya, termasuk mengontrol dari pengaruh eksternal (Thompson, 2008). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan peran penting dari keterampilan meregulasi emosi terhadap kepuasan hubungan individu (Rellini, Vujanovic, Gilbert, & Zvolensky, 2012; Rick, Falconier, & Wittenborn, 2017) dan juga pasangannya (Kardum, Gračanin, Hudek-Knežević, & Blažić, 2021).

Namun, bentuk strategi regulasi berbeda-beda. Salah satu teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2001) membagi regulasi emosi dalam dua jenis yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Dalam strategi *cognitive reappraisal*, individu menggunakan kemampuan kognitif untuk mengevaluasi kembali situasi yang dapat menimbulkan emosi untuk mengurangi dampak dari emosi tersebut. Pada strategi *expressive suppression*, individu menutupi atau mengurangi intensitas ekspresi dari emosi.



Dengan kata lain, strategi *cognitive reappraisal* dapat disimpulkan melalui istilah “pikir kembali”, sedangkan strategi *expressive suppression* dapat diwakili dengan istilah “tahan (ekspresi emosi)”.

Teknik regulasi *cognitive reappraisal* yang dominan diketahui memiliki pengaruh secara positif bagi diri dan juga pasangan, sedangkan teknik *expressive suppression* memberikan dampak negatif bagi individu dan juga pasangan dalam jangka panjang (Kardum, dkk., 2021). Individu dengan strategi *cognitive reappraisal* akan memberikan tanggapan yang konstruktif dalam diskusi serta dapat menyelesaikan konflik secara efektif (Klein, Renshaw, & Curby, 2016), sehingga berdampak pada peningkatan kualitas hubungan. Di sisi lain, strategi *expressive suppression* dapat memengaruhi interaksi dengan pasangan. Saat individu menahan emosinya, baik dirinya maupun pasangannya merasakan bahwa ia tidak terbuka atau menjadi diri sendiri dalam hubungan (Impett, Le, Kogan, Oveis, & Keltner, 2014). Selain itu, saat ekspresi emosi yang merupakan bagian komunikasi nonverbal disembunyikan, akan meningkatkan kemungkinan adanya kesalahpahaman yang dapat mengganggu komunikasi dalam pernikahan (Paramita & Suarya, 2018).

Meskipun studi internasional menunjukkan pengaruh negatif di mana regulasi *expressive suppression* dapat menurunkan kepuasan pernikahan, tetapi strategi ini dapat berperan berbeda di Indonesia. Sebagai negara dengan budaya kolektivisme yang tinggi, menahan ekspresi emosi cenderung dianggap sebagai pendekatan yang lebih adaptif secara sosial untuk memelihara keharmonisan (Suciati & Agung, 2016). Emosi negatif yang diekspresikan dapat mengganggu hubungan harmonis termasuk dengan pasangan (Safdar, dkk., 2009). Hal ini dikarenakan ekspresi emosi yang ditunjukkan seseorang seringkali memicu lawan bicara untuk memunculkan suatu emosi serupa (Mazzuca, Kafetsios, Livi, & Presaghi, 2018). Maka dari itu, faktor budaya mungkin dapat memengaruhi peran *expressive suppression* dalam menjaga keharmonisan hubungan termasuk pernikahan.

Penelitian ini ingin mengeksplorasi peran strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan pada pasangan menikah di Indonesia, khususnya di masa pandemi COVID-19. Berbagai permasalahan yang menjadi dampak dari pandemi COVID-19 dapat mengganggu kestabilan dan kepuasan hubungan rumah tangga. Terdapat peningkatan kasus kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), di mana dalam waktu tiga bulan (16 Maret-20 Juni 2020), terdapat 110 kasus KDRT dilaporkan (Susiana, 2020). Jumlah tersebut merupakan setengah dari kasus KDRT yang terjadi selama tahun 2019 (Krismantari, Rauf, & Muna, 2020), yaitu sekitar 220 kasus. Angka tersebut hanyalah jumlah individu yang melapor, sedangkan dari survei ditemukan bahwa 79% korban KDRT memilih untuk diam (Komnas Perempuan, 2020). Selain itu, persoalan ekonomi yang terjadi tidak hanya menimbulkan stres, tetapi juga menjadi sumber konflik pasangan suami istri (Tristanto, 2020; Wardani & Christianto, 2020; Wijayanti, 2021). Hal ini dapat menurunkan kepuasan dalam pernikahan, terutama dalam hal bagaimana suami istri menyikapi persoalan yang terkait dengan keuangan (Herawati, Kumalasari, Musthofa, & Tyas, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Komnas Perempuan (2020) juga menemukan bahwa pandemi COVID-

19 membuat tanggung jawab rumah tangga bertambah, seperti menjadi guru bagi anak serta kebutuhan yang bertambah salah satunya untuk keperluan sekolah atau kerja. Secara spesifik, kepuasan pernikahan berpotensi menurun ketika penambahan tanggung jawab pada pasangan tidak diimbangi dengan kesediaan untuk saling membantu dalam menjalankan peran di dalam rumah tangga (*equalitarian roles*). Dengan mencermati kondisi pernikahan di masa pandemi COVID-19 ini, ada indikasi bahwa situasi pandemi memberi dinamika psikologis yang menurunkan kepuasan pernikahan pasangan di Indonesia, sehingga meningkatkan urgensi dari penelitian ini.

