



The Relationship Between Emotional Regulation and Anxiety Levels in Early Adult Women in Long Distance Marriage

Novia Aira Fitri¹, Nurmina²

^{1,2}Universitas Negeri Padang, Padang, Indonesia

Abstract : This study aims to determine the relationship between emotional regulation and anxiety levels in early adult women undergoing long-distance marriage. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The research subjects were 155 early adult women undergoing long-distance marriage who were selected using a purposive sampling technique. The instrument used was the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure cognitive reappraisal and expressive suppression strategies, which consists of 10 items with a 7-point Likert scale, and the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) anxiety subscale which consists of 14 items with a 4-point Likert scale. Data analysis was carried out using multiple regression and hypothesis testing was carried out with simultaneous F tests, partial t tests, and coefficient of determination tests. The results showed that emotional regulation was related to anxiety simultaneously by obtaining a sig. value. The F test was $0.003 < 0.05$, and the partial t test results also showed that cognitive reappraisal strategies had no relationship with anxiety obtained a sig. $0.724 > 0.05$ and expressive suppression was found to be related to anxiety obtained a sig. $0.001 < 0.05$, and the results of the determination coefficient test obtained an R Square value of 0.072. This means that emotional regulation strategies contribute to the anxiety variable with a proportion of 7.2% while the rest is explained by other factors outside the research model. These findings indicate that emotional regulation is an important factor in maintaining psychological well-being in early adult women in long-distance relationships. Therefore, it is important to understand how emotional regulation strategies can be optimized in facing the dynamics of long-distance marriage.

Keywords: Emotion Regulation; Anxiety; Young Adult Women; Long Distance Marriage

Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Kecemasan Pada Wanita Dewasa Awal yang Menjalani *Long Distance Marriage*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 155 wanita dewasa awal yang sedang menjalani *long distance marriage* dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* yang berjumlah 10 item dengan skala likert 7 point, serta skala *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) subskala kecemasan yang berjumlah 14 item dengan skala likert 4 point. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda serta dilakukan uji hipotesis dengan uji F simultan, uji t parsial, dan uji koefisien determinasi. Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan dengan kecemasan secara simultan dengan memperoleh nilai sig. uji F sebesar $0.003 < 0.05$, dan hasil uji t parsial juga menunjukkan bahwa dilihat dari strategi *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan dengan kecemasan yang diperoleh nilai sig. $0.724 > 0.05$ dan *expressive suppression* didapatkan berhubungan dengan kecemasan yang memperoleh nilai sig. $0.001 < 0.05$, serta hasil uji koefisien determinasi diperoleh nilai R Square sebesar 0.072 hal ini berarti bahwa strategi regulasi emosi berkontribusi terhadap variabel kecemasan dengan proporsi 7,2% sedangkan sisanya dijelaskan faktor-faktor lain diluar model penelitian. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal dalam hubungan jarak jauh. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana strategi regulasi emosi dapat dioptimalkan dalam menghadapi dinamika *long distance marriage*.

Kata kunci : Regulasi Emosi; Kecemasan; Wanita Dewasa Awal; Pernikahan Jarak Jauh

Article history

Received: 2 April 2026

Revised: 20 April 2026

Accepted: 28 April 2026

This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution (CC-BY) license



Corresponding Author: Nurmina ; nurmina_davy@fip.unp.ac.id

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal, yang sering disebut sebagai emerging adulthood, merupakan fase transisi dalam perkembangan manusia yang melibatkan perubahan dari remaja menuju kemandirian dewasa. Menurut Hurlock (dalam Aryati & Utami (2021) masa ini mencakup individu berusia 18-40 tahun, sementara Santrock dalam Putri, A (2019) mendefinisikannya lebih spesifik pada rentang 18-25 tahun. Periode ini ditandai oleh upaya individu untuk mencapai kemandirian, membangun stabilitas karier, dan menyelesaikan tugas utama Erikson, yaitu Intimacy vs. Isolation.

Masa dewasa awal melibatkan penemuan diri, stabilisasi, reproduksi, ketegangan emosional, isolasi sosial, keterikatan, ketergantungan, pergeseran nilai, kreativitas, dan gaya hidup baru. Perkembangan yang berhasil pada tahap ini memungkinkan individu membangun hubungan interpersonal yang mendalam, stabil, dan berkomitmen, yang menjadi fondasi kehidupan dewasa (Al'azm & Fitniwilis, 2023) Tahap ini menarik untuk dikaji karena merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa, di mana individu diharapkan menjalani peran baru seperti orang tua, suami atau istri, pencari nafkah, serta mengembangkan keinginan, sikap, dan nilai baru yang sesuai dengan tugas-tugas tersebut (Muslimah & Rahmawati, 2018)

