

**PENGALAMAN KONTROL DIRI PADA INDIVIDU
DEWASA AWAL DALAM MENGHADAPI
KECEMBURUAN ROMANTIS**

Studi Pada Mahasiswa Psikologi
Universitas Sanata Dharma

Lidwina Setya Anggita

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bertujuan untuk melihat pengalaman kontrol diri dalam kecemburuan romantis individu dewasa awal. Partisipan penelitian ini terdiri dari tiga orang dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-25 tahun. Data dianalisis dengan menggunakan metode Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Berdasarkan hasil penelitian, pengalaman kontrol diri diawali dari pengalaman kecemburuan romantis yang mengarah pada perilaku destruktif dan dampak negatif. Adanya faktor eksternal dan internal membantu individu dalam menumbuhkan kesadaran dalam melakukan kontrol diri. Individu yang melakukan kontrol diri akan melalui proses pertimbangan-pertimbangan yang mengarah pada tujuan jangka panjang hubungan dan kesejahteraan diri. Kemudian dari pertimbangan tersebut, individu akan melakukan kontrol keputusan (mempercayai pasangan) dan kemudian menghasilkan perilaku konstruktif (pengalihan emosi negatif dengan aktivitas positif, mencari bantuan eksternal, mengomunikasikan kecemburuan, menahan agresivitas), jika individu tidak dipengaruhi oleh perenungan dan kelelahan. Keberhasilan penerapan kontrol diri memberikan berbagai dampak positif seperti kepercayaan kepada pasangan, kondisi hubungan yang membaik, dan perbaikan pada diri. Oleh karena itu, melakukan kontrol diri sebagai usaha dalam mengatasi permasalahan dalam hubungan romantis akan memberikan manfaat pada kesejahteraan diri dan hubungan.

Kata kunci: Kontrol diri, Kecemburuan romantis, Dewasa awal

***THE EXPERIENCE OF SELF-CONTROL IN EARLY ADULTHOOD IN
DEALING WITH ROMANTIC JEALOUSY***

***A Study by Psychology Student
Sanata Dharma University***

Lidwina Setya Anggita

ABSTRACT

This research was a qualitative study which aimed to determine the experience of self-control in romantic jealousy of early adulthood. The participants of this research were three early adults who were in the age range of 18-25 years. The data were analyzed using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method. Based on the results of the study, the experience of self-control begins with the experience of romantic jealousy which leads to destructive behavior and gives the negative impacts. There are external and internal factors that helps individual in growing awareness in exercising self-control. Individuals who exercising the self-control will go through a process of considerations that lead to long-term relationship goals and self-wellbeing. Then from these considerations, the individual will exercise the control of decision (trusting a partner) and then produce constructive behavior (diverting negative emotions with negative activities, seeking external help, communicating jealousy, restraining aggressiveness), if the individual is not influenced by rumination and fatigue. The successful application of self-control provides various positive impacts such as a trust to their partners, healthier relationships, and self-improvement. Therefore, exercising the self-control as the solution of problems in romantic relationships will be providing the benefits for self and relationship well-being.

Keywords: *Self-control, Romantic jealousy, Early adulthood*