Penelitian sebelumnya oleh Wulan dan Chotimah (2017), menemukan bahwa strategi *cognitive reappraisal* berpengaruh positif signifikan sedangkan *expressive suppression* tidak berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Namun populasi pada penelitian tersebut dibatasi untuk suami istri dengan usia pernikahan satu sampai lima tahun yang keduanya bekerja. Penelitian ini berupaya untuk meningkatkan daya generalisasi dari studi sebelumnya dengan mengikutsertakan partisipan dengan usia pernikahan yang lebih lama. Lebih lanjut, situasi pandemi COVID-19 memberi tantangan tersendiri bagi individu dalam meregulasi emosinya (Janssen et al., 2020), dicirikan melalui peningkatan beban mengurus rumah tangga (stres akibat ketidakstabilan ekonomi, serta harus memperhatikan keseharian anaknya di rumah bagi yang memiliki anak) yang memicu peningkatan kekerasan dalam rumah tangga (Komnas Perempuan, 2020). Oleh karenanya, studi ini diperlukan untuk menginformasikan temuan yang lebih kontekstual. Hipotesis penelitian ini adalah strategi regulasi emosi berpengaruh terhadap kepuasan pernikahan pada masa pandemic COVID-19.

Metode

Desain

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji regresi berganda untuk mengeksplorasi pengaruh variabel masing-masing strategi regulasi emosi terhadap kepuasan pernikahan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah strategi regulasi emosi sebagai prediktor terhadap kepuasan pernikahan yang merupakan variabel dependen.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah individu berstatus menikah di Indonesia. Karakteristik partisipan adalah 1). Lelaki atau perempuan berstatus menikah secara sah dalam hukum, 2). Usia saat menikah minimal 19 tahun (sesuai dengan Undang-Undang Nomor 16 Tahun 2019 tentang usia minimal individu dapat menikah tanpa persetujuan wali), dan 3). Warga negara Indonesia yang menetap di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan menyebarkan kuesioner secara daring. Penentuan jumlah sampel minimal dilakukan menggunakan Aplikasi G*Power versi 3.1 (Faul et al., 2009), untuk uji regresi linear, dengan nilai $\alpha = 0,05$, *effect size* $f^2 = 0,15$, untuk dua prediktor. Menurut perhitungan tersebut, jumlah sampel minimal yang diperlukan



ialah 107 data. Mempertimbangkan berbagai variabilitas yang mungkin muncul akibat variabel-variabel lain yang tidak dikontrol, jumlah sampel dalam studi ini ialah 166 data.

Prosedur

Kedua kuesioner yang digunakan, yaitu adaptasi versi Indonesia dari *Emotion Regulation Questionnaire* (Suwartono & Bintamur, 2019) dan *Relationship Assessment Scale* (Himawan, 2017), yang diadministrasikan melalui *Google Form*. Undangan untuk berpartisipasi beserta tautan dari *Google Form* tersebut dibagikan kepada partisipan secara langsung dan diunggah pada berbagai akun media sosial peneliti (seperti *Whatsapp*, *Instagram*, *Line*, *Twitter*, dan *Facebook*). Partisipan diminta membaca dan memahami segala informasi mengenai penelitian, kriteria partisipan, dan memberikan persetujuan untuk menjadi partisipan jika memenuhi kriteria. Persetujuan tersebut sepenuhnya menjadi hak bagi partisipan tanpa dipaksakan. Waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner sekitar 7-10 menit. Sebagai apresiasi atas partisipasi, partisipan diberikan kesempatan untuk mengikuti undian dengan hadiah berupa *e-money* (OVO/Shopeepay/DANA/Gopay) masing-masing sebesar Rp30.000,00 kepada 30 partisipan yang dipilih secara acak. Studi ini telah dievaluasi dan mendapatkan persetujuan etik oleh *Internal Review Board, Center for Research & Community Development (CRCD)* Universitas Pelita Harapan dengan nomor surat persetujuan 100-IRB/PN-FPsi-UPH/XI/2021.

