

Regulasi diri dan trust pada pasangan dewasa awal yang menikah

Nadya Munawarah Norhan

Aziza Fitriah

Dicky Listin Quarta

Universitas Muhammadiyah Banjarmasin, Indonesia

E-mail: nadyamunawarahnorhan2507@gmail.com

Abstract

Trust involves belief in loyalty, mutual reliance, and emotional support in a relationship. To build trust, individuals must have self-regulation to manage and evaluate their behavior. The purpose of this study was to examine the relationship between self-regulation and trust in early married couples. The approach used in this study was a quantitative approach with a correlational design. Data were collected using psychological scales, including the trust scale from Rempel et al. (1985) and the self-regulation scale from the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) by Miller and Brown (1991). The results of this study indicate that there is a relationship between self-regulation and trust in married young adult couples. This study enables individuals to understand the importance of self-regulation in building trust in a partner. The study has limitations, such as a limited sample size and a lack of specific studies on both variables, making it difficult to find relevant sources. Further research is expected to expand the context of self-regulation and trust in married couples and involve broader data collection.

Keywords: Early Adulthood; Self-Regulation; Trust

Abstrak

Trust melibatkan keyakinan pada kesetiaan, salingmengandalkan, dan dukungan emosional pada pasangan. Untuk membangun trust, individu harus memiliki regulasi diri untuk mengatur dan mengevaluasi perilaku mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dengan trust pada pasangan dewasa awal yang menikah. Pendekatan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui skala psikologi yang terdiri dari skala trust dari Rempel et al. (1985) skala regulasi diri dari Self-Regulation Questionnaire (SRQ) oleh Miller dan Brown (1991). Hasil dari penelitian ini terlihat bahwa adanya hubungan antara regulasi diri dengan trust pada pasangan dewasa awal yang menikah. Adanya penelitian ini akan membuat individu mampu memahami betapa pentingnya regulasi diri dalam membangun kepercayaan pada pasangan. Penelitian ini memiliki keterbatasan, seperti jumlah sampel terbatas dan kurangnya studi spesifik tentang kedua variable, sehingga menyulitkan pencarian sumber yang relevan. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memeperluas konteks regulasi diri dan trust pada pasangan menikah, serta melibatkan pengambilan data yang lebih luas.

Kata Kunci: Dewasa Awal; Kepercayaan; Regulasi Diri

Pendahuluan

Fase perkembangan dewasa awal ialah fase peralihan dari fase remaja akhir ke masa dewasa, yang didefinisikan antara usia 21- 40 tahun (Jahja, 2011). Ciri-ciri dewasa awal termasuk usia reproduktif, penguatan posisi, problematik, tekanan emosional, terasingkan secara sosial, komitmen, ketergantungan, perubahan nilai dan kreatif (Mariyati & Rezania, 2022). Salah satu tugas pada dewasa awal adalah memiliki pasangan hidup dan membina keluarga. Pernikahan pada fase dewasa awal individu dituntut untuk mencari pasangan hidup, belajar hidup bersama dengan pasangan, membentuk keluarga, berperan sebagai suami-istri, serta mengasuh anak dan mengelola rumah tangga (Bustan, 2015). Menurut Bertrand (dalam Cesaria & Fardana, 2022) hal yang harus dipenuhi pada masa pernikahan adalah kebahagiaan, kebebasan, intim secara fisik dan mental, serta adanya kesamaan dalam melihat sesuatu dan menentukan nilai. Namun, ketika hal tersebut tidak dapat dipenuhi maka dalam pernikahan akan muncul masalah seperti pertikaian, perselingkuhan, ketidakjujuran dan sebagainya.

Pernikahan yang belum matang dapat menyebabkan timbulnya masalah dan menipisnya keharmonisan keluarga. Hal ini bisa memicu pertengkaran, kekerasan, hingga perceraian dalam pernikahan. Salah satu faktor terjadinya konflik dalam pernikahan adalah kurangnya rasa saling percaya satu sama lain. Tidak adanya kepercayaan dapat menimbulkan rasa curiga, buruk sangka, dan ketidakrukunan dalam pernikahan (Adison & Suryadi, 2022). Adanya kepercayaan dalam pernikahan akan membuat kualitas komunikasi, gagasan, opini serta kesepakatan yang baik. Kurangnya rasa percaya yang mengakibatkan menurunnya kualitas komunikasi antar pasangan membuat kesalahpahaman timbul. Sehingga memicu perselisihan dan pertengkaran secara terus menerus (Nana dkk., 2021).

