

Peran Regulasi Emosi terhadap Marriage Readiness pada Perempuan Emerging Adulthood

Angelica Cou^{1*}, Agoes Dariyo², Hanna Christina Uranus³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jl. Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol petamburan, Jakarta Barat, 11440, Indonesia
angelica.705210194@stu.untar.ac.id

Abstract

This study aims to determine the role of emotion regulation on marriage readiness among emerging adult women. The research method applied was associative quantitative. The participants consisted of 100 unmarried women aged 18–25 years old, selected through a purposive sampling technique. Data collection was conducted online using the Criteria for Marriage Readiness Questionnaire (CMRQ) to measure marriage readiness and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation. The data were analyzed using simple linear regression analysis via SPSS version 25.0 software. The results indicated that emotion regulation plays a significant positive role in marriage readiness among emerging adult women ($p = 0.000 < 0.05$; $t = 7.655$). The coefficient of determination (R^2) of 0.372 indicates that emotion regulation contributes 37.2% to the variance of marriage readiness levels, while the remaining 62.8% is influenced by other factors outside this research model. This positive relationship implies that better emotion regulation capacities in emerging adult women correspond to higher readiness levels in facing the role transition toward marital life. These findings emphasize the importance of integrating emotion management modules into premarital counseling programs to assist prospective brides in building a stable family resilience.

Keywords: Emotion Regulation; Marriage Readiness; Emerging Adulthood.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood*. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 responden perempuan berusia 18–25 tahun yang belum menikah dan diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan instrumen *Criteria for Marriage Readiness Questionnaire* (CMRQ) untuk mengukur kesiapan menikah dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berperan signifikan secara positif terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood* ($p = 0,000 < 0,05$; $t = 7,655$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,372 mengindikasikan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 37,2% terhadap variasi tingkat kesiapan menikah, sedangkan 62,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Hubungan positif ini menandakan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesiapan mereka dalam menghadapi transisi peran menuju kehidupan pernikahan. Temuan ini menegaskan pentingnya pengintegrasian modul pengelolaan emosi dalam program bimbingan pranikah untuk membantu calon pengantin membangun ketahanan keluarga yang stabil.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi; Marriage Readiness; Emerging Adulthood.*

Copyright (c) 2026 Angelica Cou, Agoes Dariyo, Hanna Christina Uranus

✉Corresponding author: Angelica Cou

Email Address: angelica.705210194@stu.untar.ac.id (Jl. Letjen S. Parman St No.1, RT.6/RW.16, Tomang, Grogol petamburan, Jakarta Barat, 11440, Indonesia)

Received 25 July 2026, Accepted 31 July 2026, Published 06 August 2026

PENDAHULUAN

Pernikahan merupakan fase perkembangan penting yang menandai transisi individu menuju kehidupan berkeluarga. Bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, pernikahan tidak hanya dipandang sebagai ikatan legal, melainkan juga bentuk tanggung jawab sosial dan budaya yang besar. Kesiapan

menikah (*marriage readiness*) menjadi hal yang sangat krusial, terutama bagi perempuan pada tahap perkembangan *emerging adulthood* atau dewasa awal. Fase ini sering kali bertepatan dengan masa pencarian identitas diri dan penentuan arah hidup individu (Karunia & Rahaju, 2019, p.29).

Kesiapan menikah mencakup kematangan emosional, kognitif, finansial, serta sosial yang memungkinkan individu menjalani hubungan secara sehat. Kesiapan tersebut menjadi indikator penting keberhasilan dalam membangun rumah tangga yang stabil. Namun, tingginya angka perceraian di Indonesia saat ini sering kali melatarbelakangi fakta kurangnya kesiapan psikologis individu dalam menghadapi dinamika setelah melangsungkan pernikahan (Rizki, 2021, p.14). Oleh karena itu, memahami faktor internal yang memengaruhi kesiapan tersebut menjadi sangat mendesak.

Urgensi pembahasan mengenai kesiapan menikah pada rentang usia dewasa awal diperkuat oleh data demografi nasional mengenai usia pernikahan pertama. Berdasarkan data terbaru dari Badan Pusat Statistik (2024, p.55), mayoritas perempuan Indonesia melangsungkan pernikahan pertama mereka pada fase transisi menuju dewasa ini. Data menunjukkan persentase sebesar 49,58% berada pada kelompok usia 19–24 tahun, yang berarti hampir setengah dari total pernikahan perempuan terjadi pada rentang usia tersebut.