Instrumen

Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* (Gross & John, 2003) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Suwartono dan Bintamur (2019). ERQ berisi 10 pernyataan dengan skala pengukuran likert dengan 7 skala (angka 1 = sangat tidak setuju; angka 7 = sangat setuju) untuk mengukur sikap individu terhadap butir pernyataan. Sistem skoring dilakukan dengan menjumlahkan 6 butir yang menggambarkan strategi *cognitive reappraisal* dan 4 butir yang menggambarkan *expressive suppression*. Contoh butir pernyataan *cognitive reappraisal* yaitu “Ketika saya ingin mengurangi emosi negatif yang saya rasakan (seperti kesedihan atau marah), saya mengubah apa yang saya pikirkan”, sedangkan untuk dimensi *expressive suppression*, contoh butirnya ialah “Ketika saya merasakan emosi yang negatif, saya pastikan untuk tidak mengekspresikannya”. Hasil uji psikometri menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dengan skor Cronbach’s alpha 0,80 untuk *reappraisal* dan 0,60 untuk *suppression* (Suwartono & Bintamur, 2019). Dalam studi ini, skor Cronbach’s alpha untuk *reappraisal* sebesar 0,676 dan *suppression* sebesar 0,729.

Untuk mengukur kepuasan pernikahan, peneliti menggunakan *Relationship Assessment Scale (RAS)* (Hendrick, 1988) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Himawan (2017). RAS memiliki 7 pertanyaan dengan skala pengukuran likert dengan 5 skala (angka 1 = kepuasan rendah; 5 = kepuasan tinggi), dengan butir 4 dan 7 merupakan *reverse scored items*. Contoh butir pertanyaannya yaitu “Seberapa baikkah hubungan Anda dibandingkan dengan hubungan kebanyakan orang?” Berdasarkan uji psikometri dengan

sampel Indonesia, RAS diketahui memiliki nilai Cronbach's alpha yang reliabel dengan skor 0,779 (Himawan, 2017). Dalam studi ini, diperoleh skor Cronbach's alpha sebesar 0,827.

Teknik Analisis

Peneliti menggunakan teknik analisis regresi berganda dengan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) versi 25. Strategi regulasi emosi *reappraisal* dan *suppression* merupakan variabel bebas dan kepuasan pernikahan merupakan variabel terikat. Peneliti melakukan uji asumsi klasik di antaranya uji normalitas dengan *probability plot*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Selain itu, dilakukan juga uji korelasi untuk melihat korelasi antar variabel studi, uji *independent sample t-test* untuk uji beda, dan uji regresi hierarki berganda untuk menguji hipotesis studi.

Hasil

Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang dilakukan pada studi regresi berganda ini adalah uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Setelah melakukan uji normalitas dengan *probability plot*, ditemukan bahwa data berdistribusi secara normal, di mana data menyebar di sekitar garis diagonal. Hasil uji linearitas mengkonfirmasi adanya hubungan antara variabel strategi regulasi emosi (*reappraisal* dan *suppression*) terhadap kepuasan pernikahan, $p = 0,113$. Hasil uji multikolinearitas menunjukkan tidak adanya gejala multikolinearitas ($Tolerance = 0,935$ (*reappraisal*); $0,982$ (*suppression*) dan $VIF = 1,069$ (*reappraisal*); $1,018$ (*suppression*)). Selain itu, data juga tidak menunjukkan adanya gejala heteroskedastisitas ($p_{reappraisal} = 0,498$ dan $p_{suppression} = 0,443$). Oleh karenanya, data yang diperoleh memungkinkan untuk dianalisa menggunakan uji regresi.

Karakteristik Partisipan

Total partisipan dalam studi ini 166 partisipan, di mana 67.47% berjenis kelamin perempuan. Usia partisipan dalam studi ini mulai dari 21-64 tahun ($M = 41.45$, $SD = 11.81$). Mayoritas partisipan telah menikah di usia 19-25 tahun (44.58%), memiliki usia pernikahan 0-10 tahun (45.78%), memiliki dua anak (39.76%), dan sedang bekerja dengan penghasilan tetap (57.23%).

Korelasi Antar Variabel Studi

Tabel 1 menunjukkan korelasi antar variabel dalam studi ini pada partisipan lelaki dan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan partisipan mengevaluasi situasi yang memengaruhi emosinya dengan "pikir kembali" (*cognitive reappraisal*), cenderung diikuti dengan semakin tinggi kepuasan pernikahannya ($r = .215$, $p < .01$). Di sisi lain, strategi "tahan" (*emotional suppression*) diketahui tidak berkorelasi dengan kepuasan pernikahan partisipan ($r = .049$, $p = .532$). Tabel 2 menunjukkan bahwa berbagai variabel demografis (usia, usia saat menikah, usia pernikahan, jumlah anak, dan status kerja) yang diukur tidak berkorelasi signifikan dengan tingkat kepuasan



pernikahannya. Akan tetapi, semakin bertambah usia ditemukan semakin tinggi pula kepuasan pernikahannya ($r = .163, p = .036$).