Robinson (dalam Yuliana dkk., 2024) menyatakan bahwa *trust* merupakan asumsi, harapan, serta keyakinan yang ada pada diri individu bahwa perilaku individu tidak merugikan. Salah satu faktor terbentuknya *trust* adalah orientasi psikologis, dimana faktor yang mempengaruhi kepercayaan individu dalam berinteraksi dengan individu lain dan membangun kepercayaan (Batoebara, 2018). Sehingga untuk membangun kepercayaan dalam sebuah hubungan diperlukan motivasi dari dalam diri individu. Motivasi dan evaluasi terhadap perilaku, pikiran dan emosinya diperlukan dalam proses membangun kepercayaan pada individu lain (Ningrumsari, 2018).

Trust atau kepercayaan menurut Rempel dkk (1985) merupakan keyakinan yang didalamnya terdapat rasa peduli pada pasangan dan kekuatan dalam hubungan. *Trust* bukan hanya mencerminkan sudut pandang individu terhadap perilaku pasangan yang diharapkan, namun juga terdapat pengalaman emosional, ekspektasi terhadap perilaku, dan motif pasangan. *Trust* adalah salah satu elemen yang mendasar untuk terbentuknya hubungan interpersonal yang baik. Dimana didalamnya terdapat harapan dan kepercayaan individu terhadap ketergantungannya pada individu lain (Batoebara, 2018). *Trust* ialah salah satu aspek dari suatu hubungan yang secara terus

menerus berubah juga bermacam yang dibentuk berdasarkan perilaku *trusting* dan *trustworthy* (Suryani & Nurwidawati, 2016).

Trust adalah rasa percaya individu terhadap pernikahan, yang didalamnya terdapat rasa percaya bahwa pasangan setia, dapat diandalkan, dan mendapat dukungan emosional, serta yakin bahwa komitmen dalam hubungan terjaga dengan baik (Dessyrianti & Setiawan, 2023). Ada tiga komponen utama dalam *trust of marriage* menurut Rempel dkk (1985) yaitu *predictability*, *dependability*, dan *faith*. *Predictability* adalah rasa yakin bahwa perilaku pasangan dapat ditentukan atau diprediksi berdasarkan pengalaman sebelumnya. Artinya individu dapat berpikir dari pengalaman bahwa reaksi tertentu akan dimunculkan oleh pasangan pada situasi tertentu. *Dependability* adalah rasa yakin bahwa pasangan dapat diandalkan, artinya individu akan merasa nyaman untuk bergantung pada pasangan dalam situasi sulit dan saat memerlukan dukungan emosional. Sedangkan *faith* adalah rasa yakin bahwa pasangan akan setia dan mempunyai komitmen pada hubungan, walaupun tidak ada kepastian di masa depan. *Faith* dianggap penting karena akan membuat individu mampu menghadapi konflik tanpa ada rasa kemungkinan dikhianati dan kehilangan.

Individu yang memiliki *trust* yang tinggi dapat menghilangkan rasa yang buruk atau perasaan negatif pada pasangan. Termasuk menghilangkan rasa ragu juga percaya bahwa pasangan menjadi lebih peka dan peduli terhadap perubahan pasangan untuk menjaga komitmen dalam hubungan pernikahan (Aprilia dkk., 2024). Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa *trust* dan komunikasi memberikan pengaruh terhadap keintiman dalam kehidupan pernikahan. Dengan kontribusi *trust* sebesar 68.7% dan komunikasi sebesar 5.3% terhadap keintiman dalam pernikahan (Dessyrianti & Setiawan, 2023). Menurut penelitian Yilmaz dkk(2023) ditemukan bahwa *trust* akan menurun ketika individu pernah mengalami hal yang tidak menyenangkan. Pengalaman tidak menyenangkan tersebut bisa dari keluarga yang bercerai atau individu pernah mengalami putus cinta. Pasangan lama memiliki *trust* yang sudah ada berdasarkan pengalaman dan pemahaman mereka tentang pasangan, sementara pasangan baru memiliki *trust* yang didasarkan pada keyakinan positif yang belum teruji (Camanto, 2023).

Menurut penelitian didapatkan bahwa *trust* dan keterbukaan diri memiliki hubungan yang signifikan pada pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh (Suryani & Nurwidawati, 2016). Kepercayaan atau *trust* mempunyai hubungan yang positif dengan komitmen pada pernikahan (Selsatanzia, 2022). Individu yang mempunyai *trust* pada pasangan ialah individu yang mempunyai keterbukaan, adanya dukungan dan kerjasama, serta kontrol emosi yang baik ketika menghadapi masalah (Yuliana dkk., 2024). *Trust* dalam pernikahan juga mempengaruhi ketahanan dalam keluarga, terutama dalam hubungan *commuter marriage* (Rachman & Sofia, 2022).

