

ABSTRAK

Pada masa dewasa awal, individu perlu menyelesaikan beberapa tugas perkembangan, termasuk mencari pasangan hidup, menemukan pasangan yang cocok, dan merencanakan kehidupan berkeluarga dimana berpacaran menjadi salah satu cara umum dilakukan untuk mengenal pasangan sebelum memutuskan untuk menikah. Dalam suatu hubungan pasti akan menghadapi suatu konflik, misalnya seperti adanya perselingkuhan. Korban perselingkuhan akan melewati proses regulasi emosi dengan beragam tahap, termasuk perilaku yang merugikan diri sendiri atau mengurangi emosi negatif. Sehingga diharapkan bagi korban perselingkuhan dapat meregulasi emosinya dengan baik dan tepat. Regulasi emosi merupakan cara individu mempengaruhi emosi yang dimiliki, kapan mereka merasakannya, bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi tersebut. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran regulasi emosi korban perselingkuhan. Metode penelitian yang digunakan ialah kualitatif dengan pendekatan fenomenologi melalui observasi dan wawancara sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian ini menunjukkan ada lima proses regulasi emosi yang dilewati oleh partisipan dengan tahap yang berbeda yaitu situation collection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, dan response modulation. Berdasarkan hasil penelitian proses regulasi emosi memberi pengaruh besar dalam mengurangi emosi negatif pada ketiga partisipan.

Kata kunci: Dewasa Awal, Korban perselingkuhan Proses Regulasi Emosi.

ABSTRACT

In early adulthood, individuals need to complete several developmental tasks, including looking for a life partner, finding a suitable partner, and planning family life where dating is one of the common ways to get to know a partner before deciding to marry. In a relationship, you will definitely face conflict, for example, cheating. Victims of infidelity will go through an emotional regulation process with various stages, including behavior that harms themselves or reduces negative emotions. So it is hoped that victims of infidelity can regulate their emotions well and appropriately. Emotion regulation is how individuals influence the emotions they have, when they feel them, and how they experience or express these emotions. The aim of this research is to determine the emotional regulation of victims of infidelity. The research method used is qualitative with a phenomenological approach through observation and interviews as data collection tools. The results of this research show that there are five emotional regulation processes that participants go through with different stages, namely situation collection, situation modification, attentional deployment, cognitive change, and response modulation. Based on the research results, the emotional regulation process had a big influence in reducing negative emotions in the three participants.

Keywords: Early Adulthood, Victims of infidelity, Emotion Regulation Process.