

The Influence of Emotional Regulation on Family Harmony in Married Couples Who Have No Children in Padang City

Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Keharmonisan Keluarga pada Pasangan Suami Istri yang Belum Memiliki Keturunan di Kota Padang

Gefri Dariando^{1*}, Zulian Fikry²

Universitas Negeri Padang

E-mail: dariandogefri@gmail.com

Abstract

Marriage is one of the most important moments in human life. Married couples often desire to have children to complete their family. This study aims to determine the influence of emotion regulation on family harmony among childless couples in Padang City and the differences in its influence based on gender. This research used a quantitative method with a correlational quantitative approach. The population in this study was married couples without children in Padang City. The sampling technique used in this study was snowball sampling with 60 respondents. The instrument in this study used the emotion regulation scale by Gross (2007) which was then adapted into Indonesian by Rajagukguk (2021). Family harmony was measured using the family harmony scale developed by Kavikondala et al. (2016) adapted into Indonesian by Fauzia, Hartini, Hendriani, and Fajriyanti (2021). Data was collected by distributing questionnaires online using Google Forms and offline using questionnaires, then the data was processed using simple linear regression analysis with the help of IBM SPSS 20. The results of the hypothesis test showed a significant result of $0.039 < 0.05$, which means that there is a positive influence of emotional regulation on family harmony in married couples who do not have children in Padang City, amounting to 7.2%. The higher a couple's emotional regulation, the higher the level of harmony in the family. This shows that Ha is accepted and H0 is rejected.

Keyword: Emotion regulation, Family harmony, Childless couples

Abstrak

Pernikahan merupakan salah-satu momen penting yang terjadi dalam kehidupan manusia, pasangan menikah memiliki keinginan agar segera mendapatkan keturunan untuk melengkapi kesempurnaan sebuah keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang serta perbedaan pengaruhnya ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik snowball sampling dengan jumlah responden 60 orang. Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala regulasi emosi oleh Gross (2007) yang kemudian diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rajagukguk (2021). Keharmonisan keluarga diukur menggunakan skala keharmonisan keluarga yang dikembangkan oleh Kavikondala et al (2016) yang diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fauzia, Hartini, Hendriani, dan Fajriyanti (2021). Data dikumpulkan dengan cara menyebarluaskan kuesioner secara online menggunakan google formulir dan offline menggunakan angket, selanjutnya data diolah menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan IBM SPSS 20. Hasil uji hipotesis menunjukkan hasil signifikan $0,039 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh positif regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang sebesar 7,2%. Semakin tinggi regulasi emosi pasangan maka semakin tinggi juga tingkat keharmonisan pada keluarga. Hal ini menunjukkan Ha diterima dan H0 ditolak.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Keharmonisan Keluarga, Pasangan Belum Memiliki Keturunan

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan salah-satu momen penting yang terjadi dalam kehidupan manusia. Pernikahan merupakan bersatunya dua orang sebagai suami istri antara laki-laki dan perempuan (Walgitto, 2017). Setiap pasangan suami-istri yang menikah berharap pernikahan yang dijalani selalu bahagia dengan terpenuhinya kebutuhan secara materi, mencintai satu sama lain dan memiliki keturunan (Simarmata & Lestari, 2020).

Keturunan memiliki fungsi dan peran bagi pasangan suami istri sebagai tempat curahan kasih sayang dan harapan kelak karena anak sangat berharga bagi setiap pasangan suami istri (Abdullah & Saebani, 2013). Akan tetapi, tidak semua pasangan suami istri diberikan amanah keturunan oleh Allah Swt, terdapat pasangan yang mengalami kesulitan dan hambatan untuk memiliki keturunan hingga bertahun lamanya usia pernikahan (Iskandar, Kasim dan Halim, 2019).

Pasangan suami istri belum mendapatkan keturunan padahal tidak menggunakan alat kontrasepsi, kemungkinan mereka mengalami masalah *infertilitas* (Sa'adah & Purnomo, 2016). *Infertilitas* menurut WHO (World Health Organizazioan) adalah tidak terjadinya kehamilan pada pasangan yang telah berhubungan intim tanpa menggunakan kontrasepsi secara teratur 1-2 tahun usia pernikahan.