Regulasi diri berperan dalam sebuah hubungan, dimana individu yang mampu menetapkan tujuan pada dirinya akan lebih memiliki keyakinan positif dalam kepuasan terhadap hubungannya (Hardy dkk., 2015). Berdasarkan penelitian individu dengan regulasi diri yang tinggi dapat meningkatkan kepuasan dalam hubungan (Halford dkk., 2007). Regulasi diri merupakan proses individu dalam menjalankan dan

mempertahankan pikiran, tingkah laku dan emosinya untuk mencapai tujuan (Adityaputra & Salma, 2022). Pengalaman pribadi tentang keluarga yang positif membuat individu mempunyai rasa percaya dalam berusaha untuk mengharapkan pernikahan yang berbahagia (Hardy dkk., 2015).

Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) menjelaskan regulasi diri dikatakan sebagai kemampuan individu dalam merencanakan, mengatur arah, dan melakukan monitor perilaku secara fleksibel untuk mengubah keadaan. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan tingkah laku agar bisa diterima dalam lingkungan. Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam dikembangkannya dan diterapkannya perilaku dalam mencapai tujuan (Gawi & Rinaldi, 2019). Mengubah perilaku individu untuk mengikuti aturan, menyesuaikan diri dengan cita-cita atau mengejar tujuan adalah bentuk regulasi diri yang sangat berguna (Baumeister & Vohs, 2007). Regulasi diri terbentuk melalui dua area utama yaitu proses deliberatif tingkat tinggi dan proses otomatis tingkat rendah (Baumeister & Vohs, 2018). Regulasi diri memiliki beberapa aspek menurut Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) yaitu *receiving*, *evaluating*, *trigerring*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing*. Ada tiga fase dalam regulasi diri yang menjadi siklus individu dalam mencapai tujuannya menurut Zimmerman (dalam Husna dkk., 2014) yaitu fase pemikiran awal (*forethought phase*), fase tindakan atau kontrol kehendak (*performance/ volitional control phase*), dan fase refleksi diri (*self-reflection phase*).

Menurut Papalia dan Martorell (2021) individu dewasa awal berkisar dari usia 20-40 tahun. Dimana pada masa ini kondisi fisik mencapai puncak, *lifestyle* yang mempengaruhi kesehatan, pikiran dan moral yang lebih kompleks, membuat pilihan dalam pekerjaan dan pendidikan, kepribadian yang lebih stabil, terjalinnya hubungan intim, menikah, serta menjadi orang tua. Tugas perkembangan pada dewasa awal mencakup pencapaian kemandirian, menyelesaikan pendidikan, memulai karir, menjalin hubungan dengan lawan jenis, menikah, membangun keluarga, menjadi orang tua, mengembangkan identitas, dan mengelola hubungan sosial (Santrock, 2002). Menjalinkan hubungan dan menikah adalah tantangan utama yang dihadapi individu pada masa ini. Kemampuan untuk mengatasi tantangan, memiliki kepercayaan pada pasangan, dan kontrol diri sangat penting untuk mencapai keberhasilan dalam masa perkembangan ini (Santrock, 2002).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara regulasi diri dengan *trust* pada pasangan dewasa awal yang menikah. Dengan ditelitinya hubungan regulasi diri dan *trust* ini temuan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang peran regulasi diri terhadap *trust* pada pasangan dewasa awal yang menikah. Hasil penelitian ini juga diharapkan bermanfaat untuk individu dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri. Penelitian tentang regulasi diri dan *trust* ini masih jarang diteliti. Hal ini menjadikan alasan bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang hubungan regulasi diri dengan *trust* pada pasangan dewasa awal yang menikah.

Metode

Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara variabel regulasi diri dan *trust* pada pasangan dewasa awal yang menikah. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini adalah *trust* dan variabel bebas adalah regulasi diri. *Trust* merupakan kepercayaan atau rasa percaya dalam pernikahan yang didalamnya terdapat rasa yakin terhadap pasangan, adanya dukungan emosional dan kepedulian terhadap pasangan. Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam merancang perilaku dalam mencapai tujuan dengan melakukan pengembangan, monitoring dan menentukan arah perilaku tersebut.

Populasi pada penelitian ini adalah individu dewasa awal yang berusia 20-40 tahun (Papalia & Martorell, 2021). Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Kota Banjarmasin ditemukan bahwa individu dewasa awal dengan usia berjumlah 165.987. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini yaitu individu dewasa awal berusia 20-40 tahun, dan telah menikah dengan usia pernikahan 0 bulan hingga 3 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 96, dengan perhitungan *G-Power*.

Skala pada variabel *trust* adalah skala *trust* menurut Rempel dkk (1985) dengan 3 aspek, yaitu *predictability*, *dependability*, dan *faith* dengan jumlah item sebanyak 25 item yang telah diadaptasi oleh Dessyrianti & Setiawan, 2023 (contohnya, "Saya percaya pasangan saya akan menepati janji yang telah dibuatnya"). Skala *trust* ini telah dilakukan uji reliabilitas dan validitas pada setiap aspek, dengan hasil *Alpha Cronbach's Faith* = 0.883, *Predictability* = 0.870, *Depentability* = 0.789. Skala *Trust* menggunakan skala Likert dengan 5 pilihan jawaban.