Jika diakumulasikan, terdapat sebanyak 82,82% perempuan Indonesia yang telah berkomitmen dalam sebuah pernikahan sebelum mencapai usia 25 tahun. Angka statistik tersebut membuktikan bahwa sebagian besar perempuan mengambil keputusan besar untuk membangun rumah tangga tepat di tengah rentang usia *emerging adulthood*. Padahal, pada masa ini proses pemantapan identitas, regulasi emosi, dan kemandirian kognitif individu sebenarnya masih berjalan secara bertahap.

Fakta di lapangan memperlihatkan bahwa tingginya angka pernikahan muda ini tidak selalu linear dengan kematangan psikologis yang nyata. Lebih dari 30% perempuan usia 20–24 tahun justru mengaku merasa ragu atau belum siap secara pribadi untuk menikah meskipun mendapatkan tekanan yang kuat dari lingkungan keluarga (Rumble et al., 2018, p.12). Fenomena tersebut memperlihatkan adanya kesenjangan yang nyata antara normalisasi kultural untuk menikah muda dengan kesiapan internal individu.

Kondisi riil di lapangan terkonfirmasi melalui wawancara awal dengan salah satu calon partisipan berusia 23 tahun. Individu tersebut mengungkapkan ketakutan mendalam untuk menikah karena merasa belum mampu mengendalikan emosinya secara stabil saat menghadapi konflik dengan pasangan (R, personal communication, 2025). Masalah kendali diri tersebut menegaskan bahwa faktor psikologis internal, khususnya kemampuan dalam meregulasi emosi, menjadi prediktor utama yang menentukan kesiapan mental seseorang sebelum memasuki jenjang pernikahan.

Regulasi emosi merupakan proses aktif yang dilakukan individu untuk memengaruhi jenis emosi apa yang dimiliki, kapan mengalaminya, dan bagaimana mengekspresikannya secara tepat (Gross, 2007, p.3). Individu yang memiliki kemampuan mengelola emosi dengan baik cenderung mampu menghadapi konflik secara rasional dan mengambil keputusan dengan kepala dingin. Sebaliknya,

kemampuan regulasi emosi yang buruk dapat memicu hambatan komunikasi yang serius, memperbesar risiko konflik, dan meningkatkan potensi kegagalan hubungan (Davita, 2021, p.8).

Sebagai fase perkembangan yang unik, rentang usia 18–25 tahun ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan arah hidup, serta fokus pada diri sendiri (Arnett, 2000, p.469). Pada masa transisi ini, perempuan sering kali dihadapkan pada dilema antara tuntutan sosial untuk segera menikah dengan keinginan pribadi untuk menyelesaikan pendidikan atau memantapkan karier terlebih dahulu (Suryani, 2023, p.405). Kemampuan regulasi emosi dalam konteks ini berfungsi sebagai filter kognitif yang membantu individu mengelola stres dan kecemasan akibat tekanan lingkungan.

Melalui penggunaan strategi regulasi yang tepat, seperti penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*), perempuan *emerging adulthood* dapat membingkai ulang hambatan menjadi sebuah tantangan perkembangan yang terencana (Fitriani & Handayani, 2021, p.288). Meskipun kajian mengenai kesiapan menikah telah banyak dilakukan, penelitian yang menguji peran spesifik dari strategi regulasi emosi terhadap *marriage readiness* pada kelompok ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood*.

Hasil akhir dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan kajian psikologi perkembangan, khususnya mengenai kesiapan berkeluarga di usia dewasa awal. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi konselor maupun lembaga layanan pernikahan dalam merancang program pembekalan pranikah. Program tersebut diharapkan dapat lebih fokus pada penguatan kapasitas emosional calon pengantin demi mewujudkan ketahanan keluarga yang stabil.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif asosiatif untuk menguji kontribusi prediktif variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring di wilayah Indonesia melalui platform Google Form yang disebarakan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram sepanjang tahun 2025. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 100 responden yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi perempuan berusia 18–25 tahun yang berada pada fase *emerging adulthood*, belum menikah tetapi sedang berada pada tahap perencanaan atau pertimbangan untuk menikah, serta bersedia mengisi lembar persetujuan (*informed consent*).