Adila & Kurniawan (2020) mengidentifikasi tugas-tugas perkembangan utama bagi dewasa awal seperti memilih pasangan hidup, belajar hidup bersama, membentuk keluarga, mengelola rumah tangga, bekerja dalam jabatan tertentu, bertanggung jawab sebagai warga negara, dan bergabung dengan kelompok sosial yang sesuai. Hurlock (dalam Harsari, 2020) menambahkan tugas-tugas seperti mendapatkan pekerjaan, memiliki anak, dan membangun keluarga. Pada tahap ini, hubungan intim mulai berkembang, dan pernikahan merupakan bentuk tertinggi dari hubungan yang melibatkan aspek fisik, emosional, spiritual, dan sosial

Individu yang berhasil menghadapi tantangan masa ini dapat membangun kehidupan mandiri, merasa nyaman dalam hubungan, dan meraih kesuksesan (Wood et al., 2018). Namun, periode ini penuh dengan ketegangan emosional, ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan reproduksi yang sering ditandai dengan pembentukan keluarga (A. . Putri, 2019). Usia ideal menikah menurut laki-laki 26 tahun dan perempuan 23 tahun yang sejalan dengan tugas perkembangan dewasa awal (Sari & Sunarti, 2013). Meskipun pernikahan idealnya melibatkan kehidupan bersama, namun ada pasangan yang harus tinggal terpisah dikarenakan harus bekerja di kota yang berbeda, jauh dari tempat tinggal, jarang pulang atau sering meninggalkan rumah (Harsari, 2020).

Fenomena tersebut disebut *Long Distance Marriage* (LDM), *Long Distance Marriage* didefinisikan sebagai pernikahan di mana pasangan dipisahkan oleh jarak geografis, seperti antarkota, negara, pulau, atau benua (Akbar, 2023). Jamil et al (2023) menjelaskan bahwa *long distance marriage* di Indonesia sering terjadi akibat pekerjaan, keterbatasan ekonomi, dan pendidikan. Salah satu penelitian menunjukkan bahwa tinggal terpisah dapat mengubah komunikasi dan berujung pada kegagalan hubungan (Harsari, 2020), dengan faktor seperti stres, kesepian, kecemasan, emosi tidak stabil, dan keraguan terhadap pasangan (Jamil et al., 2023).

Fenomena *long distance marriage* dapat menjadi penyebab perselingkuhan dan perceraian dalam ikatan pernikahan. Fenomena ini dapat timbul akibat beberapa faktor, termasuk durasi waktu, jarak geografis, konflik, dan kehilangan. Individu yang LDM kerap merasakan stres, kesepian, kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta keraguan terhadap pasangan. Kondisi-kondisi ini berpotensi memicu ketegangan yang berujung pada perceraian. Merujuk pada data dari Direktori Putusan Mahkamah Agung Republik Indonesia, terdapat 8.137 putusan gugatan cerai yang diajukan di Pengadilan Agama Makassar antara tahun 2019 hingga 2021. Dari jumlah tersebut, 2.322 kasus atau 28,53% melibatkan pasangan yang menjalani hubungan jarak jauh (*Long Distance Marriage*) (Jamil et al., 2023).

Fenomena *Long Distance Marriage* juga bukan fenomena baru, dari data global mencatat di Amerika Serikat, data statistik yang berkaitan dengan hubungan pernikahan jarak jauh disajikan

dalam survei yang dilaksanakan oleh *The Center for The Study of Long Distance Relationships*. Survei tersebut melaporkan bahwa pada tahun 2005, terdapat 3,5 juta warga Amerika Serikat yang menjalani pernikahan jarak jauh. Angka ini mengalami peningkatan menjadi 7,2 juta orang pada tahun 2011 (Anisah et al., 2023).

Fenomena *Long Distance Marriage* di Indonesia juga merupakan hal yang tidak asing lagi bagi masyarakatnya, karena banyak pasangan suami istri di Indonesia yang memilih untuk merantau bahkan sampai luar negeri agar ekonominya tercukupi. Di Indonesia, data spesifik terkait *Long Distance Marriage* Menurut Badan Nasional Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia (BNP2TKI) 2018 bahwa, di Indonesia jumlah TKI pada tahun 2014 mencapai 429.874 dimana jenis kelamin laki 48% dan perempuan 57%, sedangkan pada tahun 2015 berjumlah 275.737 yang berjenis kelamin laki-laki 40% perempuan 60%, tahun 2016 jumlah TKI mencapai 234.451 yang persentasenya laki-laki 38% perempuan 62%, tahun 2017 berjumlah 262.899 yang mana laki-laki 30% perempuan 70%. Dan pada tahun 2018 jumlah TKI mencapai 283.640 laki-laki 30% perempuan 70% (Adila et al., 2024).

Semakin berkembangnya zaman, semakin banyak pula persaingan dalam pekerjaan yang dialami di masyarakat oleh karena itu, hal tersebut membuat mereka bermigrasi ke tempat yang menurutnya mampu untuk mencukupi segala kebutuhan salah satunya yakni merantau dari desa ke kota. Di beberapa daerah masih banyak seseorang yang beranggapan bahwa pekerjaan di kota merupakan peluang besar bagi mereka dikarenakan tempat dan fasilitas pekerjaan yang didapatkan di kota (K. Adila et al., 2024).