Skala pada variabel regulasi diri yang digunakan adalah skala *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) aspek regulasi diri menurut Miller dan Brown (dalam Neal & Carey, 2005) yang dikembangkan oleh Utami dan Aviani (2021) dengan jumlah item sebanyak 48 item dengan uji validitas dan reabilitas dengan hasil *Alpha Cronbach's* = 0.926 (contohnya, "Saya menghargai diri sendiri untuk kemajuan mencapai tujuan saya"). Skala regulasi diri ini menggunakan skala Likert dengan 4 point pilihan jawaban.

Penelitian ini melalui beberapa tahap dimulai dengan izin penggunaan skala *trust* dan regulasi diri. Setelah mendapatkan izin, peneliti akan melakukan *try out* pada sekelompok partisipan untuk mengidentifikasi potensi masalah dalam instrument, yaitu dilakukan dengan 40 orang responden. Setelah skala final siap, maka akan dilakukan uji reliabilitas dan validitas untuk memastikan kualitas instrument. Berdasarkan hasil *try out*, dengan menggunakan Teknik *Alpha's Cronbach* dapat dilihat bahwa variabel *Trust* memperoleh nilai reabilitas 0.897. Sedangkan, hasil uji reabilitas pada variabel regulasi diri menunjukkan nilai *Alpha's Cronbach* 0.815. Skala *trust* dan regulasi diri disebarakan secara daring menggunakan *google form* kepada sampel melalui media sosial *WhatsApp*, *Instagram* & *Twitter*. Setelah data terkumpul maka akan dilakukan tabulasi data serta uji normalitas dan linearitas untuk memastikan data memenuhi asumsi analisis

statistik. Uji asumsi dilakukan dengan analisis non-parametrik menggunakan uji korelasi *Spearman rho*, dengan melihat nilai signifikansi ($p < 0.05$). Analisis data statistik ini menggunakan *software* JASP (*Jeffreys's Amazing Statistic Program*) versi 0.19.2.

Hasil

Responden pada penelitian ini berjumlah 96 orang dengan terdiri dari 36 laki-laki dan 60 perempuan. Responden memiliki variasi usia dari usia 20-25 tahun sebanyak 36%, 26-30 tahun sebanyak 63%, dan 31-40 tahun sebanyak 1%. Dengan rentang usia pernikahan 1-3 tahun terdapat 40% responden berada pada 3 tahun usia pernikahan.

Tabel 1.

Data Demografi Responden

Karakteristik	N	%	Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin			Usia		
Laki-laki	36	38%	20-25	35	36%
Perempuan	60	63%	26-30	60	63%
			31-40	1	1%
Usia Pernikahan			Domisili		
0 – 11 bulan	25	26%	Banjarmasin Utara	30	31%
1 tahun	8	8%	Banjarmasin Selatan	17	18%
2 tahun	25	26%	Banjarmasin Barat	15	16%
3 tahun	38	40%	Banjarmasin Timur	17	18%
			Banjarmasin Tengah	17	18%

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria hasil $p > 0.05$. Hasil uji normalitas pada variable *Trust* adalah 0.075, ini menunjukkan bahwa variable *trust* terdistribusi normal. Variable regulasi diri adalah 0.006, artinya data regulasi diri tidak terdistribusi normal.

Tabel 2.

Uji Normalitas Trust

Variable	Kalmogorov-Smirnov	p
<i>Trust</i>	0.131	0.075
<i>Regulasi Diri</i>	0.175	0.006

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi 0,000 pada *linearity*, dan *deviation from linearity* menunjukkan nilai signifikansi 0,029 yang artinya data ini signifikan namun tidak linear. Sehingga kedua variable dapat menunjukkan adanya hubungan namun tidak linear. Hal ini berdasarkan syarat uji linearitas dimana jika nilai signifikansi pada *linearity* $p > 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $p > 0,05$. Berdasarkan uji asumsi yang dilakukan maka analisis uji hipotesis akan menggunakan analisis non-parametrik dengan *Spaerman rho* untuk melihat korelasi kedua variable. Hal ini disebabkan karena kedua uji asumsi tidak memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi menggunakan *pearson product moment*.

