

EMOTION REGULATION STRATEGY IN EMERGING ADULTHOOD AFTER BREAK UP

Sintami Retno H.

ABSTRACT

The research is aimed to explore strategies regulation of emotion at the age of emerging adulthood. It is done by studying behaviors or expressions which are indicated by a person to experience an unrequited love in establishing a relationship. The research is carried out to three informants aged between 18-25 years old who experience the condition of being terminated unrequited love in relation courtship. The researcher used qualitative methods by obtaining data from informants with semi-structured interview techniques. Qualitative research was used by the researchers to case study. The study cases assist researchers in exploring the psychological dynamics of a person who experiences a special situation when experiencing a broken heart. The results of the study have demonstrated that the three informants were emotionally sad and disappointed because of the breakup. Informants experiencing strategies by (1) The situation selection, (2) situation modification, (3) attention deployment, (4) cognitive change, and (5) response modulation. The activity of emotion regulation strategy occurs differently. However, some strategies are not effective yet.

Key words: *Emotion Regulation Strategy, Emerging Adulthood, Unrequited Love*

STRATEGI REGULASI EMOSI PADA DEWASA AWAL PASCAPUTUS BERPACARAN

Sintami Retno Hidayati

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplor strategi regulasi emosi pada usia dewasa awal. Hal ini dilakukan dengan mendalami perilaku atau ekspresi yang ditunjukkan oleh seseorang saat mengalami putus cinta secara sepihak dalam menjalin hubungan. Penelitian ini dilakukan kepada tiga informan yang berusia antara 18-25 tahun yang mengalami kondisi diputus secara sepihak dalam hubungan pacarannya. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan memperoleh data dari informan dengan teknik wawancara semi terstruktur. Jenis penelitian kualitatif yang digunakan oleh peneliti yaitu studi kasus. Studi kasus membantu peneliti dalam mengeksplor dinamika psikologi seseorang yang mengalami situasi khusus saat mengalami patah hati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan mengalami emosi sedih dan kecewa karena diputus secara sepihak. Informan melakukan strategi regulasi emosi dengan (1) situation selection, (2) situation modification, (3) attentional deployment, (4) cognitive change, dan (5) response modulation. Strategi regulasi emosi terjadi dalam bentuk aktivitas yang berbeda-beda. Namun, beberapa strategi emosi yang dilakukan masih ada yang belum efektif.

Kata kunci : Strategi Regulasi Emosi, Dewasa Awal, Putus Cinta Sepihak