Penelitian Utami et al (2024) menemukan dampak *long distance marriage* seperti penurunan kepercayaan, komunikasi kurang intens, kebutuhan keintiman tidak terpenuhi, ketidakharmonisan rumah tangga, kesulitan keuangan, kesepian, perselingkuhan, dan perceraian. Tantangan ini berkaitan dengan kesulitan kedekatan emosional akibat kurangnya aktivitas bersama (Purwanto et al., 2019), serta masalah psikologis seperti stres, kesepian, kecemasan, ketidakstabilan emosi, dan keraguan (Arsita & Soetjningsih, 2021). Pasangan jarak jauh sering menghadapi tekanan psikologis akibat tantangan dalam memahami hubungan, konflik perasaan, keraguan, kecemasan akibat jarak, dan meningkatnya konflik (Utami et al., 2024)

Masa dewasa awal rentan terhadap afektivitas negatif yang melibatkan emosi negatif intens seperti depresi, kecemasan, kekhawatiran, dan kemarahan (Santosa et al., 2020). Penelitian Putri & Ariana (2022) menunjukkan ketidakstabilan emosi pada tahap ini, terutama dalam konflik rumah tangga, yang memicu kecemasan. Kecemasan didefinisikan sebagai respons alami terhadap ancaman, ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, dan gejala fisik seperti detak jantung cepat. Kecemasan berlebihan dapat menyebabkan kurang tidur, kesulitan konsentrasi, iritabilitas, dan kemarahan American Psychological Association (2016). Kecemasan juga digambarkan sebagai perasaan tidak nyaman akibat ketidakpastian (Annisa & Ifdil, 2016). Serupa dengan penelitian Utami et al (2024) menyatakan kecemasan merupakan respons alami terhadap situasi yang mengancam dan biasanya terjadi bersamaan dengan proses perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah terjadi sebelumnya, serta pencarian identitas diri dan makna hidup.

Untuk mengatasi kecemasan ini, individu perlu memiliki keterampilan mengendalikan emosi yang baik. Untuk dapat mengendalikan emosi dengan baik, diperlukan keterampilan regulasi emosi. (Kusuma, 2020). Salah satu cara untuk mengatasi stres, seperti kecemasan yang tiba-tiba muncul pada seseorang, adalah dengan cara pengendalian emosi yang baik (Anggraini et al., 2021). Regulasi emosi adalah proses mengatur perasaan dan ekspresi emosi, dibedakan menjadi adaptif seperti *mindfulness* dan *reappraisal* dan maladaptif seperti penghindaran (Trentini & Dan-Glauser, 2025).

Beberapa penelitian juga konsisten menunjukkan hubungan regulasi emosi terhadap kecemasan dalam hubungan jarak jauh, seperti penelitian Kusuma & Puspitadewi (2018) dan penelitian Aryaningsih & Susilawati (2020) akan tetapi dalam konteks pacaran, yang mana berbeda dinamikanya pasangan jarak jauh yang menikah dengan hadapi beban ganda seperti pertimbangan stabilitas rumah tangga, tidak seperti pacaran yang lebih mudah putus tanpa konsekuensi legal. Dan

beberapa penelitian juga menemukan hal serupa pada beberapa konteks, namun belum spesifik pada konteks *long distance marriage*. Dan ada penelitian Fauzia & Israfil (2025) hubungan regulasi emosi dengan kecemasan akan tetapi dalam konteks mahasiswa tidak dalam dinamika pasangan jarak jauh maupun pernikahan jarak jauh. Sehingga menjadi *research gap* dalam penelitian ini yang merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan menguji hubungan antara regulasi emosi dan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*.

Berdasarkan konsep perkembangan manusia pada masa dewasa awal hingga tantangan spesifik *long distance marriage* dan hubungan regulasi emosi dan kecemasan, terdapat urgensi untuk menelusuri lebih dalam bagaimana regulasi emosi berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*, yang memiliki dinamika emosional unik dibandingkan hubungan pacaran atau kelompok umum. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan, untuk mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Kecemasan pada Wanita Dewasa Awal yang Menjalani *Long Distance Marriage*.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antar variabel yaitu hubungan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage* dengan desain kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian adalah wanita dewasa awal yang menjalani *long distance* yang berusia 18-40 tahun, sedang tinggal terpisah dengan pasangan secara geografis dengan jarak yang berbeda provinsi, pulau, atau negara, frekuensi pertemuan dengan pasangan relatif jarang (misalnya satu kali dalam dua bulan, satu kali dalam setahun, atau lebih), dan Kondisi perpisahan tersebut tidak bersifat sementara (bukan karena alasan jangka pendek seperti dinas singkat atau kunjungan sementara). Sampel penelitian ini berjumlah 155 subjek yang diperoleh dengan menggunakan Teknik *non-probability sampling*, khususnya *purposive sampling* dengan penarikan sampel menggunakan rumus lameshow diperoleh sebanyak jumlah sampel minimal yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 96 responden. Namun, peneliti menetapkan jumlah minimal sampel sebanyak 100 responden dan mendapatkan lebih dari minimal sampel yaitu sebanyak 155 responden.