Tabel 3.*Uji Linearitas*

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TRUST * RD	Between Groups	(Combined)	5118,486	38	134,697	2,284	,002
		Linearity	1319,605	1	1319,605	22,376	,000
		Deviation from Linearity	3798,881	37	102,672	1,741	,029
	Within Groups		3361,472	57	58,973		
	Total		8479,958	95			

Uji hipotesis yang digunakan adalah uji korelasi Spearman rho, dimana jika hasil nilai signifikansi $p < 0.05$ maka kedua variable tersebut dapat dikatakan berhubungan. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p > 0.05$ maka kedua variable dapat dikatakan tidak memiliki hubungan yang kuat. Berdasarkan uji hipotesis yang didapat, dapat disimpulkan bahwa kedua variable memiliki hubungan yang signifikan dengan nilai koefisien 0.396 ($p = < .001$).

Tabel 4.*Uji Korelasi*

Variable		Regulasi Diri	Trust
Regulasi Diri	N	—	
	Spearman's Rho	—	
	P-Value	—	
Trust	N	96	—
	Spearman's Rho	0.39***	—
	P-Value	<.001	—

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi pada tabel 5, skala *Trust* sebanyak 80% responden memiliki *trust* yang tinggi pada pasangan. Sedangkan distribusi frekuensi skala regulasi diri sebanyak 59% responden memiliki regulasi diri yang tinggi. Sedangkan hasil distribusi frekuensi aspek *trust* yang terdapat pada tabel 6 menunjukkan bahwa masing-masing aspek responden lebih banyak berada pada kategori tinggi. Aspek *predictability* sebanyak 65% responden, *dependability* sebanyak 68%, dan *faith* sebanyak 52%.

Tabel 5.*Distribusi Frekuensi Skala Trust dan Regulasi Diri*

Variable	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Trust	1	1%	18	19%	77	80%	96	100%
Regulasi Diri	5	5%	34	35%	57	59%	96	100%

Tabel 6.*Distribusi Frekuensi Aspek Trust*

Aspek	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Predictability</i>	7	7%	27	28%	62	65%	96	100%
<i>Dependability</i>	2	2%	29	30%	65	68%	96	100%
<i>Faith</i>	1	1%	45	47%	50	52%	96	100%

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan aspek-aspek regulasi diri yang terdapat pada tabel 7 menunjukkan kategori tinggi pada aspek *formulating* paling banyak yaitu 49% responden. Kategori sedang lebih banyak pada aspek *trigerring*, yaitu 69% responden. Sedangkan, kategori sedang paling banyak pada aspek *evaluating*, yaitu sebanyak 46%.

Tabel 7.*Distribusi Frekuensi Aspek Regulasi Diri*

Aspek	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
<i>Receiving</i>	25	26%	38	40%	33	34%	96	100%
<i>Evaluating</i>	44	46%	39	41%	13	14%	96	100%
<i>Trigerring</i>	23	24%	66	69%	7	7%	96	100%
<i>Searching</i>	7	7%	61	64%	28	29%	96	100%
<i>Formulating</i>	16	17%	33	34%	47	49%	96	100%
<i>Implementing</i>	9	9%	49	51%	38	40%	96	100%
<i>Assesing</i>	15	16%	60	63%	21	22%	96	100%

-

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan antara regulasi diri dan kepercayaan pada pasangan dewasa awal. Analisis menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan *trust*, yang menunjukkan pola hubungan yang positif. Jika regulasi diri individu tinggi, kepercayaan individu pada pasangan juga tinggi. Sebaliknya, kepercayaan individu terhadap pasangannya akan rendah jika regulasi diri individu rendah atau menurun. Berdasarkan temuan dalam penelitian ini sebanyak 59% responden memiliki regulasi diri yang tinggi. Sedangkan sebanyak 80% responden memiliki *trust* yang tinggi pada temuan penelitian ini.

Temuan ini serupa dengan temuan Hussain dan Hayee (2024) yang menemukan bahwa orang dewasa muda dari keluarga yang utuh memiliki tingkat regulasi diri yang lebih tinggi, yang secara positif terkait dengan sikap terhadap pernikahan. Regulasi diri dapat memprediksi adanya kemampuan dalam mempertahankan sebuah hubungan (Artzer et al., 2019). Menurut penelitian lain didapatkan hasil bahwa regulasi diri mempunyai hubungan dengan efikasi diri pada pengambilan keputusan. Sebagian besar responden dalam penelitian tersebut menunjukkan kategori yang sedang, dan beberapa responden menunjukkan regulasi diri yang tinggi (Izdiharini & Cahyono, 2023).

