

## ABSTRAK

Nama : Bella Ingranurindani  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Hubungan antara Strategi Regulasi Emosi secara Kognitif dengan *Hardiness* pada Ibu Bekerja

Sebagai seseorang yang mengemban berbagai peran, ibu bekerja dihadapkan dengan berbagai tekanan yang dapat menimbulkan emosi-emosi negatif. Emosi-emosi yang negatif dapat berakibat buruk bagi kesejahteraan fisik maupun psikologis, jika tidak diregulasi dengan baik. Ibu bekerja yang dapat meregulasi dengan baik emosi-emosi negatifnya akan lebih menikmati peran-perannya. *Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang memungkinkan individu untuk tetap sejahtera secara fisik dan psikologis dalam situasi penuh tekanan, dan salah satu alasannya adalah karena individu yang *hardy* lebih mampu meregulasi dengan baik emosi-emosi negatif yang dialaminya, dibandingkan dengan individu yang kurang *hardy*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara sembilan strategi regulasi emosi secara kognitif dengan *hardiness* pada ibu bekerja. Sampel dalam penelitian ini adalah 72 ibu bekerja usia dewasa muda yang bekerja di DKI Jakarta. Hasil penelitian dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *hardiness* dengan strategi *positive reappraisal* ( $r = .246$ ,  $los = .05$ ), dan hubungan yang signifikan dan negatif antara *hardiness* dengan strategi *catastrophizing* ( $r = -.252$ ,  $los = .05$ ), pada ibu bekerja. Tidak ditemukan korelasi yang signifikan antara *hardiness* dengan ketujuh strategi regulasi emosi secara kognitif lainnya (*self blame*, *acceptance*, *rumination*, *positive refocusing*, *refocus on planning*, *putting into perspective*, *blaming others*).

Kata Kunci: *hardiness*, dewasa muda, ibu bekerja, strategi regulasi emosi secara kognitif.

## ABSTRACT

Name : Bella Ingranurindani  
Study Program: Psychology  
Title : Correlation between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Hardiness Among Working Mothers.

Working mothers were faced with various stress conditions because of their multiple roles. These stressful conditions can evoke negative emotions which need to be regulated, so that it won't negatively impact their psychological and physiological well-being. Those who can effectively regulate their negative emotions will have a bigger chance to enjoy their multiple roles. Hardiness is a personality variable that makes a person to stay physiologically and psychologically healthy in stressful conditions. One of the reasons is because hardy people regulate their negative emotions more effectively than non-hardy people. The purpose of this research is to see if there's any significant correlation between nine cognitive emotion regulation strategies with hardiness among working mothers. The sample in this study was 72 young adults working mothers in Jakarta. The Spearman correlation showed that there's a significant and positive correlation between positive reappraisal and hardiness ( $r = .246$ ,  $los = .05$ ), and also a significant and negative correlation between catastrophizing and hardiness ( $r = -.252$ ,  $los = .05$ ), among working mothers.

Keywords: cognitive emotion regulation, hardiness, working mother.