Dalam penelitian ini, kuesioner *Googleform* digunakan sebagai metode pengumpulan data. Informed consent diberikan secara daring pada halaman awal Google Form sebelum responden mengisi instrumen penelitian. Peneliti menjelaskan tujuan penelitian, kerahasiaan data responden, serta bahwa partisipasi bersifat sukarela. Persetujuan partisipasi diperoleh melalui pilihan “ya” pada pernyataan kesediaan menjadi responden penelitian, sedangkan responden yang memilih “tidak” tidak melanjutkan pengisian kuesioner.

Digunakan dua instrument dalam penelitian ini yaitu skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) subskala kecemasan yang merupakan skala likert yang terdiri dari 14 pernyataan dengan 4 opsi pilihan jawaban (0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, 3 = sering sekali) yang diadaptasi dan telah diterjemahkan oleh Fitri et al (2021) untuk mengukur tingkat kecemasan, alat ukur tersebut dirancang berdasarkan aspek Lovibond, P.F & Lovibond, S.H (1995) yang terdiri atas aspek gairah otonom, efek otot rangka, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh cemas serta skala ini tidak memiliki pernyataan *favorable* maupun *unfavorable* sehingga tidak ada pembalikan dan hanya menjumlahkan skor berdasarkan skala likert yang dipilih yaitu 0-3. Dan skala *Emotion Regulation Questionner* (ERQ) oleh (Gross & John, 2003) dan diadaptasi oleh Radde et al (2021) Aitem pada alat ukur ini berdasarkan strategi regulasi emosi yakni *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Digunakan skala likert yang terdiri dari 10 item dengan 7 opsi jawaban yaitu (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = agak tidak setuju, 4 = netral, 5 = agak setuju, 6 = setuju, 7 = sangat setuju) dan keseluruhan item pada alat ukur ini merupakan item yang *favorable*.

Skala DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*) telah dinyatakan valid dengan nilai $r = 0,254$ dengan Reliabilitas pada skala kecemasan sebesar $\alpha = 0,755$ Fitri et al (2021). Dan skala

Emotion Regulation Questionner (ERQ), validitas instrumen ini menunjukkan nilai ($t > 1.96$; $p = 0.000$) dan Sedangkan realibilitas pada skala regulasi emosi dengan nilai $\alpha = 0,951$ untuk *cognitive reappraisal* dan $\alpha = 0,790$ untuk *expressive suppression* (Radde et al., 2021)

Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dengan teknik analisis regresi berganda dengan uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas. Dan dilanjutkan dengan uji hipotesis yang berupa uji F simultan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan tingkat kecemasan secara bersama-sama (*cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*) dengan tingkat kecemasan, uji t parsial untuk melihat apakah variabel independen secara parsial (individual), dan uji koefisien determinasi untuk menilai seberapa baik model menjelaskan perubahan pada variabel dependen. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistic versi 20.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil kategorisasi variabel regulasi emosi menunjukkan distribusi tingkat regulasi emosi responden berdasarkan pengolahan skor menggunakan nilai mean dan standar deviasi, sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel Regulasi Emosi

Score Interval	Category	Frequency	%
$X < 30$	Rendah	1	0,65
$30 < X < 50$	Sedang	70	45,16
$50 < X$	Tinggi	84	54,19
Total		155	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah 84 responden (54,19%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 70 responden (45,16%), dan pada kategori rendah terdapat sebanyak 1 responden (0,65%).

Hasil kategorisasi regulasi emosi berdasarkan dua strategi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* distribusi kedua strategi tersebut pada responden dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Data Strategi Cognitive Reappraisal

Score Interval	Category	Frequency	%
$X < 18$	Rendah	10	6,45
$18 < X < 34$	Sedang	101	65,16
$34 < X$	Tinggi	44	28,39
Total		155	100

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa pada *cognitive reappraisal* mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 101 responden (65,16%), pada kategori rendah terdapat sebanyak 10 responden (6,45%), dan pada kategori tinggi terdapat sebanyak 44 responden (28,39%).

Tabel 3. Kategorisasi Data Strategi Expressive Suppression

Score Interval	Category	Frequency	%
$X < 12$	Rendah	7	4,52
$12 < X < 20$	Sedang	49	31,61
$20 < X$	Tinggi	99	63,87
Total		155	100

Selanjutnya, berdasarkan Tabel 3, pada *expressive suppression* mayoritas responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah 99 responden (63,87%), pada kategori sedang terdapat sebanyak 49 responden (31,61%), dan pada kategori rendah terdapat sebanyak 7 (4,52%) responden.