Tabel 1

Korelasi antar Variabel Studi

	Reappraisal	Suppression	Kepuasan Pernikahan
Reappraisal	1		
Suppression	.255**	1	
Kepuasan Pernikahan	.215**	.049	1

Catatan: ** = signifikan pada taraf .01

Tabel 2

Korelasi Variabel Demografis terhadap Kepuasan Pernikahan

	Kepuasan Pernikahan	Sig.
Jenis Kelamin	.115	.141
Usia	.163*	.036
Usia Saat Menikah	.112	.150
Usia Pernikahan	.125	.109
Jumlah Anak	.007	.932
Status Kerja-Penghasilan (tetap/tidak)	.018	.813

Catatan: * = signifikan pada taraf .05

Kontribusi Strategi Regulasi Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan

Hasil uji regresi hierarki menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan, $R^2 = .112; F(7, 158) = 2.858; p = .008$, setelah mengontrol berbagai variabel demografis (lihat Tabel 3, model 1 dan 2). Lebih lanjut, studi ini menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = .230; p = .001$). Artinya, semakin tinggi kecenderungan individu untuk mengevaluasi situasi yang menimbulkan emosinya, berkontribusi untuk meningkatkan kepuasan pernikahannya. Akan tetapi, strategi regulasi emosi *expressive suppression* tidak ditemukan berpengaruh signifikan terhadap kepuasan pernikahan ($\beta = -.032; p = .615$).

Selanjutnya dilakukan analisa berdasarkan kelompok jenis kelamin. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi “pikir kembali” (*cognitive reappraisal*) ditemukan berkontribusi terhadap kepuasan pernikahan baik pada perempuan ($\beta = .177; p = .046$) maupun lelaki ($\beta = .376; p = .000$). Namun, strategi “tahan” (*expressive suppression*) ditemukan tidak berkontribusi pada perempuan ($\beta = .043; p = .587$), tetapi berkontribusi negatif pada lelaki ($\beta = -.210; p = .047$). Hal ini berarti pada lelaki, tetapi tidak pada

perempuan, semakin tinggi kecenderungan untuk menahan ekspresi emosinya, semakin rendah kepuasan pernikahannya.

Tabel 3

Uji Regresi Hierarki Variabel Studi Terhadap Kepuasan Pernikahan

	Total (N= 166)			Perempuan (N= 112)			Lelaki (N= 54)		
	Model 1	Model 2	p	Model 3	Model 4	p	Model 5	Model 6	p
<i>Reappraisal</i>		.230 **	.001		.177*	.046		.376**	.000
<i>Suppression</i>		-.032	.615		.043	.587		-.210*	.046
<i>F</i>	1.449	2.858		.960	1.550		.937	3.389	

Catatan: * = signifikan pada taraf .05; ** signifikan pada taraf .01

Berdasarkan informasi di atas, persamaan regresi yang terbentuk ialah sebagai berikut: $Y = 17,102 + 0,230X_1 + (-0,32)X_2$. Artinya, peningkatan satu poin kepuasan pernikahan ditentukan dari peningkatan 0,230 poin keterampilan individu dalam mempraktikkan strategi “pikir kembali”, penurunan 0,032 poin keterampilan individu dalam mempraktikkan strategi “tahan”, dan penambahan 17,102 poin konstanta.

Perbedaan Strategi Regulasi Emosi dan Kepuasan Pernikahan Berdasarkan Jenis Kelamin

Perbedaan masing-masing strategi regulasi emosi dan kepuasan pernikahan berdasarkan jenis kelamin diuji menggunakan uji *independent sample t-test* (lihat Tabel 4). Hasil menunjukkan bahwa perempuan ($M = 34.00$; $SD = 4.75$) memiliki kecenderungan “pikir kembali” (*cognitive reappraisal*) yang lebih tinggi secara signifikan dibanding lelaki ($M = 31.59$; $SD = 5.37$), $t(164) = 2.930$, $p = .004$. Akan tetapi, tidak terdapat perbedaan kecenderungan “tahan” (*expressive suppression*), $t(164) = .504$, $p = .615$, yang signifikan pada partisipan lelaki dan perempuan. Baik lelaki maupun perempuan juga melaporkan tingkat kepuasan pernikahan yang relatif sama, $t(164) = -1.478$, $p = .141$.

Tabel 4

Uji Beda Strategi Regulasi Emosi dan Kepuasan Pernikahan berdasarkan Jenis Kelamin

	t	df	p
Strategi “Pikir Kembali” (<i>Reappraisal</i>)	2.930	164	.004
Strategi “Tahan” (<i>Suppression</i>)	.504	164	.615
Kepuasan Pernikahan	-1.478	164	.141

Pembahasan

Studi ini berfokus untuk mengeksplorasi kontribusi dari masing-masing strategi regulasi emosi (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) terhadap kepuasan



pernikahan di Indonesia pada masa pandemi COVID-19. Meskipun beberapa studi mengenai variabel ini telah dilakukan (Chervonsky & Hunt, 2017; Kardum, dkk., 2021; Rellini, dkk., 2012; Rick, dkk., 2017), studi ini memberikan bukti empiris mengenai konsistensi hasilnya yang dapat diaplikasikan dalam konteks Indonesia dan khususnya dalam masa pandemi COVID-19.