Regulasi diri memiliki beberapa aspek, yaitu *receiving*, *evaluating*, *trigerring*, *searching*, *formulating*, *implementing*, dan *assessing*. Aspek *formulating* sebanyak 49%

responden berada pada kategori tinggi, 34% pada kategori sedang dan 17% pada kategori rendah. Responden yang ada pada kategori tinggi dalam aspek ini berarti mampu merancang suatu rencana untuk mencapai tujuan dengan efektif (Nazarudin dkk., 2014). Aspek *trigerring* sebanyak 7% responden berada pada kategori tinggi, 69% responden pada kategori sedang, dan 24% responden pada kategori rendah. Hasil penelitian serupa menunjukkan bahwa aspek *trigerring* sebagian besar responden berada pada kategori sedang (Nazarudin dkk., 2014). Righetti dkk (2022) menemukan bahwa orang dengan regulasi diri yang tinggi lebih mampu mempertahankan hubungan, baik hubungan pertemanan maupun hubungan romantis. Penelitian tersebut juga memaparkan bahwa individu dengan regulasi diri yang bagus akan menunjukkan fungsi interpersonal mulai usia 5 tahun hingga 21 tahun. Sehingga ketika dewasa individu akan mengalami lebih sedikit konflik dan akan lebih banyak *intimacy* dan *trust* yang terjalin dalam hubungan, sehingga akan lebih mungkin bagi mereka untuk menepati janji pada pasangan.

Sebanyak 80% responden pada penelitian ini memiliki *trust* dengan kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar responden mempunyai kepercayaan yang tinggi terhadap pasangannya. Menurut Nana dkk(2021) terdapat korelasi yang sangat positif antara pengungkapan diri dan kepercayaan dalam pernikahan. Berdasarkan penelitian tersebut Sebagian besar responden memiliki *trust* yang tinggi pada pasangannya. Dengan tingkat *trust* yang tinggi lebih banyak dimiliki oleh perempuan atau istri daripada suami atau laki-laki. Penelitian ini menegaskan bahwa *trust* merupakan sesuatu yang mendasar pada sebuah hubungan antar individu. *Trust* juga memainkan peran penting dalam hubungan jarak jauh. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian lain, hubungan saling percaya adalah kontributor besar bagi pasangan jarak jauh (Septiani & Kusumiati, 2024).

Trust dapat menurun jika adanya faktor yang membuat individu kehilangan kepercayaan, salah satunya adalah kekerasan emosional dan isolasi sosial. Juga didapatkan bahwa kekerasan emosional dapat memprediksi *trust* secara negatif. Dimana semakin tinggi kekerasan emosional semakin rendah *trust* yang dimiliki. Begitu juga dengan isolasi sosial, semakin tinggi rasa terisolasi maka akan semakin rendah rasa kepercayaan individu (Rahman & Turan, 2025). Penelitian lain menunjukkan bahwa kepercayaan mempengaruhi kepuasan pernikahan pada pasangan jarak jauh. *Trust* memberikan distribusi cukup tinggi terhadap kepuasan menikah, sehingga pasangan yang dapat mempertahankan kualitas interaksi yang baik akan membangun *trust* yang tinggi dalam hubungan pernikahan jarak jauh (Baun & Kusumiati, 2025).

Trust yang tinggi pada pasangan dapat memberikan kebahagiaan pada hubungan pernikahan, salah satunya dalam hubungan pernikahan jarak jauh. Penelitian lain telah menunjukkan korelasi positif antara kepercayaan terhadap pasangan dan kebahagiaan dalam hubungan jarak jauh. *Trust* pada pasangan berfungsi sebagai pelindung terjadi konflik dalam *long distance marriage* dan mendapatkan kebahagiaan dalam pernikahan (Arsita & Soetjningsih, 2021). *Trust* memiliki tiga aspek yaitu *predictability*, *dependability*, dan *faith*, dalam penelitian ini sebanyak 65% responden memiliki *predictability* yang cukup tinggi. Konsisten dengan temuan penelitian lain sebagian

responden memiliki *predictability* yang tinggi. Namun pada aspek *dependability* pada penelitian yang dilakukan oleh Kuswartanti dkk (2023) adalah aspek terendah. Hal ini disebabkan oleh responden menjalin hubungan jarak jauh, dimana ketergantungan dalam pasangan rendah dan mereka dituntut untuk mandiri. Sedangkan temuan penelitian ini aspek *depentability* yang dimiliki responden sebanyak 68%.

Menurut temuan penelitian ini, kepercayaan adalah salah satu hal terpenting dalam pernikahan. Dengan adanya *trust* maka akan tercipta keluarga yang harmonis. Hal ini dijelaskan dalam sebuah surat yang berbunyi *"Dan diantara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berpikir"* (QS. Ar-Rum:21). Ayat ini menjelaskan bahwa terbangunnya suatu pernikahan yang harmonis adalah dengan adanya rasa saling mencintai dan peduli, serta memahami satu sama lain (Masruroh & Mufid, 2021). Sejalan dengan hal tersebut sebuah ayat Al-Qur'an menjelaskan tentang pentingnya regulasi diri, yang berbunyi *"Hai orang-orang yang beriman, bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertaqwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan"* (Q.S Al-Hasyr 18). Ayat ini menjelaskan tentang pentingnya kita sebagai individu merencanakan kehidupan yang baik di dunia maupun di akhirat. Dalam ayat ini mengajarkan bagaimana pentingnya memperhatikan dan merencanakan tujuan hidup (Rahman et al., 2023).