Hasil kategorisasi pada variabel kecemasan menunjukkan distribusi tingkat kecemasan pada responden yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Kecemasan

Score Interval	Category	Frequency	%
$X < 23$	Rendah	70	22,58
$23 < X < 33$	Sedang	81	26,13
$33 < X$	Tinggi	4	1,29
Total		155	100

Berdasarkan tabel 4, terlihat bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan jumlah 81 responden (26,13%), pada kategori rendah terdapat sebanyak 70 responden (22,58%), dan pada kategori tinggi terdapat sebanyak 4 responden (1,29%).

Uji normalitas dilakukan guna mencari tahu apakah data mengikuti distribusi normal, dan dilakukan sebagai prasyarat sebelum melakukan analisis. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov. Data dianggap berdistribusi normal ketika nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel	Asymp. Sig (2-Tailed)	Keterangan
Regulasi Emosi	0,435	Normal
Kecemasan	0,178	Normal

Berdasarkan Tabel 5, seluruh variabel memiliki nilai signifikansi Asymp. Sig (2-Tailed) sebesar $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Uji linearitas memiliki tujuan sebagai penentu apakah ada hubungan bersifat linear antara variabel independent dan variabel dependent. Dengan nilai signifikansi pada *linearity* $< 0,05$ dan *deviation from linearity* $> 0,05$. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Uji Linearitas Data Penelitian

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Deviation from linearity</i>	0,689	Linear

Melalui Tabel 6, terlihat nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar $0,689 > 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data variabel tersebut mempunyai keterhubungan yang linear.

Uji multikolinieritas untuk mengetahui apakah terjadinya hubungan yang kuat atau sempurna antara variabel-variabel independent. dengan rumus menunjukkan bahwa ketika nilai VIF < 10 dan tolerance $> 0,1$. Hasil uji multikolinieritas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Multikolinieritas Data Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0.984	1.016	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Expressive Suppresion</i>	0.984	1.016	Tidak terjadi multikolinieritas

Dari Tabel 7, diketahui nilai tolerance dari kedua variabel independent adalah sebesar $0,984 > 0,010$, dan hasil nilai VIF adalah $1,016 < 10,0$. maka dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel independent dalam penelitian ini tidak terjadi multikolinieritas.

Uji Heterokedastisitas yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah terjadinya ketidaksamaan varian dari residual dari suatu pengamatan ke pengamatan yang lain pada model regresi. Dengan melakukan uji regresi linier pada variabel independen dan menghubungkannya dengan nilai residual absolut, uji glejser digunakan untuk menilai heteroskedastisitas (Abs_RES). Data yang tidak heterokedastisitas memiliki nilai sig. $> 0,05$. Hasil uji heterokedastisitas dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Uji Heterokedastisitas Data Penelitian

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	0.054	Tidak terjadi heterokedastisitas
<i>Expressive Suppresion</i>	0.825	Tidak terjadi heterokedastisitas

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai sig. *cognitive reappraisal* sebesar $0,054 > 0,05$ dan nilai *expressive suppression* sebesar $0,825 > 0,05$ yang berarti tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji F simultan, uji t parsial, dan uji koefisiendeterminasi. Uji F simultan bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan variabel

independent secara bersama-sama dengan memiliki nilai sig. $F < 0,05$. Hasil uji F bisa dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Uji F Simultan

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Regulasi Emosi - Kecemasan	5.924	0.003	Signifikan

Berdasarkan Tabel 10, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 ($< 0,05$) untuk hubungan antara variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap variabel Y. Hal ini menunjukkan bahwa H_{a1} diterima dan H_{01} ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel X1 (*cognitive reappraisal*) dan X2 (*expressive suppression*) dalam regulasi emosi secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Y (kecemasan).

Uji t bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki pengaruh atau hubungan terhadap variabel dependen secara satu persatu atau sendiri-sendiri Model tersebut dapat disebut layak apabila memiliki nilai sig. $F < 0,05$. Hasil uji t dapat dilihat pada tabel 11.

Tabel 11. Uji t Parsial

Variabel	B	t	Sig.	Keterangan
<i>Cognitive Reappraisal</i>	-0.029	-0.354	0.724	Tidak Signifikan
<i>Expressive Suppression</i>	0.432	3.441	0.001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 11, nilai koefisien regresi untuk *cognitive reappraisal* adalah -0,029 dan sig. 0,724 $> 0,05$ yang memperlihatkan strategi regulasi emosi *cognitive reappraisal* tidak berhubungan terhadap kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*. Selanjutnya, koefisien regresi untuk *expressive suppression* adalah 0,432 dan sig. 0,001 yang artinya strategi regulasi emosi *expressive suppression* berhubungan positif signifikan terhadap kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*.

