

HUBUNGAN *COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA ISTRI TNI YANG MENJALANI *LONG DISTANCE MARRIAGE*

Oleh:

Tiara Rakasiwi
tiararakasiwi09@gmail.com

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Istri TNI harus menghadapi konsekuensi dari penugasan suami, yaitu ditinggalkan dalam kurun waktu yang cukup lama. Sehingga menimbulkan permasalahan seperti istri TNI harus mampu menyesuaikan diri dengan ketidakhadiran suami dan peran dan fungsi suami yang harus dijalankan istri TNI didalam keluarga, perilaku tersebut dipengaruhi oleh *psychological well being* yang rendah sehingga istri TNI tidak mampu menjalani kehidupan dengan baik. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk melihat hubungan *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *Long Distance Marriage*. Sampel penelitian ini adalah istri TNI yang berjumlah 100 orang dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan Skala *Psychological Well Being* dan Skala *Cognitive Emotion Regulation Strategies*. kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *cognitive emotion regulation strategies* dengan *psychological well being* pada istri TNI yang menjalani *Long Distance Marriage* dengan $r = -0,252$ dan signifikansi 0,011. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima. Artinya *cognitive emotion regulation strategies* berupa pemikiran yang baik mengenai makna positif dalam hidupnya dan keyakinan bahwa pernikahan jarak jauh yang terjadi didalam hidup merupakan sebuah peristiwa yang harus dihadapi dengan positif, membuat istri TNI memiliki *psychological well being* yang tinggi untuk melihat masa depan dengan baik.

Kata Kunci: *Cognitive Emotion Regulation Strategies, Psychological Well Being.*