Penelitian ini menjelaskan bagaimana pentingnya regulasi diri dan *trust* pada pasangan dalam sebuah hubungan pernikahan. Pemahaman tentang *trust* dan regulasi diri dapat membantu membangun kehidupan keluarga yang harmonis dan dapat menghindari konflik. Regulasi diri yang baik akan dengan mudah bagi individu untuk menetapkan tujuan dalam hubungan, serta mengatur pikiran dan perasaan terhadap pasangan untuk saling percaya. Penelitian ini juga memberikan kontribusi kepada individu bagaimana pentingnya menjaga kepercayaan dengan pasangan dan pentingnya regulasi diri dalam mencapai tujuan pernikahan. Walaupun begitu, penelitian ini masih mempunyai kekurangan dan keterbatasan, seperti jumlah sampel yang terbatas. Juga belum adanya penelitian yang spesifik dalam konteks regulasi diri dan *trust* membuat peneliti kesulitan dalam mencari sumber bacaan yang relevan. Sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat menjangkau lebih banyak konteks regulasi diri dan *trust* pada pasangan yang menikah. Juga diharapkan pengambilan data yang lebih banyak lagi seperti pada masyarakat umum, organisasi, ataupun instansi yang terkait.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *trust* pada pasangan di usia dewasa awal. Hubungan antara regulasi diri dan *trust* merupakan hubungan yang statis, yaitu semakin tinggi regulasi diri seorang individu, maka semakin tinggi pula *trust* terhadap pasangan, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri seorang

individu, maka semakin rendah pula *trust* terhadap pasangan. Dengan adanya penelitian ini individu akan mampu memahami betapa pentingnya regulasi diri bagi individu dalam membangun kepercayaan pada pasangan. Dengan dilakukannya penelitian ini individu dapat berusaha untuk meningkatkan regulasi dirinya untuk mencapai kehidupan pernikahan yang bahagia. Pernikahan yang baik ialah dengan saling memberi kesempatan berkembang mencapai tujuan dengan adanya kepercayaan yang selalu dijaga. Penelitian ini selanjutnya diharapkan untuk bisa menjangkau cakupan yang lebih dalam dan luas tentang regulasi diri dan *trust* pada pasangan dewasa awal yang menikah.

Referensi

- Adison, J., & Suryadi, S. (2022). Faktor Penyebab Timbulnya Masalah Pada Pasangan Pernikahan Usia Muda Di Kenagarian Ampang Pulai Kecamatan Koto XI Tarusan Kabupaten Pesisir Selatan. *Holistic Science*, 2(1), 18–22. <https://doi.org/10.56495/hs.v2i1.123>
- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi diri dan kecanduan dalam penggunaan media sosial pada mahasiswa generasi z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Aprilia, B. N., Rahayu, D., & Rifayanti, R. (2024). The Importance of Trust and Maintaining Commitment to Couples in Long Distance Marriages. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 111–118. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12087>
- Arsita, D. S., & Soetjiningsih, 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>
- Artzer, R., Softas-Nall, S., Karlin, B., & Ruff, M. (2019). Self-Regulation in the Relationships and Educational Experiences of University Students. *Ursidae: The Undergraduate Research Journal at the University of Northern Colorado*, 6(2), 1–9.
- Batoebara, M. U. (2018). Membangun Trust (Kepercayaan) Pasangan dengan melalui Komunikasi Interpersonal. *Majalah Ilmiah Warta Dharmawangsa*, 57.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In *Self-regulation and self-control* (pp. 78–128). Routledge.
- Baun, M. L., & Kusumati, R. Y. E. (2025). Hubungan antara Trust dengan Marital Satisfaction pada Pasangan Long Distance Relationship. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 2657–2663. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i3.7235>
- Bustan, R. (2015). Persepsi dewasa awal mengenai kursus pranikah. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 3(1), 82–95. <https://doi.org/10.36722/sh.v3i1.199>