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependent. Nilai koefisien determinasi adalah antara 0 dan 1. Nilai R2 yang kecil menunjukkan bahwa kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variabel dependent amat terbatas. Uji koefisien determinasi dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square
Regulasi Emosi	0.269	0.072	0.060

Melalui Tabel 12, dapat diketahui bahwa hasil 0,072 hal ini berarti bahwa dimensi dari variabel regulasi emosi berkontribusi terhadap variabel kecemasan dengan proporsi 7,2% sedangkan sisanya dijelaskan faktor faktor lain diluar model penelitian.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*. Berdasarkan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage* mengalami kecemasan yang sedang yaitu sebanyak 26,13% atau 81 responden. Sejalan dengan penelitian Faradiana & Mubarak (2022) juga menemukan hasil kecemasan pada kategorisasi sedang. artinya adanya kecemasan namun tidak pada tingkat yang sangat parah, ini menunjukkan bahwa responden mengalami kekhawatiran dan ketegangan dalam intensitas tertentu seperti adanya kekhawatiran terhadap potensi munculnya situasi yang tidak menyenangkan di masa depan, seperti ketidakpastian hubungan atau perubahan dinamika rumah tangga selama *long distance marriage*. Kondisi tersebut sejalan dengan definisi kecemasan menurut Lovibond, P.F & Lovibond, (1995), yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan ketakutan terhadap kemungkinan terjadinya hal yang tidak menyenangkan di masa depan, disertai reaksi fisiologis dan perasaan cemas secara subjektif. Kategori sedang dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa gejala-gejala tersebut memang muncul pada responden, namun belum berada pada tingkat yang berat atau mengganggu fungsi secara signifikan.

Selanjutnya mayoritas subjek berada pada kategori tinggi pada variabel regulasi emosi yaitu sebanyak 84 responden (54,19%), sejalan dengan penelitian Aryaningsih & Susilawati (2020) juga

menemukan hasil regulasi emosi pada kategoris tinggi, menunjukkan bahwa individu pada dasarnya memiliki kapasitas yang memadai dalam mengatur emosinya, tetapi masih menghadapi kesulitan dalam menjaga konsistensi saat mengendalikan maupun mengekspresikan emosi pada kondisi atau situasi tertentu. Temuan ini sejalan dengan konsep regulasi emosi menurut Gross (1998) yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah upaya individu dalam mengendalikan emosi, mencakup waktu kemunculan serta cara emosi tersebut dialami dan diekspresikan. Artinya, responden pada penelitian ini secara umum mampu mengatur pengalaman dan ekspresi emosinya dalam menjalani *long distance marriage*. Selain itu, Thompson (1991) menjelaskan bahwa regulasi emosi melibatkan proses intrinsik dan ekstrinsik, yaitu kemampuan mengelola perasaan dalam diri serta menyesuaikan ekspresi emosi dengan lingkungan. Kategori tinggi dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa responden memiliki kapasitas yang memadai dalam hal tersebut, meskipun dalam situasi tertentu masih dapat mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi pengendalian dan ekspresi emosi.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dan tingkat kecemasan, di mana regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap kecemasan, sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yaitu penelitian Kusuma, R.T (2020) yang menemukan ada Ditemukan adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan tingkat kecemasan, yang mengindikasikan bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan. Sebaliknya, individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang kurang optimal cenderung mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Hal ini dapat dijelaskan karena regulasi emosi membantu individu dalam mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, terutama ketika menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan atau ketidakpastian.

Berdasarkan pengujian data, terlihat adanya hubungan regulasi emosi dan tingkat kecemasan dengan kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan dengan proporsi 7,2% sedangkan bagian lainnya dijelaskan oleh faktor-faktor di luar model penelitian. Dalam regulasi emosi, terdapat dua strategi utama, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Temuan dalam penelitian ini mendapatkan bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan terhadap kecemasan. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Fauzia & Israfil (2025) yang menyatakan bahwa individu yang menerapkan strategi regulasi emosi adaptif seperti *reappraisal* cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Penelitian Gross & John (2003) juga mengemukakan bahwa strategi *cognitive reappraisal* dapat berfungsi sebagai strategi yang adaptif. Namun, beberapa individu tidak memiliki keterampilan untuk mengubah pola pikir mereka, yang dapat meningkatkan perasaan tidak berdaya atau tidak ada harapan. Dalam konteks hubungan jarak jauh khususnya *long distance marriage* kemampuan berpikir rasional tampaknya tidak selalu cukup untuk mereduksi kecemasan yang muncul, Hal ini dapat dipahami karena kecemasan dalam *long distance marriage* tidak hanya bersumber dari interpretasi kognitif individu, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor situasional yang nyata, seperti jarak fisik, kurangnya kepastian, serta keterbatasan komunikasi. Penelitian Utami et al (2024) menemukan bahwa hubungan jarak jauh dapat berdampak pada penurunan kepercayaan, komunikasi yang kurang intens, kebutuhan keintiman yang tidak terpenuhi, hingga ketidakharmonisan rumah tangga. Selain itu, tantangan dalam hubungan jarak jauh juga berkaitan dengan kesulitan membangun kedekatan emosional akibat kurangnya aktivitas bersama seperti dalam penelitian Purwanto et al (2019). Minimnya interaksi langsung dapat meningkatkan ketidakpastian relasional yang kemudian memicu keraguan, *overthinking*, serta kekhawatiran terhadap pasangan. Dengan demikian, kecemasan dalam konteks ini lebih dipicu oleh dinamika relasional dan situasional dibandingkan oleh proses kognitif internal semata.

