

ABSTRAK

Puspitasari, Catharina L. E. P. 2026. Hubungan Regulasi Emosi dengan Persepsi Risiko pada Pendaki Gunung di Usia Dewasa Awal. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan persepsi risiko pada pendaki gunung di usia dewasa awal. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara *cognitive reappraisal* dan persepsi risiko serta terdapat hubungan positif antara *expressive suppression* dan persepsi risiko pada pendaki gunung usia dewasa awal. Responden dalam penelitian ini adalah 219 orang pendaki gunung berusia 18-25 tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan yaitu *non-probability*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Persepsi Risiko yang disusun oleh peneliti sendiri (27 item, $r = 0.781$) dan terjemahan skala dari *Emotion Regulation Questionnaire* yang disusun oleh Gross & John (2003) (10 item, $r = 0.866$). Analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik Pearson's Rho. Regulasi emosi dalam penelitian ini terdiri atas dua dimensi, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dan persepsi risiko ($r = 0,318$; $p < 0,001$) serta ada hubungan positif yang signifikan antara *expressive suppression* dan persepsi risiko ($r = 0,146$; $p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua dimensi regulasi emosi memiliki hubungan dengan persepsi risiko, namun *cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang lebih kuat dibandingkan *expressive suppression*. Dengan demikian, kemampuan melakukan penilaian ulang terhadap situasi secara rasional memiliki peran yang lebih besar dalam pembentukan persepsi risiko pada pendaki gunung usia dewasa awal.

Kata kunci: regulasi emosi, persepsi risiko, pendaki gunung

ABSTRACT

Puspitasari, Catharina L. E. P. 2026. The Relationship Between Emotion Regulation and Risk Perception Among Mountain Climbers in Early Adulthood. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

This study aims to determine the relationship between emotional regulation and risk perception in early adult mountain climbers. This study is a quantitative correlational study. The proposed research hypothesis is that there is a positive relationship between cognitive reappraisal and risk perception and there is a positive relationship between expressive suppression and risk perception in early adult mountain climbers. Respondents in this study were 219 mountain climbers aged 18-25 years. The data collection technique used was non-probability. The measuring instruments used in this study were the Risk Perception Scale compiled by the researcher (27 items, $r = 0.781$) and a translation of the scale from the Emotion Regulation Questionnaire compiled by Gross & John (2003) (10 items, $r = 0.866$). Data analysis in this study was conducted using the Pearson's Rho technique. Emotion regulation in this study consists of two dimensions, namely cognitive reappraisal and expressive suppression. The results showed a significant positive relationship between cognitive reappraisal and risk perception ($r = 0.318$; $p < 0.001$) and a significant positive relationship between expressive suppression and risk perception ($r = 0.146$; $p < 0.05$). These results indicate that both dimensions of emotional regulation are related to risk perception, but cognitive reappraisal has a stronger relationship than expressive suppression. Thus, the ability to rationally reassess a situation plays a greater role in the formation of risk perception in early adult mountain climbers.

Keywords: *emotional regulation, risk perception, mountain climbers*