Ketidakmampuan dalam memiliki keturunan akan berdampak pada predikat negatif dan adanya intervensi tidak baik dari lingkungan pasangan itu sendiri (Utari, 2020). Predikat buruk (negatif) tidak hanya berasal dari lingkungan sekitar pasangan saja, terkadang berasal dari salah satu pasangan suami istri yang menyebabkan terpicunya konflik karena menyalahkan salah satu pihak, terutama suami yang menyalahkan istri karena diasumsikan belum bisa memberikan keturunan hingga dicap tidak subur yang menjadi tekanan batin bagi istri (Udin, 2021).

Tekanan yang berasal dari lingkungan sekitar dapat memicu terjadinya konflik, perselisihan dalam rumah tangga, sering menyalahkan diri sendiri, merasakan kegelisahan, merasa kesepian dalam rumah tangga, merasa dirinya tidak berharga, kehilangan harapan, dan berbagai reaksi lainnya (Utari, 2020). Dekar dan Sarma (2010) mengatakan bahwa stres, kecemasan dan depresi adalah reaksi yang sering muncul pada pasangan menikah yang tidak memiliki keturunan dengan prevalensi kemunculan depresi 15%-54% dan kecemasan 8%-28%. Reaksi yang timbul pada pasangan karena belum memiliki keturunan akan berpengaruh pada keharmonisan keluarganya (Utari, 2020).

Keharmonisan keluarga adalah bersatunya unsur fisik dan psikis yang berbeda antara laki-laki dan perempuan sebagai pasangan suami istri yang berlandaskan berbagai unsur persamaan, seperti saling memberikan dan menerima cinta kasih yang tulus serta memiliki nilai-nilai yang serupa dalam perbedaan (Walgitto, 1991). Hal ini memunculkan asumsi adanya perbedaan persepsi keharmonisan keluarga dari sudut pandang gender antara suami dan istri. Untuk mengetahui hal tersebut, berdasarkan hasil uji data awal yang dilakukan pada 30 pasang suami dan istri yang belum memiliki keturunan, ditemukan bahwa antara suami dan istri memiliki persepsi keharmonisan keluarga yang sama, dibuktikan dengan skor *mean difference* pada masing masingnya sama, yaitu 2,9 %.

Menjaga keharmonisan keluarga bagi pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan tentunya sangat penting, menurut Kavikondala *et al.* (2016) bahwa keharmonisan keluarga menekankan pada adanya kedekatan, keakraban, kerjasama dan kebersamaan sebagai atribut berharga dikeluarga, sehingga berperan penting untuk memperoleh kesejahteraan individu guna menjaga kondisi kesehatan mental pasangan. Hal ini perlu menjadi perhatian karena dapat menimbulkan ketidakharmonisan pada keluarga yang salah satunya diindikasikan angka perceraian yang terus meningkat setiap tahunnya.

Data Badan Pusat Statistik Kota Padang (2022) menunjukkan sejak tahun 2019 hingga tahun 2022 tercatat jumlah perceraian di Kota Padang sebanyak 5523 kasus perceraian yang disebabkan salah-satunya pasangan suami istri tidak memiliki keturunan sehingga memicu terjadinya pertikaian, masalah moral, dan meninggalkan kewajiban sebagai pasangan suami istri yang mengindikasikan keluarga tidak harmonis atau disharmonisasi.

Berdasarkan temuan peneliti dari penelitian-penelitian diatas tentang gambaran keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang tidak memiliki keturunan berdampak bagi kesehatan mental pasangan sebab tekanan dari lingkungan, keluarga, dan pasangan sendiri baik dampak negatif atau dampak yang sulit untuk dapat dikontrol oleh pasangan tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan pengendalian emosi yang baik untuk pasangan suami istri yang belum memiliki anak

dalam menjaga keharmonisan keluarganya karena menurut Wulan dan Chotimah (2017) setiap individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik dapat mendatangkan kebahagiaan baginya. Kemampuan individu untuk mengatur emosi tersebut dikenal sebagai regulasi emosi (Riyani dan Rohmahb, 2021).

Regulasi emosi menurut Gross (2002) merupakan cara individu mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengungkapkannya. Santrock (2003) mengatakan wanita lebih emosional dan penuh perasaan sedangkan laki-laki lebih rasional dan menggunakan logika. Hal ini di dukung oleh hasil penelitian Khairani (2008) yang menunjukkan bahwa laki-laki mempunyai tingkat kematangan emosi yang lebih tinggi dibandingkan wanita. Wanita dengan kematangan emosi lebih rendah dari laki-laki diharapkan bisa meregulasi emosinya lebih baik agar dapat mengurangi ketegangan, menghindarkan stress dan dapat berfungsi dengan baik di lingkungan dan hubungan rumah tangganya.