Strategi *expressive suppression* memiliki hubungan positif signifikan terhadap kecemasan, Hal ini menunjukkan bahwa pada wanita dewasa awal yang menjalani *long distance marriage*, kecemasan lebih dipengaruhi oleh kecenderungan menekan ekspresi emosi dibandingkan dengan kemampuan melakukan penilaian ulang kognitif terhadap situasi yang dialami. *expressive suppression* adalah strategi regulasi emosi dengan cara menahan atau menghambat ekspresi emosi,

meskipun perasaan tersebut masih kuat dirasakan. Penekanan ini tidak menghilangkan emosi, melainkan dapat memperburuk kondisi internal karena emosi negatif tetap tersimpan. Akibatnya, individu berisiko mengalami peningkatan stres, kecemasan, depresi, serta perasaan terisolasi dan kesepian akibat tidak mampu mengekspresikan emosinya secara terbuka. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aprisandityas, A & Elfida, D (2012) yang menyatakan bahwa penekanan emosi (*suppression*) dapat menyebabkan perasaan tertekan dan berdampak pada meningkatnya kecemasan. Sejalan dengan Gross & John (2003) yang menyatakan *expressive suppression* menekankan pada pengendalian ekspresi emosi yang ditunjukkan individu sebagai cara mengelola perasaannya. Dalam situasi emosional, individu cenderung menahan atau mengurangi ekspresi yang tampak, meskipun emosi tersebut masih dirasakan secara internal.

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi secara umum berhubungan dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani long distance marriage. Namun, ketika dianalisis berdasarkan dimensinya, diperoleh hasil bahwa *cognitive reappraisal* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan, sedangkan *expressive suppression* memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua strategi regulasi emosi memberikan pengaruh yang sama terhadap kecemasan. Tidak signifikannya hubungan pada dimensi *cognitive reappraisal* menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam melakukan penilaian ulang secara kognitif terhadap situasi yang dihadapi belum tentu secara langsung mampu menurunkan kecemasan. Sebaliknya, signifikannya hubungan pada dimensi *expressive suppression* mengindikasikan bahwa kecenderungan menekan atau menyembunyikan emosi justru berperan dalam meningkatkan kecemasan. Dengan demikian, dalam konteks long distance marriage, kecemasan lebih dipengaruhi oleh bagaimana individu mengekspresikan atau menahan emosinya dibandingkan dengan bagaimana mereka menilai ulang situasi secara kognitif.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat kecemasan pada wanita dewasa awal yang menjalani long distance marriage. Secara umum, tingkat kecemasan responden berada pada kategori sedang, yang menunjukkan adanya kekhawatiran dan ketegangan dalam intensitas tertentu namun belum mengganggu fungsi secara signifikan. Sementara itu, mayoritas responden memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola emosi. Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi terhadap tingkat kecemasan, meskipun tidak semua strategi regulasi emosi memiliki pengaruh yang sama. *Cognitive reappraisal* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap kecemasan, sedangkan *expressive suppression* memiliki hubungan positif yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan menekan atau menghambat ekspresi emosi berperan dalam meningkatkan kecemasan, sementara kemampuan menilai ulang situasi secara kognitif belum tentu efektif dalam menurunkan kecemasan dalam konteks long distance marriage. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dalam hubungan jarak jauh, kecemasan lebih dipengaruhi oleh bagaimana individu mengelola dan mengekspresikan emosinya dibandingkan dengan bagaimana individu memaknai situasi secara kognitif. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan strategi regulasi emosi yang adaptif, khususnya dalam mengurangi kecenderungan expressive suppression, guna menjaga kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal yang menjalani long distance marriage.

REFERENSI

- Adila, D. R., & Kurniawan, A. (2020). *Proses Kematangan Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Dibesarkan dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.21-34>.
- Adila, K., Iskandar, R. S., Arif, M. R., & Nurhayati, A. (2024). *Upaya Pasangan Long Distance Marriage (LDM) Dalam Menjaga Ketahanan Keluarganya Di Desa Darungan Rambipuji*.

2(1), 284–289.