Hasil studi ini menunjukkan bahwa strategi “pikir kembali” (*cognitive reappraisal*) berkontribusi secara positif terhadap kepuasan hubungan pada individu menikah di Indonesia pada masa pandemi COVID-19. Hasil studi ini terbukti konsisten dengan studi-studi sebelumnya di Budaya Barat (Frye, Ganong, Jensen, & Coleman, 2020; Kardum, dkk., 2021). Ini juga menunjukkan bahwa strategi “pikir kembali” merupakan strategi efektif yang universal dan dapat diterima di Indonesia dalam menyelesaikan konflik di dalam pernikahannya. Efektivitas dari strategi ini dapat dipahami karena individu mengubah cara berpikir tentang situasi tersebut sehingga menurunkan pengalaman emosi negatifnya (Nakagawa, Gondo, Ishioka, & Masui 2017). Hal ini memungkinkan individu untuk berpikir lebih konstruktif (tidak dipengaruhi emosi negatif) sehingga tindakan yang diambil tepat. Terlebih di Indonesia yang masih kental mempelajari ajaran agama atau keyakinannya, berbagai agama mengajarkan penganutnya untuk mengontrol pengalaman emosinya dengan berpikir dengan lebih positif terhadap masalah sehingga meminimalisir terjadinya konflik maupun kekerasan dalam rumah tangga (Hadigunawan & Azahari, 2016).

Dengan ditemukannya peran positif dari strategi “pikir kembali” terhadap kepuasan pernikahan, studi yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 ini menunjukkan bahwa strategi ini efektif diterapkan dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi saat ini. Pandemi COVID-19 menjadi persoalan global yang sulit dikendalikan, dan menimbulkan masalah ataupun tantangan-tantangan bagi masyarakat, termasuk permasalahan yang dapat mengganggu dinamika rumah tangga (Komnas Perempuan, 2020). Pada saat seperti ini, strategi “pikir kembali” dapat membantu individu dalam menghadapi masalah tersebut dengan memaknai dari sudut pandang yang lebih positif (McRae, Jacobs, Ray, John, & Gross, 2012), seperti melihat situasi yang tidak terduga ini sebagai bagian kehidupan yang mengajarkan untuk memperbaiki diri atau teguran untuk semakin mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Dengan begitu, individu dapat menerima keadaannya, tidak terus menerus menyalahkan keadaan atau pun pasangannya, dan memandangnya dengan lebih adaptif, sehingga ia tidak terus berfokus kepada masalah melainkan solusi. Dengan adanya pandangan yang lebih adaptif dan solusi yang dapat menyelesaikan masalahnya dapat meningkatkan kepuasannya terhadap pernikahan.

Terdapat hal baru yang ditemukan dalam studi ini. Pada lelaki ($\beta = -.210$; $p = .047$), tetapi tidak pada perempuan ($\beta = .043$; $p = .587$), strategi “tahan” (*expressive suppression*) cenderung menurunkan kepuasan pernikahannya. Temuan ini berbeda dari studi sebelumnya oleh Wulan dan Chotimah (2017) yang menemukan bahwa tidak ada kontribusi yang berarti dari strategi *expressive suppression* terhadap kepuasan pernikahan, tetapi sejalan dengan studi-studi internasional yang menemukan adanya peran negatif

secara keseluruhan (partisipan lelaki maupun perempuan) antara *expressive suppression* dengan kualitas hubungan interpersonal (Rellini et al., 2012; Rick et al., 2017). Namun uniknya, beberapa studi menyebutkan bahwa peran negatif dari *expressive suppression* yang lebih besar dirasakan oleh perempuan (Chervonsky & Hunt, 2017; Kardum et al., 2021).

Kontribusi negatif dari strategi *expressive suppression* terhadap kepuasan pernikahan pada lelaki dapat dijelaskan dengan melihat ekspektasi sosial terhadap peran gender, khususnya dalam hal akses terhadap dukungan sosial. Lelaki secara sosial diekspektasikan untuk mengontrol dan tidak mengekspresikan emosinya, oleh karenanya kebanyakan lelaki memilih untuk diam dan menahan emosinya ketika terlibat konflik (Chervonsky & Hunt, 2017). Berbeda dengan perempuan yang memiliki kanal alternatif untuk mengekspresikan emosinya melalui interaksi sosial dengan teman-temannya (Chaplin, 2015), lelaki menikah cenderung mengandalkan pasangan sebagai satu-satunya sumber pemenuhan kebutuhan sosial (Himawan, 2020). Menahan emosi sehingga masalah tidak terselesaikan dapat menurunkan kepuasan lelaki terhadap pernikahannya (Chervonsky & Hunt, 2017). Selain itu tidak adanya kanal untuk mengekspresikan emosinya dapat membuatnya mengalami emosi negatif yang cenderung lebih lama dan mempengaruhi bagaimana individu memandang atau menilai pernikahannya.

