

Perbedaan strategi regulasi emosi ditinjau dari trait anxiety pada dewasa muda

Anisya Eka Setiawati, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20287622&lokasi=lokal>

Abstrak

Penelitian ini adalah mengenai perbedaan strategi regulasi emosi ditinjau dari trait anxiety pada dewasa muda. Dari beberapa literatur diketahui bahwa terdapat perbedaan antara individu yang memiliki trait anxiety tinggi dengan individu yang memiliki trait anxiety rendah dalam menilai dan memproses informasi yang dirasakan mengancam (Eysenck, 2000; MacLeod et al., 1997). Hal ini memungkinkan adanya perbedaan strategi dalam mengatasi stimulus tersebut dan dapat berpengaruh pada keadaan emosional yang ditimbulkannya. Cara seseorang mempengaruhi kondisi emosionalnya disebut regulasi emosi (Gross, 1999). Regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah regulasi emosi kognitif yaitu cara yang digunakan individu untuk mengatur pengaruh dari informasi yang dapat meningkatkan kondisi emosionalnya dengan melibatkan aspek kognisi atau pikiran yang bertujuan untuk dapat mengatur atau meregulasi keadaan emosional yang dirasakannya (Thompson dalam Garnefski et al., 2002).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan strategi regulasi emosi kognitif yang digunakan dewasa muda yang memiliki trait anxiety tinggi dengan dewasa muda yang memiliki trait anxiety rendah. Subyek dari penelitian ini adalah pria dan wanita yang berada pada tahap perkembangan dewasa muda (20-40 tahun) karena trait kepribadian yang dimiliki seseorang bersifat lebih stabil pada tahap perkembangan ini. Selain itu, emosi negatif sering terjadi pada tahap dewasa muda (Garnefski et al., 2002; Cartensen et al., 2000) sehingga dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik dalam menghadapi emosi negatif tersebut.

Penelitian ini menggunakan Cognitive Emotion Regulation Questionnaire untuk mengukur strategi regulasi emosi kognitif yang digunakan subyek dan State-Trait Anxiety Inventory untuk mengukur trait anxiety yang dimiliki subyek. Berdasarkan penghitungan kuesioner yang diisi oleh 141 subyek pria dan 170 subyek wanita diperoleh 88 subyek yang memiliki trait anxiety rendah dan 79 subyek yang memiliki trait anxiety tinggi.

Dari penghitungan dengan menggunakan metode penghitungan t-test diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan strategi self-blame, rumination, refocus on planning, positive reappraisal, catastrophizing, blaming others, dan positive refocusing. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam penggunaan strategi acceptance dan putting into perspective antara kedua kelompok. Berdasarkan perbandingan nilai mean diketahui bahwa dewasa muda yang memiliki trait anxiety tinggi lebih sering menggunakan strategi yang kurang adaptif dibandingkan dewasa muda yang memiliki trait anxiety rendah.

Saran yang dapat diberikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, sebaiknya digunakan metode pengumpulan data selain self-report questionnaire untuk memperoleh gambaran lebih jelas mengenai trait anxiety dan strategi regulasi emosi yang digunakan subyek. Saran lainnya, perlu diteliti lebih lanjut mengenai pengaruh proses kognitif terhadap strategi regulasi yang digunakan seseorang dan untuk tujuan intervensi, perlu diteliti strategi regulasi emosi kognitif apa yang paling efektif dalam membantu mengatasi

kecemasan.