

**PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP RUMINASI
PADA DEWASA AWAL DI JABODETABEK**

ABSTRAK

Mochamad Fajar Riski Hafis

46119010042

Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog.

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

Ruminasi memungkinkan untuk dilakukan oleh semua kalangan tanpa perbedaan usia, jenis kelamin maupun budaya. Ruminasi dapat menimbulkan beberapa gangguan mental dan permasalahan dalam kehidupan individu, untuk itu diperlukan upaya untuk mengontrol dan mengurangi ruminasi tersebut. Regulasi emosi diharapkan dapat membantu individu untuk mengontrol dan mengurangi ruminasi, hal ini dikarenakan fokus utama dari rumansi adalah emosi dan pikiran negatif yang dipikirkan oleh individu. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap ruminasi pada dewasa awal di Jabodetabek. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)*, sedangkan ruminasi diukur menggunakan *Ruminative Responses Scale (RRS)*. Desain penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Pengambilan data menggunakan metode *convenience sampling*, responden dalam penelitian ini berjumlah 209 responden dewasa awal di Jabodetabek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap ruminasi pada dewasa awal di Jabodetabek. Hasil Analisa tambahan menunjukkan bahwa dimensi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ruminasi, selain itu dimensi *cognitive reappraisal* pada regulasi emosi juga memiliki pengaruh yang signifikan dengan dimensi *reflections* pada ruminasi.

Kata Kunci: regulasi emosi, ruminasi, dewasa awal

THE EFFECT OF EMOTIONAL REGULATION ON RUMINATION IN EARLY ADULTS IN JABODETABEK

ABSTRACT

Mochamad Fajar Riski Hafis

46119010042

Dian Misrawati, M.Psi., Psikolog.

Faculty of Psychology, Mercu Buana University of Jakarta

Rumination is possible for all people without differences in age, gender or culture. Rumination can cause several mental disorders and problems in an individual's life, so efforts are needed to control and reduce rumination. Emotion regulation is expected to help individuals to control and reduce rumination, this is because the main focus of rumination is negatif emotions and thoughts thought by individuals. This study was conducted with the aim of knowing the effect of emotion regulation on rumination in early adults in Jabodetabek. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), while rumination was measured using the Ruminative Responses Scale (RRS). This research design uses quantitative method with simple linear regression method. Data collected using an *convenience* sampling method, respondents in this study amounted to 209 early adult respondents in Jabodetabek. The results of this study indicate that there is a significant effect of emotional regulation on rumination in early adults in Jabodetabek. Additional analysis results show that the cognitive reappraisal dimension of emotion regulation has a significant effect on rumination, besides that the cognitive reappraisal dimension of emotion regulation also has a significant effect on the reflections dimension of rumination.

Keywords: emotion regulation, rumination, early adulthood