Di sisi lain, studi ini juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung mempraktikkan strategi “pikir kembali” yang lebih tinggi daripada lelaki. Hasil ini juga dapat dipahami dalam konteks ekspektasi terhadap peran gender dan dukungan sosial. Kecenderungan perempuan untuk berbagi dan berdiskusi mengenai permasalahan hidupnya (Bove & Tryon, 2018) dengan lingkungan pertemanannya memungkinkannya untuk terbiasa mengevaluasi suatu masalah dan mendapatkan berbagai perspektif dari permasalahannya. Dengan demikian, selain mendapat dukungan sosial, berbagi masalah juga dapat menjadi strategi penting untuk menyediakan kesempatan mengevaluasi dan meninjau kembali masalah yang dialami (Enck & McDaniel, 2015), serta mempertimbangkan berbagai perspektif dari rekan sosialnya.

Studi ini menunjukkan bahwa usia saat menikah, jumlah anak, maupun penghasilan tidak memiliki korelasi yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan. Hal ini dapat dijelaskan dengan temuan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kepuasan pernikahan merupakan variabel yang cenderung stabil dalam pernikahan dan tidak terpengaruh secara signifikan oleh variabel-variabel demografis tersebut (Karney & Bradbury, 2020; Lavner, Bradbury, & Karney 2012). Selain itu, jumlah anak yang ditemukan tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan kepuasan pernikahan, dapat dijelaskan dengan melihat bahwa kepuasan pernikahan pada studi ini mengukur hubungan antar pasangan dan tidak melibatkan faktor anak. Meskipun begitu, studi-studi lain juga menunjukkan tidak adanya korelasi antara jumlah anak dan kepuasan pernikahan (Figley, 1973; Miller, 1975), sedangkan pada beberapa budaya ditemukan hubungan yang negatif (Wendorf, Lucas, Imamoğlu, C. C. Weisfeld, & G. E. Weisfeld, 2011). Maka dari itu, faktor jumlah anak menjadi menarik untuk diteliti lebih lagi secara spesifik dalam penelitian



selanjutnya. Adanya hubungan antara usia dengan kepuasan pernikahan pada keseluruhan partisipan menunjukkan bahwa bertambahnya usia dapat meningkatkan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dalam pernikahannya (Kendrick & Drentea, 2016).

Studi ini menemukan bahwa tidak ada korelasi yang berarti antara usia dengan kedua strategi regulasi emosi. Hal ini dapat dijelaskan karena strategi regulasi emosi sendiri diperoleh dari proses belajar atau berlatih dalam kehidupan sehari-hari (Bosse, Gerritsen, de Man, & Treur, 2013). Ini dapat mengindikasikan bahwa proses maturasi emosi tidak selalu linear dengan penambahan usia seseorang. Saat individu sudah memasuki usia yang matang secara kognitif maupun emosi, ia sudah dikatakan memiliki bekal yang cukup untuk dapat melatih emosinya dengan baik.

Studi ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, variabel etnis dan latar belakang budaya tidak diikutsertakan dalam analisis. Mengingat ekspresi emosi merupakan variabel yang sensitif terhadap gender dan budaya, analisis berdasarkan latar belakang etnis dapat menambah kekayaan diskusi. Kedua, meskipun penyebaran usia cukup merata, partisipasi cenderung didominasi oleh perempuan dengan proporsi hingga dua kali lipat daripada lelaki. Selain itu, studi selanjutnya dapat berfokus pada rentang usia tertentu mengingat kedewasaan emosional cenderung berkorelasi dengan usia (Fariselli, Ghini, & Freedman, 2008). Terakhir, desain studi *cross-sectional* tidak dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan sebab-akibat dari strategi regulasi emosi dengan kepuasan pernikahan.

Kesimpulan

Studi ini menunjukkan bahwa strategi “pikir kembali” (*cognitive reappraisal*) memiliki kontribusi positif yang bermakna terhadap kepuasan pernikahan individu di Indonesia, sedangkan strategi “tahan” (*expressive suppression*) diketahui berkontribusi negatif yang signifikan terhadap kepuasan pernikahan, khususnya pada lelaki. Hal ini berarti, meski ekspektasi sosial di budaya patriarkal, seperti di Indonesia, cenderung menuntut lelaki untuk menahan ekspresi emosinya, kebiasaan demikian dapat berpotensi menurunkan kepuasan pernikahan pada lelaki.

Studi selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalami dinamika peran strategi “tahan” (*expressive suppression*) dalam hubungan interpersonal, khususnya dalam konteks relasi romantis, melalui pendekatan konstruktivisme. Studi selanjutnya juga dapat menganalisa hasilnya berdasarkan durasi pernikahan, latar belakang budaya atau etnis, serta variabel demografis lain di mana konflik pernikahan rentan muncul (misal: kesamaan agama atau kepercayaan antar pasangan atau jarak usia antar pasangan). Secara praktis, hasil studi ini menunjukkan pentingnya bagi suami untuk tidak hanya menahan atau merepresikan ketidaknyamanan yang mungkin dipersepsikannya, karena hal tersebut berpotensi menurunkan kepuasan pernikahan. Melakukan strategi “berpikir kembali” (*cognitive reframing*) dapat menjadi opsi yang efektif untuk meningkatkan kepuasan pernikahan, baik bagi suami maupun istri. Hasil studi ini diharapkan dapat

menjadi referensi yang bermanfaat bagi pasangan suami istri untuk mengatasi konflik dengan adaptif, demi meningkatkan kepuasan pernikahannya.