Secara signifikan penulis belum menemukan pengaruh regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan yang belum memiliki keturunan. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hal tersebut dengan judul "**Pengaruh Regulasi Emosi terhadap Keharmonisan Keluarga pada Pasangan yang Belum Memiliki Keturunan di Kota Padang**". Dari penelitian ini, diharapkan peneliti dapat menemukan pengaruh antar dua variabel tersebut pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif atau analisis data statistik menggunakan desain korelasional. Azwar (2011) mengemukakan bahwa pendekatan kuantitatif merupakan pendekatan yang analisisnya ditekankan pada data numerikal dan dilakukan pengolahan melalui metode statistika. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, yaitu *snowball sampling*. Pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling* dikarenakan jumlah populasi yang tidak diketahui atau tidak ditemukan data statistik mengenai pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang. Penentuan sampel yang awalnya jumlahnya kecil, dan semakin lama semakin membesar (Sugiyono, 2017).

Sampel dalam penelitian ini adalah pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan setelah konsisten melakukan hubungan badan tanpa alat kontasepsi selama 1-2 tahun usia pernikahan. Penarikan sampel pada penelitian ini berdasarkan waktu penelitian yang dilakukan selama satu bulan penelitian.

Instrumen pada penelitian ini adalah skala regulasi emosi yang dikembangkan Gross (2007) yang kemudian telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Rajagukguk (2021). Keharmonisan keluarga diukur menggunakan skala keharmonisan keluarga yang dikembangkan kavikondala et. al (2016) yang telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Fauzia, Hartini, Hendriani, dan Fajriyanthi (2021). Data dikumpulkan dengan cara menyebarkan kuesioner online (*google form*) dan offline kepada subjek penelitian serta data dianalisis dengan analisis regresi sederhana dengan bantuan IBM SPSS 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian tentang pengaruh regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan ini dilakukan di Kota Padang pada tanggal 12 Juni sampai 14 Juli 2024. Jumlah subjek pada penelitian ini sebanyak 60 orang pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *snowball sampling* dengan tetap menentukan kriteria subjek penelitian, yaitu pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan walaupun telah berhubungan intim tanpa menggunakan kontrasepsi secara teratur 1-2 tahun usia pernikahan, berdomisili di Kota Padang, dan tidak *child free*. Deskripsi data penelitian ini akan dilakukan dalam bentuk skor hipotetik dan skor empirik. Adapun deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Skor Hipotetik dan Skor Empiris Skala Regulasi Emosi dan Keharmonisan Keluarga

| Variabel | Skor Hipotetik | | | | Skor Empiris | | | |
|----------------|----------------|-----|------|----|--------------|-----|-------|-------|
| | Min | Max | Mean | SD | Min | Max | Mean | SD |
| Regulasi Emosi | 10 | 40 | 25 | 5 | 16 | 39 | 25,72 | 5,18 |
| Keharmonisan | 24 | 96 | 60 | 12 | 26 | 96 | 76,85 | 16,95 |
| Keluarga | | | | | | | | |

Berdasarkan tabel 1. diatas dapat diketahui bahwa mean empiris variabel regulasi emosi lebih besar dari mean hipotetiknya, yaitu 25,72 berbanding 25. Kemudian mean empiris variabel keharmonisan keluarga lebih besar dari mean hipotetiknya, yaitu 76,85 berbanding 60. Berdasarkan perbandingan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa skor yang diprediksi alat ukur lebih rendah daripada skor variabel dari sampel setelah dilakukan penelitian. Artinya, subjek dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi dan keharmonisan keluarga cenderung tinggi dari dugaan.

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui pendistribusian data dari kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji ini menggunakan *one-sample Kolmogorov smirnov* dengan metode *asymptotic*. Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika *Asymp.Sig. (2-tailed)* > 0,05. Hasil uji normalitas menggunakan bantuan IBM SPSS sehingga hasil uji dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Normalitas

| Variabel | Asymp. Sig (2-tailed) | Keterangan |
|----------------|-----------------------|------------|
| Regulasi Emosi | | |
| Keharmonisan | 0,190 | Normal |
| Keluarga | | |

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* = 0,190 yang dimana > 0,05 sehingga data penelitian dari dua variabel pada penelitian ini dapat dikatakan terdistribusi normal.

