

**RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND DREAMS
IN REGULAR-2 PSYCHOLOGY STUDENTS
MERCU BUANA UNIVERSITY JAKARTA**

Pipit Puspitasari
Universitas Mercu Buana
temanpipit@gmail.com

ABSTRACT

Dreams are a bridge between conscious and unconscious. The continuing hypothesis of dreams in the general form states that dreams reflect a situation of waking life — something that is the center of attention, thought, and everyday experience — especially stressors, personal attention and emotional conditions. Dreams are an affective symbol of a person's emotional condition, therefore research on dreams is mostly done to see how psychological the individual is. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and dreams, especially emotional elements in dreams in the regular-2 student population of Mercu Buana University, Jakarta. Data collection was conducted on 174 respondents of UMB Regular Psychology-2 students using non-probability sampling techniques, and using two questionnaires, namely a dream questionnaire adapted from The Mannheim Dream Questionnaire and an emotional regulation questionnaire adapted from the Emotion Regulation Questionnaire. The results of this study indicate that there is a significant relationship between emotion regulation and reappraisal dimensions with dreams but there is no relationship between suppression and dream dimensions. The researcher assumes that respondents who carry out a reappraisal strategy may only see the situation or conflict that they face as a situation that is not too emotional but does not really solve the problem at hand. In this case it is possible for the respondent to have emotions that are not expressed through the use of the reappraisal strategy, because reappraisal is a strategy that is used where the emotional response becomes triggered or not, which can be explained that emotion appears but is reappraisal so that it is intercepted appear in a dream.

Keywords: dream, emotion regulation, emotion, waking life

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN MIMPI
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI REGULER-2
UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA**

Pipit Puspitasari
Universitas Mercu Buana
temanpipit@gmail.com

ABSTRAK

Mimpi merupakan jembatan antara *conscious* dan *unconscious*. Hipotesis berkelanjutan mimpi dalam bentuk umum menyatakan bahwa mimpi merefleksikan situasi *waking life*—sesuatu yang menjadi pusat perhatian, pikiran, dan pengalaman sehari-hari—khususnya stressor, perhatian pribadi dan kondisi emosional. Mimpi merupakan simbol afektif dari kondisi emosi seseorang, oleh karena itu riset mengenai mimpi banyak dilakukan untuk melihat bagaimana kondisi psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan mimpi khususnya unsur emosi dalam mimpi pada populasi mahasiswa reguler-2 Universitas Mercu Buana, Jakarta. Pengumpulan data dilakukan terhadap 174 responden mahasiswa Psikologi Reguler-2 UMB dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, dan menggunakan dua kuesioner, yaitu kuesioner mimpi yang diadaptasi dari *The Mannheim Dream Questionnaire* dan kuesioner regulasi emosi yang diadaptasi dari *Emotion Regulation Questionnaire*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dimensi *reappraisal* dengan mimpi namun tidak terdapat hubungan antara dimensi *suppression* dengan mimpi. Peneliti berasumsi bahwa responden yang melakukan strategi *reappraisal* mungkin saja hanya melihat situasi atau konflik yang dihadapi sebagai situasi yang tidak terlalu emosional namun tidak benar-benar menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam hal ini adalah menjadi mungkin responden memiliki emosi yang tidak terekspresikan melalui penggunaan strategi *reappraisal* tersebut, karena *reappraisal* adalah strategi yang digunakan dimana respon emosi menjadi terpicu atau tidak, yang dapat dijelaskan bahwa emosi akan-muncul namun di-*reappraisal* sehingga tertahan karenanya kemudian berhubungan atau muncul dalam mimpi.

Kata kunci: mimpi, regulasi emosi, emosi, *waking life*.