Acknowledgement

Studi ini mendapatkan hibah dari LPPM UPH dengan nomor 449/LPPM-UPH/XII/2021.

Referensi

- Badan Pusat Statistik. (2014). *Statistik Indonesia 2014*. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2014/05/05/8d2c08d9d41aa8c02fad22e7/statistik-indonesia-2014.html> tanggal 18 Agustus 2022.
- Badan Pusat Statistik. (2017). *Statistik Indonesia 2017*. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2017/07/26/b598fa587f5112432533a656/statistik-indonesia-2017.html> tanggal 18 Agustus 2022.
- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik Indonesia 2020*. Badan Pusat Statistik. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html> tanggal 18 Agustus 2022.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Indonesia 2021*. Diunduh dari <https://www.bps.go.id/publication/2021/02/26/938316574c78772f27e9b477/statistik-indonesia-2021.html> tanggal 18 Agustus 2022.
- Bosse, T., Gerritsen, C., de Man, J., & Treur, J. (2013). Learning emotion regulation strategies: A cognitive agent model. *Proceedings - 2013 IEEE/WIC/ACM International Conference on Intelligent Agent Technology, IAT 2013*, 245–252. <https://doi.org/10.1109/WI-IAT.2013.116>
- Bove, A., & Tryon, R. (2018). The power of storytelling: The experiences of incarcerated women sharing their stories. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 62(15), 4814–4833. <https://doi.org/10.1177/0306624X18785100>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and expression of emotion in social and interpersonal outcomes: A meta-analysis. *Emotion*, 17(4), 669–683. <https://doi.org/10.1037/emo0000270>
- Cordova, J. V., Gee, C. B., & Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: Intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218–235. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.218.62270>
- Enck, S. M., & McDaniel, B. A. (2015). Narratives behind bars: Incarcerated women, motherhood, and meaning making. *Communication Currents*, 10, 1–3. <https://doi.org/10.1080/10462937.2014.975271>
- Fariselli, L., Ghini, M., & Freedman, J. (2008). Age and emotional intelligence. *White Paper: Research on Emotional Intelligence*, 1–10.



- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Figley, C. R. (1973). Child density and the marital relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 35(2), 272–282.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A dyadic analysis of emotion regulation as a moderator of associations between marital conflict and marital satisfaction among first-married and remarried couples. *Journal of Family Issues*, 41(12), 2328–2355. <https://doi.org/10.1177/0192513X20935504>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- 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*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hadigunawan, N., & Azahari, R. (2016). Penghayatan Islam dan hubungannya dengan konflik rumahtangga: Kajian di unit runding cara, bahagian undang-undang keluarga, jabatan agama Islam Selangor. *Jurnal Syariah*, 24(3), 393–422. <https://doi.org/10.22452/js.vol24no3.3>
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 93–98. <https://doi.org/doi.org/10.2307/352430>
- Herawati, T., Kumalasari, B., Musthofa, & Tyas, F. P. S. (2018). Dukungan sosial, interaksi keluarga, dan kualitas perkawinan pada keluarga suami istri bekerja. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.1>
- Himawan, K. K. (2017). Jealousy and relationship satisfaction among Indonesian dating adults. *PsyCh Journal*, 6(4), 328–329. <https://doi.org/10.1002/pchj.195>
- Himawan, K. K. (2020). The single's struggle: Discovering involuntary singleness in Indonesia through gender and religious perspectives. *Family Journal*, 28(4), 379–389. <https://doi.org/10.1177/1066480720950419>
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401–420. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x>
- Impett, E. A., Le, B. M., Kogan, A., Oveis, C., & Keltner, D. (2014). When you think your partner is holding back: The costs of perceived partner suppression during relationship sacrifice. *Social Psychological and Personality Science*, 5(5), 542–549. <https://doi.org/10.1177/1948550613514455>
- Janssen, L. H. C., Kullberg, M. L., Verkuil, B., van Zwieten, N., Wever, M. C. M., van Houtum, L. A. E. M., Wentholt, W. G. M., & Elzinga, B. M. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PLoS ONE*, 15(10), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>
- Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (2013). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, 94(8), 62–65.