Uji Linieritas

Dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel, yaitu variabel regulasi emosi dan keharmonisan keluarga. Sebuah data dapat dikatakan normal jika nilai *Deviation From Linearity* > 0,05. Adapun hasil uji linearitas pada dua variabel dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Linearitas

| Sum of Squares | DF | Mean Square | F | Sig | Keterangan |
|---------------------------------|----------|-------------|---------|-------|------------|
| <i>Deviation From Linearity</i> | | | | | |
| From Linearity | 7341.074 | 20 | 367.054 | 1.615 | .113 |
| | | | | | |

Pada tabel 3. diatas dapat dilihat nilai *significant deviation from linearity* sebesar 0,113 yang mana > 0,05. Artinya, data variabel regulasi emosi dan keharmonisan keluarga pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui taraf signifikansi statistik dari koefisien statistik yang dihasilkan dapat ditolak atau diterima. Data penelitian dianalisis menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana dengan bantuan IBM SPSS 2.0 yang hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Hipotesis

| Variabel | Signifikansi | Keterangan |
|--|--------------|--------------------------------|
| Regulasi Emosi dan Keharmonisan keluarga | 0,039 | Terdapat pengaruh X terhadap Y |

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,039 < 0,05$. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga.

Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh antara regulasi emosi dengan keharmonisan keluarga pada pasangan suami-istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang. Salah-satu penyebab tinggi atau rendahnya keharmonisan keluarga pada pasangan suami-istri yang belum memiliki keturunan adalah kurangnya kemampuan regulasi emosi akibat stress yang ditimbulkan (Utari, 2020). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan diketahui bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh pada keharmonisan keluarga, artinya ketika regulasi emosi pada subjek meningkat maka keharmonisan keluarganya juga akan meningkat, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Galhardo et.al (2013) tentang proses regulasi emosi dapat mengurangi stres pada pasangan suami-istri yang tidak memiliki keturunan sehingga dapat mempengaruhi keharmonisan pada pasangan tersebut. Untuk itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa ketika pasangan suami-istri yang belum memiliki keturunan dapat meregulasi emosinya dengan baik atau positif, maka akan meningkatkan keharmonisan keluarga pada pasangan suami-istri tersebut.

Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan, ditemukan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh yang positif antara regulasi emosi dengan keharmonisan keluarga. Korelasi positif menunjukkan hubungan yang searah yang mana jika skor pada satu variabel dalam rentang sedang otomatis akan diikuti secara bersamaan oleh variabel lainnya. Dapat dimaknai, jika positif regulasi emosi yang dimiliki maka akan tinggi pula keharmonisan keluarga pada pasangan suami-istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang. Besaran pengaruh regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga berdasarkan hasil analisis adalah 7,2%. Sedangkan 92,8% lainnya merupakan pengaruh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini, misalnya regulasi diri (Udin, 2021).

Menjaga keharmonisan keluarga bagi pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan tentunya sangat penting, hal tersebut diperlukan demi menunjang dan menjaga kesehatan mental pasangan suami-istri tersebut, seperti yang jelaskan oleh Kavikondala et al. (2016) bahwa keharmonisan keluarga menekankan pada adanya kedekatan, keakraban, kerjasama dan kebersamaan sebagai atribut berharga dikeluarga, sehingga berperan penting untuk memperoleh kesejahteraan individu guna menjaga kondisi kesehatan mental pasangan. Hal ini perlu menjadi perhatian karena dapat menimbulkan ketidakharmonisan pada keluarga.

Hasil analisis berdasarkan aspek keharmonisan keluarga dari Kavikondala et. al (2016), yaitu *communication*, *conflict resolution*, *forbearance*, *identity* dan *quality time*. Pada aspek *communication* (komunikasi) subjek pada umumnya berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan suami dan istri memiliki komunikasi yang baik walau dalam kondisi belum memiliki keturunan. Pada aspek *conflict resolution* subjek pada umumnya berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan mampu menyelesaikan konflik dalam hubungan mereka dengan baik. Selanjutnya pada aspek *forbearance* (kesabaran) subjek pada umumnya berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan suami dan istri yang belum memiliki

keturunan memiliki tingkat sabar yang sangat baik dalam menghadapi masalah. Kemudian pada aspek *identity* (identitas) subjek pada umumnya berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan memiliki rasa bangga terhadap satu-sama lain. Pada aspek *quality time* (waktu berkualitas) subjek berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan suami dan istri sering memaksimalkan waktu untuk bersama. Berdasarkan kategorisasi aspek keharmonisan keluarga dapat disimpulkan bahwa pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang berada pada kategori tinggi.