Pengukuran data menggunakan dua jenis instrumen psikologi yang telah disesuaikan ke dalam model skala Likert 4 poin. Variabel *marriage readiness* diukur menggunakan *Criteria for Marriage Readiness Questionnaire* (CMRQ) dari Carroll et al. (2009) versi adaptasi Indonesia oleh Novianti et al. (2018) yang terdiri atas 42 butir pernyataan. Sementara itu, variabel regulasi emosi diukur melalui *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) dari Gross dan John (2003) yang memuat 10 butir pernyataan. Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS versi 25.0,

yang mencakup uji validitas (*corrected item-total correlation*), uji reliabilitas (*cronbach's alpha*), uji asumsi statistik (normalitas Shapiro-Wilk dan uji linearitas), serta uji regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik Responden

Bagian ini menyajikan data profil demografi sekaligus deskripsi statistik nilai variabel dari 100 responden perempuan *emerging adulthood* yang terlibat dalam penelitian. Data selengkapnya dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik / Variabel	N	Min	Max	Mean	Std. Dev
1.	Usia Partisipan	100	18	25	21,95	1,70
2.	Tingkat Pendidikan	100	1	5	2,23	1,10
3.	Status Pekerjaan	100	1	6	2,92	1,52
4.	Pendapatan Bulanan	100	1	5	1,89	0,79
5.	Status Hubungan	100	1	4	1,95	0,86
6.	Regulasi Emosi (X)	100	12	48	33,42	5,18
7.	<i>Marriage Readiness</i> (Y)	100	68	210	156,73	24,56

Berdasarkan data pada tabel di atas, seluruh partisipan berada pada rentang usia 18 hingga 25 tahun dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 21,95 tahun dan standar deviasi 1,70. Sebaran ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia awal 20-an. Usia tersebut merupakan fase pertengahan *emerging adulthood*, di mana individu mulai melepaskan diri dari ketergantungan orang tua dan mulai mengeksplorasi peran dewasa yang lebih stabil.

Latar belakang pendidikan responden menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2,23, yang berarti mayoritas sedang atau telah menempuh pendidikan diploma maupun sarjana (S1). Profil akademik ini berjalan linear dengan status pekerjaan mereka yang memiliki nilai rata-rata 2,92. Angka tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik responden didominasi oleh kelompok mahasiswa aktif serta individu yang baru mulai memasuki dunia kerja.

Kemandirian ekonomi responden secara umum masih berada pada tahap awal perkembangan karier. Hal ini terlihat dari rata-rata pendapatan bulanan yang berada di bawah rentang Rp3.000.000 per bulan yaitu Rp1.890.000. Kondisi finansial yang terbatas ini selaras dengan rata-rata status hubungan responden sebesar 1,95, yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan masih berstatus lajang atau menjalin hubungan pacaran.

Pada variabel utama riset, tingkat kemampuan regulasi emosi (X) responden menghasilkan nilai rata-rata sebesar 33,42 dengan standar deviasi 5,18 dari sebaran skor minimum 12 hingga maksimum 48. Sementara itu, tingkat kesiapan menikah atau *marriage readiness* (Y) menunjukkan nilai rata-rata yang cukup tinggi, yaitu sebesar 156,73 dengan standar deviasi 24,56 dari sebaran skor antara 68 sampai 210.

Hasil Uji Instrumen dan Asumsi Klasik

Bagian ini memaparkan hasil evaluasi kualitas alat ukur melalui uji validitas dan reliabilitas, serta pemenuhan syarat analisis statistik melalui uji asumsi klasik. Seluruh hasil pengujian tersebut dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Instrumen dan Asumsi Klasik

No.	Pengujian	N	r-Hitung	Cronbach's Alpha	Sig. Normalitas	Sig. Linearitas
1.	Regulasi Emosi (X)	10	0,311 – 0,485	0,788	0,112	0,811
2.	Marriage Readiness (Y)	42	0,307 – 0,615	0,788	0,156	0,811

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji validitas menggunakan teknik *corrected item-total correlation* menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memiliki nilai di atas batas minimum 0,30. Nilai korelasi untuk 10 item skala regulasi emosi bergerak dari 0,311 hingga 0,485. Sementara itu, nilai korelasi untuk 42 item skala *marriage readiness* bergerak dari 0,307 hingga 0,615, sehingga seluruh item dinyatakan valid.

Hasil pengujian reliabilitas dengan koefisien *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai sebesar 0,788. Nilai tersebut berada di atas ambang batas baku yaitu 0,70. Hasil ini membuktikan bahwa instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data memiliki konsistensi internal yang baik, sehingga dapat diandalkan untuk melakukan pengukuran dalam penelitian ini.

Uji normalitas menggunakan teknik Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,112 untuk variabel regulasi emosi dan 0,156 untuk variabel *marriage readiness*. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari nilai batas 0,05 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa data pada kedua variabel penelitian berdistribusi secara normal.

Uji linearitas yang ditinjau melalui nilai *deviation from linearity* pada tabel ANOVA menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,811. Nilai tersebut secara statistik lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa hubungan antara variabel regulasi emosi dengan *marriage readiness* membentuk hubungan garis lurus yang linear.

Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui peran variabel regulasi emosi terhadap *marriage readiness*. Seluruh indikator uji regresi yang mencakup nilai koefisien, uji signifikansi, dan koefisien determinasi dirangkum dalam tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Konstanta (a)	Koefisien Regresi	t-Hitung	Sig. (p)	R	R Square (R ²)
Regulasi Emosi (X) Marriage Readiness (Y)	74,931	1,654	7,655	0,000	0,610	0,372

Berdasarkan tabel di atas, konstanta sebesar 74,931 menunjukkan nilai konsisten variabel kesiapan menikah apabila tidak dipengaruhi oleh regulasi emosi. Koefisien regresi yang bernilai positif

sebesar 1,654 menghasilkan persamaan regresi $Y=74,931+1,654X$. Hubungan positif tersebut bermakna bahwa setiap peningkatan satu satuan skor regulasi emosi akan diikuti oleh kenaikan skor *marriage readiness* sebesar 1,654 poin.

Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,655 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi secara statistik jauh lebih kecil dari nilai batas 0,05 ($p<0,05$), maka Hipotesis Nol (H_0) ditolak dan Hipotesis Alternatif (H_a) diterima. Temuan ini membuktikan secara empiris bahwa regulasi emosi berperan secara signifikan terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood*.

Analisis model summary menghasilkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,610 yang mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,372 menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 37,2% terhadap variasi tingkat kesiapan menikah. Sementara itu, sisa persentase sebesar 62,8% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil analisis regresi linear sederhana membuktikan bahwa regulasi emosi memiliki peran positif yang signifikan terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood*. Kontribusi sebesar 37,2% ini menegaskan bahwa pengelolaan emosi bukan sekadar faktor pendukung, melainkan landasan psikologis utama dalam menghadapi pernikahan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Davita (2021, p.8) bahwa individu dengan kontrol emosi yang stabil memiliki kesiapan lebih tinggi dalam menghadapi konflik relasional. Hubungan positif ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan regulasi emosi perempuan dewasa awal, maka semakin matang pula kesiapan mereka memasuki kehidupan rumah tangga.

Kapasitas regulasi emosi yang baik membantu responden dalam menerapkan strategi *cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif untuk mengubah cara pandang terhadap tantangan pernikahan. Melalui strategi ini, ketakutan akan kegagalan hubungan atau kecemasan akan tanggung jawab baru dapat diubah menjadi rencana masa depan yang lebih optimis. Penggunaan strategi ini sangat krusial bagi individu pada fase transisi yang sering mengalami kebingungan peran (Gross, 2007, p.15). Di sisi lain, kemampuan mengendalikan luapan emosi impulsif (*expressive suppression*) juga diperlukan pada tahap awal penyelarasan konflik interpersonal dengan pasangan (Kemenskaya, 2025, p.155).

Ditinjau dari perspektif perkembangan, rata-rata usia responden yang berada pada angka 21,95 tahun menempatkan mereka tepat di tengah fase *emerging adulthood*. Periode ini ditandai oleh eksplorasi identitas diri dan ketidakstabilan arah hidup yang tinggi (Arnett, 2000, p.469). Regulasi emosi yang stabil berfungsi sebagai filter kognitif yang memproses ketidakpastian tersebut secara rasional, sehingga menumbuhkan dimensi *interdependence* yang kuat. Kematangan emosional ini membuat perempuan dewasa awal mampu mengambil keputusan penting mengenai pernikahan secara mandiri, bukan sekadar respons emosional yang terburu-buru akibat desakan eksternal.

Latar belakang pendidikan responden yang didominasi oleh mahasiswa juga memengaruhi cara mereka menyeimbangkan orientasi karier dengan ekspektasi sosial untuk menikah. Pendidikan tinggi melatih kemampuan berpikir kritis yang membantu proses *reappraisal* terhadap tekanan kultural seputar pernikahan (Fitriani & Handayani, 2021, p.290). Dengan nalar yang terasah, responden mampu menyaring norma sosial secara objektif tanpa mengabaikan persiapan kapasitas peran domestik. Pengalaman mengelola tanggung jawab akademik ini secara tidak langsung membangun rasa percaya diri pada dimensi *independence* dan *role transitions* dalam *marriage readiness*.