<https://doi.org/10.1177/003172171309400815>

- Kardum, I., Gračanin, A., Hudek-Knežević, J., & Blažić, B. (2021). Emotion regulation and romantic partners' relationship satisfaction: Self-reports and partner reports. *Psychological Topics*, 30(1), 145–159. <https://doi.org/10.31820/pt.30.1.8>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: Challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100–116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kendrick, H. M., & Drentea, P. (2016). Marital adjustment. Dalam *Encyclopedia of Family Studies*. <https://doi.org/10.1002/9781119085621.wbefso71>
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., & Curby, T. W. (2016). Emotion regulation and perceptions of hostile and constructive criticism in romantic relationships. *Behavior Therapy*, 47(2), 143–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2015.10.007>
- Komnas Perempuan. (2020). Kajian dinamika perubahan di dalam rumah tangga selama Covid-19 di 34 provinsi di Indonesia. In *Jakarta: Komnas Perempuan*.
- Krismantari, I., Rauf, D. T. B., & Muna, A. N. (2020, August 6). *Angka KDRT di Indonesia meningkat sejak pandemi COVID-19: Penyebab dan cara mengatasinya*. The Conversation. <https://theconversation.com/angka-kdrt-di-indonesia-meningkat-sejak-pandemi-covid-19-penyebab-dan-cara-mengatasinya-144001>
- Lavner, J. A., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2012). Incremental change or initial differences? Testing two models of marital deterioration. *Journal of Family Psychology*, 26(4), 606–616. <https://doi.org/10.1037/a0029052>
- Maharti, H. M., & Mansoer, W. W. D. (2018). Hubungan antara kepuasan pernikahan, komitmen beragama, dan komitmen pernikahan di Indonesia. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 5(1), 70–81. <https://doi.org/10.21009/jkkp.051.07>
- Mazzuca, S., Kafetsios, K., Livi, S., & Presaghi, F. (2018). Emotion regulation and satisfaction in long-term marital relationships: The role of emotional contagion. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(9), 2880–2895. <https://doi.org/10.1177/0265407518804452>
- McRae, K., Jacobs, S. E., Ray, R. D., John, O. P., & Gross, J. J. (2012). Individual differences in reappraisal ability: Links to reappraisal frequency, well-being, and cognitive control. *Journal of Research in Personality*, 46(1), 2–7. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.10.003>
- Miller, B. C. (1975). Child density, marital satisfaction, and conventionalization: A research note. *Journal of Marriage and the Family*, 37(2), 345–347. <https://doi.org/10.2307/350967>
- Nakagawa, T., Gondo, Y., Ishioka, Y., & Masui, Y. (2017). Age, emotion regulation, and affect in adulthood: The mediating role of cognitive reappraisal. *Japanese Psychological Research*, 59(4), 301–308. <https://doi.org/10.1111/jpr.12159>
- Paramita, 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*, 5(2), 241–253.



<https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40396/24548>

- Rellini, A. H., Vujanovic, A. A., Gilbert, M., & Zvolensky, M. J. (2012). Childhood maltreatment and difficulties in emotion regulation: Associations with sexual and relationship satisfaction among young adult women. *Journal of Sex Research*, 49(5), 434–442. <https://doi.org/10.1080/00224499.2011.565430>
- Rick, J. L., Falconier, M. K., & Wittenborn, A. K. (2017). Emotion regulation dimensions and relationship satisfaction in clinical couples. *Personal Relationships*, 24(4), 790–803. <https://doi.org/10.1111/per.12213>
- Safdar, S., Friedlmeier, W., Matsumoto, D., Yoo, S. H., Kwantes, C. T., Kakai, H., & Shigemasu, E. (2009). Variations of emotional display rules within and across cultures: A comparison between Canada, USA, and Japan. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/a0014387>
- Suciati, R., & Agung, I. M. (2016). Perbedaan ekspresi emosi pada orang Batak, Jawa, Melayu dan Minangkabau. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 99–108. <https://doi.org/10.24014/jp.v12i2.3236>
- Susiana, S. (2020). Kekerasan dalam rumah tangga pada masa pandemi COVID-19. *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*, XII(24), 13–18. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-24-II-P3DI-Desember-2020-177.pdf
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of Confirmatory Factor Analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115–124. <https://doi.org/10.24123/aipj.v34i3.2300>
- Thompson, R. A. (2008). Emotion Regulation: A theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1017/S0954579419000282>
- Tristanto, A. (2020). Perceraian di masa pandemi covid-19 dalam perspektif ilmu sosial. *Sosio Informa*, 6(03), 292–304. <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/2417/1253>
- Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., & Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage and Family Review*, 45(4), 412–429. <https://doi.org/10.1080/01494920902828219>
- Wardani, L. M. I., & Christianto, A. (2020). Dampak covid-19 terhadap rumah tangga. Dalam Fahrudin, F. Mas'ud, N. M. Rose, & L. M. I. Wardani (Eds.), *Dinamika keluarga pada masa pandemic covid-19* (pp. 135–139). UMJ Press.
- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoğlu, E. O., Weisfeld, C. C., & Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340–354. <https://doi.org/10.1177/0022022110362637>
- Wijayanti, U. T. (2021). Analisis faktor penyebab perceraian pada masa pandemi Covid-19 di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(1), 14–26.

<https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.1.14>

Wulan, D. K., & Chotimah, K. (2017). Peran Regulasi Emosi Dalam Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Suami Istri Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ecopsy*, 4(1), 58–63. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i1.3417>