Menurut Sarwono (2016) faktor yang dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga pada penelitian ini, yaitu 1) Faktor kesejahteraan jiwa, tanda-tanda yang menunjukkan jiwa yang bahagia, sejahtera, dan sehat adalah kurangnya pertengkaran dan percekcikan di rumah, perasaan saling mengasihi, saling membutuhkan, dan saling tololong menolong satu sama lain, dalam hal pekerjaan dan pendidikan. 2) Faktor kesejahteraan fisik, seringnya anggota keluarga yang sakit, banyak pengeluaran untuk kedokter, untuk obat-obatan, dan rumah sakit tentu akan mengurangi dan menghambat tercapainya kesejahteraan keluarga. 3) Faktor ekonomi keluarga, tingkat ekonomi keluarga memengaruhi tingkat stabilitas dan kebahagiaan keluarga. Tingkat ekonomi yang sangat rendah dapat menyebabkan keluarga tidak dapat memenuhi kebutuhan dasar mereka, yang dapat menyebabkan konflik dalam keluarga (Fauzi, 2014).

Stress akibat pasangan yang belum kunjung memiliki anak dapat mempengaruhi keharmonisan keluarga pada pasangan. Dengan demikian perlunya regulasi emosi untuk mereduksi efek tersebut. Berdasarkan temuan penelitian Galhardo, Cunha, Gouveia dan Matos (2013), dikatakan bahwa proses regulasi emosi melalui peran *mediator selfcompassion* dan *self-judgment* dapat mengurangi stress pada pasangan suami istri yang tidak memiliki keturunan sehingga dapat menjaga keharmonisan keluarga.

Regulasi emosi menurut Hasanah dan Widuri (2014) adalah sebuah proses menunjukkan perasaan seseorang dengan cara yang tepat dan dalam situasi yang tepat. Sedangkan regulasi emosi menurut Gross (2002) merupakan cara individu mempengaruhi emosi mereka, kapan mereka merasakannya, dan bagaimana mereka mengalami atau mengungkapkannya. Dari penelitian ini secara umum subjek berada pada kategori regulasi emosi sedang. Pada aspek mengatur emosi (positif atau negatif) dengan baik, subjek secara umum berada pada kategori sedang yang artinya pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan mampu mengatur emosi positif atau negatif dengan baik, seperti marah, bahagia, cemas, dan lainnya. Pada aspek mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis, subjek berada pada kategori sedang yang artinya pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan ketika menyadari perasaan yang dialaminya, secara mudah dan otomatis akan langsung melakukan regulasi emosi dengan tepat. Pada aspek menguasai situasi stress yang menekan akibat masalah yang dihadapinya, subjek secara umum berada pada kategori tinggi yang artinya pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan dapat mengendalikan situasi stresnya dengan tepat.

Menurut Gross dan John (2003) strategi dalam meregulasi emosi terbagi atas dua strategi, yaitu *cognitive Reappraisal* dan *expressive suppression*. Pada strategi *cognitive reappraisal*, melibatkan proses kognitif di mana pasangan mengelola emosinya dengan berpikir kembali sebelum mengeluarkan perasaan mereka tentang keadaan tertentu. Akibatnya, pasangan dapat mengubah cara mereka berpikir sebelum mengungkapkan emosi mereka. Sedangkan strategi *cognitive Reappraisal*, menekankan pada ekspresi yang ditunjukkan pasangan sebagai cara mereka mengelola emosinya. Dalam situasi emosional, pasangan tidak mengeluarkan banyak kata-kata.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh positif terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan yang belum memiliki keturunan di Kota Padang dengan pengaruh sebesar 7,2 %.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh positif regulasi emosi terhadap keharmonisan keluarga pada pasangan suami istri yang belum memiliki keturunan di Kota Padang. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi pasangan maka akan semakin tinggi pula keharmonisan keluarga pada pasangan yang belum memiliki keturunan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi sebesar $0,039 < 0,05$.

Pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan demi menjaga keharmonisan keluarga disarankan dapat melatih kemampuan regulasi emosinya seperti mengkomunikasikan emosi secara lisan atau tulisan, menyadari dan mendengarkan keresahan pasangan, mengelola emosi dengan berpikir kembali sebelum mengeluarkan perasaan tentang keadaan tertentu dan menjaga komunikasi interpersonal dengan pasangan. Dengan melatih kemampuan regulasi emosi dengan baik dapat menjaga dan meningkatkan keharmonisan keluarga bagi pasangan yang belum memiliki keturunan. Pada penelitian ini hanya melihat hubungan regulasi emosi dengan keharmonisan keluarga pada pasangan suami dan istri yang belum memiliki keturunan, sehingga jika peneliti selanjutnya ingin meneliti kedua variabel ini lebih mendalam, disarankan untuk mengujinya pada subjek penelitian yang belum memiliki keturunan karena pilihan untuk *childfree* agar penelitian ini dapat lebih berkembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, B., Saebani, B. A. (2013). *Perkawinan Perceraian Keluarga Muslim*.
- Azwar, s. (2011). Metode penelitian (xii). Pustaka pelajar.
- [Badan Pusat Statistik Kota Padang \(bps.go.id\)](#). Diakses pada: 25 Januari 2024
- Dekar, P. K., Sarma, S. (2010). Psychological aspects of infertility. British Journal of Medical Practitioners. 3(3), 1-4. Retrieved from: <http://www.bjmp.org/files/2010-3-3/bjmp-2010-3-3-a336.pdf>. Diakses pada: 27 November 2023.
- Fauzi, R. (2014). Hubungan Keharmonisan Keluarga dengan Perkembangan Moral Siswa Kelas IV dan V di MI Darul Falah Ngrangkok Klampisan Kandangan Kediri. *STITNU Al Hikmah Mojokerto*, 2(2).
- Fauziah, N., Hartini, N., Hendriani, W., & Fajriyanti, F. (2021). Confirmatory Factor Analysis pada Pengukuran Keharmonisan Keluarga (FHS-24). *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 14(3), 227-240.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes : for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5(2), 348-362
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation : Affective, cognitive, and social consequences. *Society and Psychophysiological Research*, 39, 281-191. USA: Cambridge University Press.
- Hasanah, T. D. U., & Widuri, E. L. (2014). Regulasi emosi pada ibu single parent. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(1).
- Iskandar, A. M., Kasim, H., & Halim, H. (2019). Upaya pasangan suami istri yang tidak mempunyai anak dalam mempertahankan harmonisasi keluarganya. *Society*, 7(2), 146-162.
- Kavikondala, S., Stewart, S. M., Ni, M. Y., Chan, B. H., Lee, P. H., Li, K. K., ... & Leung, G. M. (2016). Structure and validity of Family Harmony Scale: An instrument for measuring harmony. *Psychological assessment*, 28(3), 307.
- Khairani, R., & Putri, D. E. (2011). Kematangan emosi pada pria dan wanita yang menikah muda. *Jurnal Psikologi*, 1(2).

-
- Rajagukguk, E. (2021). Regulasi Emosi Dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa Pascasarjana Yang Berperan Ganda Di Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi.
- Riyania, W., & Rohmahb, F. A. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan penyesuaian diri dengan stres perawat yang bertugas di ruang isolasi pasien Covid-19. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan ISSN*, 2715, 2456.
- Sa'adah, N., & Purnomo, W. (2016). Karakteristik dan Perilaku Berisiko Pasangan Infertil di Klinik Fertilitas dan Bayi Tabung Tiara Cita Rumah Sakit Putri Surabaya. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 5(1), 61-69.
- Santrock, W.J. (2003). Life span development: Perkembangan masa hidup. Jilid 2. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Stroebe, M.S., (2010). Review article: Bereavement in family context coping with the loss of a loved one. Family science Volume 1. Nos. 3-4 144-151.
- Sarwono, Sarlito W. 2016. Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers
- Simarmata, O. Y., & Lestari, M. D. (2020). Harga diri dan penerimaan diri pasangan menikah tidak memiliki anak di Bali. *Jurnal Psikologi*.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta CV.
- Udin, A. S. (2021). *Regulasi Diri Pasangan Suami Istri Tanpa Anak Dalam Menjaga Keharmonisan Keluarga (Studi Pada Dua Pasangan Suami Istri Di Desa Ngandong Gantiwarno Klaten)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Utari, U. E. (2020). *Kelestarian rumah tangga pada pasangan yang belum memiliki keturunan di Kota Palangka Raya* (Doctoral dissertation, IAIN Palangka Raya).
- Walgitto, B .(2017). *Bimbingan & Konseling Perkawinan Edisi Revisi* Yogyakarta : Andi.
- Walgitto, B. 1991. *Psikologi Sosial : Suatu Pengantar*. Yogyakarta : Andi Offset.
- 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.