Meskipun regulasi emosi terbukti menjadi prediktor penting, nilai sisa sebesar 62,8% menunjukkan adanya pengaruh kuat dari variabel luar yang tidak diukur dalam model penelitian ini. Faktor eksternal seperti keterbatasan finansial, di mana rata-rata pendapatan responden masih di bawah Rp3.000.000, menjadi pertimbangan logis yang membatasi kesiapan menikah. Selain itu, dukungan sosial serta restu keluarga besar dalam konteks budaya Indonesia memegang peranan yang sangat sentral (Novianti et al., 2018, p.85). Oleh karena itu, *marriage readiness* yang maksimal hanya dapat dicapai melalui sinergi antara kematangan emosi internal dengan stabilitas ekonomi serta dukungan lingkungan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi memiliki peran positif yang signifikan terhadap *marriage readiness* pada perempuan *emerging adulthood*. Bukti empiris menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan kontribusi prediktif sebesar 37,2%, sedangkan sisa persentase sebesar 62,8% ditentukan oleh faktor lain di luar model penelitian. Hubungan yang bersifat linear positif ini mengindikasikan bahwa setiap peningkatan pada kemampuan mengelola emosi secara otomatis akan meningkatkan kesiapan mental individu dalam menghadapi transisi pernikahan. Kematangan emosional terbukti menjadi instrumen internal yang sangat vital bagi perempuan dewasa awal untuk mengonversi kecemasan perkembangan menjadi perencanaan masa depan yang rasional dan matang.

Secara praktis, temuan ini memberikan rekomendasi kuat bagi lembaga layanan pernikahan dan konselor pranikah untuk mengintegrasikan modul regulasi emosi ke dalam program pembekalan calon pengantin. Kesiapan membangun rumah tangga tidak boleh hanya diukur melalui usia kronologis atau kesiapan administratif dan finansial, melainkan harus melibatkan kesiapan psikologis yang teruji. Pelatihan strategi penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) sangat diperlukan untuk membantu perempuan *emerging adulthood* mereduksi tekanan sosial serta konflik interpersonal awal dengan pasangan. Bagi penelitian selanjutnya, pengekplorasi terhadap sisa pengaruh sebesar 62,8% dengan memasukkan variabel eksternal seperti dukungan keluarga dan stabilitas ekonomi sangat disarankan guna memperoleh gambaran kesiapan menikah yang lebih holistik.

REFERENSI

- Al'azm, M. I., & Fitniwilis, F. (2023). Hubungan antara kematangan emosi dengan kesiapan menikah pada dewasa awal. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(12), 10214-10220. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i12.3114>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A new age for a new stage of life. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Indonesia 2024*. Badan Pusat Statistik.
- Carroll, J. S., Badger, S., Willoughby, B. J., Nelson, L. J., Madsen, S. D., & Barry, C. M. (2009). Ready or not?: Criteria for marriage among emerging adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 349–376. <https://doi.org/10.1177/0743558409334253>
- Davita, R. J. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dengan kesiapan menikah pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 1-14.
- Fitriani, D. A., & Handayani, A. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan kesiapan menikah pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*, 285-294.
- Gherashiran, Z. G., Sanaeizaker, B., Kiamanesh, A. R., & Zahrakar, K. (2022). The role of marriage attitude and emotional maturity in predicting marriage instability in women and men. *Journal of Psychological Science*, 21(116), 1581–1598. <https://doi.org/10.52547/jps.21.116.1581>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Kamenskaya, A. S. (2025). Short-term and long-term forced separation in romantic relationships: Cognitive assessment and coping strategies for women. *Vestnik of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics*, 31(4), 153–159. <https://doi.org/10.34216/2073-1426-2025-31-4-153-159>
- Karunia, N., & Rahaju, S. (2019). Marriage readiness of emerging adulthood. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 29–34. <https://doi.org/10.24127/gdn.v8i2.1338>
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228–237. <https://doi.org/10.2307/585327>
- Novianti, L. E., Purba, F. D., Noer, A. H., & Kendhawati, L. (2018). Pernikahan dalam perspektif masyarakat Bandung. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 79-90.

- Rumble, L., Peterman, A., Irdiana, N., Triyana, M., & Minnick, E. (2018). An empirical exploration of female child marriage determinants in Indonesia. *BMC Public Health*, 18(1), 1-13. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5313-0>
- Singh, Y., & Bhargava, M. (2005). *Manual for emotional maturity score*. National Psychological Corporation.
- Suryani, C. (2023). Resiliensi perempuan dewasa awal atas beban pertanyaan kapan menikah. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 402–416. <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7395>
- Thahura, F. (2020). Emotional maturity of early age marriage's woman. *Inspira: Indonesian Journal of Psychological Research*, 1(1), 19-24.
- Utomo, A., & Sutopo, B. (2020). Assessing the trends of marriage age in Indonesia: What do the data show? *Journal of Demographic Research*, 43(1), 1-19.