- Camanto, O. J. (2023). *The concept of trust in newly-formed versus long-term romantic relationships*. <https://ir.lib.uwo.ca/etd/9377>
- Cesaria, B. D., & Fardana, N. A. (2022). Gambaran Trust Pada Istri Pegawai Bea Cukai Yang Menjalani Long Distance Marriage. *Berajah Journal*, 2(3), 449–458. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.120>
- Dessyrianti, R. F., & Setiawan, J. L. (2023). Trust and communication as predictors of marital intimacy among individuals in dual-earner marriages. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v20i1.18>
- Gawi, R. M., & Rinaldi, R. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan pembelian impulsif pada produk fashion. *Jurnal Riset Psikologi*, 2(2), 1` – 12. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.6201>
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S. (2007). Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 185. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.185>
- Hardy, N. R., Soloski, K. L., Ratcliffe, G. C., Anderson, J. R., & Willoughby, B. J. (2015). Associations between family of origin climate, relationship self-regulation, and marital outcomes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(4), 508–521. <https://doi.org/10.1111/jmft.12090>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Hussain, S. K., & Hayee, A. A. (2024). Impact of Family Functioning Style on Self-Regulation and Marital Attitude of Young Adults from Pakistan. *Journal of Development and Social Sciences*, 5(4), 242–254. [https://doi.org/10.47205/jdss.2024\(5-IV\)23](https://doi.org/10.47205/jdss.2024(5-IV)23)
- Izdiharini, K., & Cahyono, R. (2023). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Efikasi Diri Pengambilan Keputusan Karier Pada Siswa SMK Wikrama Bogor. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(10), 1060–1070. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i10.365>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Kuswartanti, D. R., Nasyadila, A., & Anugerah, N. T. (2023). Trust Issue in Relationship pada Pasangan Long Distance Relationship. In *Search: Informatic, Science, Entrepreneur, Applied Art, Research, Humanism*, 22(2), 447–454. <https://doi.org/10.37278/insearch.v22i2.807>
- Mariyati, L. I., & Rezania, V. (2022). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Kehidupan Manusia*. Umsida Press.
- Masruroh, A., & Mufid, M. A. (2021). Harmonisasi Keluarga Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Mahfum*, 6(1), 65–78.
- Nana, H., Hairina, Y., & Imadduddin, I. (2021). Hubungan antara self disclosure dengan trust pada Suami dan Istri dalam hubungan pernikahan di Kota Banjarmasin. *Jurnal Al-Husna*, 2(2), 147–163. <https://doi.org/10.18592/jah.v2i2.5155>

-
- Nazarudin, A., Chanum, I., & Marjo, H. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Dalam Proses Penyusunan Skripsi. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 8–22. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.032.02>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Ningrumsari, P. R. (2018). Hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 37–43. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19986>
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *ISE Experience Human Development*. McGraw-Hill Education.
- Rachman, A. I., & Sofia, L. (2022). Kepercayaan Pada Pasangan Terhadap Ketahanan Keluarga Pada Anggota Polri Yang Menjalani Commuter Marriage. *Journal Psikologi Forensik Indonesia*, 2(1), 99–106. <https://doi.org/10.71088/jpfi.v2i1.26>
- Rahman, F., Thobroni, A. Y., & Farozdaq, A. T. (2023). Pemaknaan Kembali QS. Al-Hasyr: 18 sebagai Tujuan Pendidikan Islam yang Adaptif dalam Menyongsong Generasi Khairu Ummah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 13(1), 65–75. <https://doi.org/10.15642/jkpi.2023.13.1.65-75>
- Rahman, F., & Turan, S. (2025). Emotional Abuse and Social Isolation as Predictors of Trust in Relationships in Undergraduate Students. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 6(3), 133–141. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.6.3.15>
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Righetti, F., Đurić, M., Hofmann, W., & Finkenauer, C. (2022). Self-regulation in close relationships. *Personal Relationships*, 29(4), 674–698. <https://doi.org/10.1111/pere.12449>
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*. McGraw-Hill.
- Selsatanzia, B. (2022). Kepercayaan pada pasangan yang menjalin hubungan jarak jauh: Adakah peranan komitmen perkawinan? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 319–331.
- Septiani, A. T., & Kusumiati, R. Y. E. (2024). Hubungan Antara Self Disclosure dengan Interpersonal Trust pada Pasangan Dewasa Awal yang Menjalani Long Distance Relationship (LDR). *As-Syar'i: Jurnal Bimbingan & Konseling Keluarga*, 6(1), 775–785. <https://doi.org/10.47467/as.v6i1.5601>
- Suryani, A., & Nurwidawati, D. (2016). Self disclosure dan trust pada pasangan dewasa muda yang menikah dan menjalani hubungan jarak jauh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 9–15. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p9-15>
- Utami, P. D., & Aviani, Y. I. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (FoMO) pada remaja pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 177–185.

-
- Yilmaz, C. D., Lajunen, T., & Sullman, M. J. (2023). Trust in relationships: A preliminary investigation of the influence of parental divorce, breakup experiences, adult attachment style, and close relationship beliefs on dyadic trust. *Frontiers in Psychology, 14*, 1260480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1260480>
- Yuliana, S. T., Hamzah, I. F., Wulandari, D. A., & Septiningsih, D. S. (2024). Trust pada pasangan long distance marriage. *WACANA: Jurnal Psikologi, 16*(2), 90–99. <https://doi.org/10.20961/wacana.v16i2.78285>