

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal usia awal perkawinan yang aktif mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat. Kemampuan regulasi emosi yaitu strategi yang dilakukan secara sadar maupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku, ditandai dengan gambaran individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, gambaran kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan, kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan, serta kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif. Penelitian ini melibatkan tiga partisipan utama yang telah mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat secara aktif lebih dari tiga tahun. Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara semi-terstruktur dengan setting natural. Data dianalisa menggunakan komponen regulasi emosi milik Gross. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi pada masa dewasa awal usia awal perkawinan yang mengikuti komunitas Maiyah Mocopat Syafaat yaitu perasaan positif yang dialami Ketika mengikuti komunitas MMS, memiliki keyakinan yang positif saat mengikuti komunitas MMS, sikap positif dalam menghadapi permasalahan dalam keseharian, serta perlakuan yang positif terhadap emosi yang dirasakan.

Kata kunci : regulasi emosi, dewasa awal usia awal perkawinan, Maiyah Mocopat Syafaat

ABSTRACT

This study aims to understand the ability to regulate emotions in early adulthood at the early age of marriage who actively participate in the Maiyah Mocopat Syafaat community. The ability to regulate emotion is a strategy that is carried out consciously or unconsciously to maintain, strengthen or reduce one or more aspects of the emotional response, namely the experience of emotions and behavior, characterized by an individual picture to be able to overcome a problem, a picture of an individual's ability not to be affected by negative emotions. perceived, the individual's ability to be able to control the emotions that are felt and the emotional responses that are displayed, as well as the individual's ability to accept an event that causes negative emotions. This study involved three main participants who have been actively participating in the Maiyah Mocopat Syafaat community for more than three years. The interview method used is a semi-structured interview with a natural setting. Data were analyzed using Gross's component of emotion regulation. The results showed that the ability to regulate emotions in early adulthood at the early age of marriage who participated in the MMS community, namely positive feelings experienced when participating in the MMS community, having positive beliefs when joining the MMS community, positive attitudes in dealing with problems in daily life, and good treatment. positive feelings about emotions.

Keywords : emotional regulation, early adulthood, early marriage, Maiyah Mocopat Syafaat