- Akbar, A. A. (2023). *Universitas Muhammadiyah Malang, Jl. Raya Tlogomas No.246 Kota Malang. 3441(246)*. <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/jpp>
- Al'azm, M. I., & Fitniwilis. (2023). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Kesiapan Menikah pada Dewasa Awal. 6*, 10214–10220.
- American Psychological Association. (2016). Beyond worry: How psychologists help with anxiety disorders. *American Psychological Association*, 1–2. <http://www.apa.org/helpcenter/anxiety.aspx>
- Angraini, D., Khumaerah, N., & Aswar. (2021). Efek Regulasi Emosi terhadap Kecemasan Prapertandingan Atlet UKM Tekwondo di Kota Makassar. *Psyche 165 Journal*, 14(4), 336–341. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v14i4.134>
- Anisah, L., Milia, C., Safitri, T., & Kusuma, H. S. (2023). *Kepuasan Pernikahan dan Conflict Resolution pada Pasangan Long Distance Marriage. 05(03)*, 6837–6847.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Aprisandityas, A., & Elfida, D. (2012). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), 80–89.
- Arsita, D. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Trust and Marital Happiness of Wife Is In a Long Distance Marriage. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 355–362. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.38242>
- Aryaningsih, P. I. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2020). Peran intensitas komunikasi dan regulasi emosi terhadap konflik interpersonal pada dewasa awal yang menjalani hubungan berpacaran jarak jauh. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(1), 20–30.
- Aryati, S. I., & Utami, N. I. (2021). *Hubungan antara konsep diri dengan kematangan emosi pada dewasa awal*.
- Faradiana, Z., & Mubarak, A. S. (2022). *Hubungan Antara Pola Pikir Negatif dengan Kecemasan dalam Membina Hubungan Lawan Jenis Pada Dewasa Awal. 13(1)*, 71–80.
- Fauzia, E., & Israfil, I. (2025). Hubungan Regulasi Emosi dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir STIKES Yahya Bima. *DIKSI: Jurnal Kajian Pendidikan Dan Sosial*, 6(2), 122–127. <https://doi.org/10.53299/diksi.v6i2.1626>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. *Educational Publishing Foundation*, 2(5), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Harsari, R. J. T. (2020). *A Perspective of Husband and Wife Roles in Long-Distance Marriage. 395(Acpch 2019)*, 268–271. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.056>
- Jamil, E. I., Rifani, R., & Akmal, N. (2023). Intimacy dan Kecemburuan Pada Pasangan Long Distance Marriage. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 589–598. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1806>
- Kusuma, K. ., & Puspitadewi, N. W. . (2018). Regulasi Emosi Pada Individu Dewasa Awal yang Menjalani Hubungan Pacaran Jarak Jauh. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(2), 1–10.
- Lovibond, P.F & Lovibond, S. . (1995). The Structure Of Negative Emotional States : Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Muslimah, R. N., & Rahmawati, A. (2018). GAMBARAN KUALITAS HIDUP PADA WANITA DEWASA AWAL PENDERITA KANKER PAYUDARA. *Psikologia: Jurnal Pemikiran &*

Penelitian Psikologi, 7, 142–152.

- Nurmina, N., Fahrianti, F., Haryani, M., & Wahyuni, H. (2021). Depression, anxiety, and stress among first-year students and undergraduate students during the Covid-19 pandemic. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 5(2), 206–214. <https://doi.org/10.24036/00453za0002>
- Purwanto, B., Arisantii, I., & Atmasari, A. (2019). Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage) dengan Stres Kerja pada Karyawan PT Wijaya Karya (PERSERO) TBK (Proyek Pembangkit Listrik Tenaga Mesin Gas 50 MW Sumbawa). *JURNAL PSIMAWA Diskursus Ilmu Psikologi & Pendidikan*, 1(1), 26–27. <https://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA/article/view/223>
- Putri, A. . (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. 3, 1–217.
- Putri, C. N., & Ariana, A. D. (2022). Perilaku Silent Treatment. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 163–171.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152–160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rosa Tiara Kusuma. (2020). Regulasi Emosi dan Kecemasan pada petugas pemadam kebakaran. *Acta Psychologia*, 2(2), 183–190. <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Santosa, R. C., Koesma, R. E., & Zamralita, Z. (2020). Profil Faktor Kepribadian Maladaptif Pada Dewasa Awal: Studi Deskriptif. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 417–428. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v4i2.9604.2020>
- Sari, F., & Sunarti, E. (2013). *USIA MENIKAH Marriage Readiness among Young Adults and Its Influence on the Marriage Age Abstract*. 6(3), 143–153.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. In *Handbook of Emotional Regulation* (Vol. 3, Issue 4).
- Trentini, E., & Dan-Glauser, E. (2025). Which emotion regulation strategy is efficient for whom? Reappraisal and suppression efficiency for adaptive and maladaptive personality profiles. *Journal of Personality*, 93(2), 463–488. <https://doi.org/10.1111/jopy.12948>
- Utami, S. E., Juniartika, R., & Syarif, K. (2024). Efektivitas cognitive behavioral therapy dalam menurunkan kecemasan pada pasangan menikah yang menjalani long distance marriage. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5132–5143. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/13172%0Ahttps://jptam.org/index.php/jptam/article/download/13172/10117>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. Chapter for Handbook of Life Course Health Development pg 123-143. In *Handbook of Life Course Health Development*.