

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi sehingga terjadi peningkatan *quality of life* pada pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta. *Quality of life* sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, karena *quality of life* memengaruhi keseharian individu tersebut. Dalam kehidupan rumah tangga *quality of life* juga memengaruhi kualitas kehidupan berrumah tangga. Jika *quality of life* rendah maka kemungkinan besar kualitas pernikahan rendah, begitu juga sebaliknya. Pelatihan regulasi ini dilakukan untuk membantu meningkatkan *quality of life* bagi pasangan yang telah menikah muda.

Subjek penelitian ini ialah masyarakat yang berdomisili di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta, menikah dibawah umur 21 tahun, dan memiliki usia pernikahan 0 sampai 5 tahun. Pelatihan ini dilakukan selama satu hari. Alat ukur penelitian atau skala yang digunakan ialah skala *quality of life* dan diberikan pada *pretest* dan *post test*. Analisis data penelitian digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *Wilcoxon* dan uji *mann withney* dalam program SPSS v.20 serta menggunakan uji deskriptif kualitatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda. Dibuktikan dengan hasil perhitungan *willcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan *Asymp Sig (2 tailed)* sebesar 1.000. Karena nilai sig 1.000 > 0.05 sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka H_a ditolak, dan H_o diterima. Kemudian pada output *Test Statistic Mann-Withney* nilai Z adalah -0,438 dengan nilai *Asymp sig (2 tailed)* adalah 0,661 > 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak sehingga H_o diterima.

Keyword : pelatihan regulasi emosi, *quality of life*, pasangan menikah muda

ABSTRACT

This research aims to find out the influence of emotional regulation training so that there is an improvement on the quality of life of young-married couples in Kasihan sub-district, Bantul Regency, Yogyakarta. It is very important for every individual to have quality of life, because it influences their daily lives. It also influences the quality of a marriage. The higher the quality of life is, the better the marriage quality will be, and vice versa. This regulation training is carried out to help improve the quality of life of young-married couples.

The subject of this research was the community who live in Kasihan sub-district, Bantul regency, Yogyakarta, who got married before they turn 21 years-old and had been married for between 0-5 years. The training was conducted for a day. The measurement scale used in this research was quality of life scale which was given on the pre-test and post-test. The techniques of data analysis used to test the hypotheses in this research were Wilcoxon test and Mann Withney test in SPSS program v.20 as well as using descriptive qualitative test.

The result shows that there is no influence of emotional regulation training to improve the quality of life of young-married couples. This is proven by the calculation result of Wilcoxon signed rank test which shows that the Z value is 0,000 with Asymp Sig (2 tailed) 1.000. Because the sig value $1.000 > 0.05$ in accordance with the statistic test used in this research, therefore H_a is rejected and H_o is accepted. Additionally, in the output of Mann Withney statistic test, Z value is -0,438 with Asymp sig value (2 tailed) is $0,661 > 0,05$. Thus, it can be concluded that H_a is rejected and H_o is accepted.

Keywords: emotional regulation training, quality of life, young-married couple