

**REGULASI EMOSI DUA PASANGAN MENIKAH DENGAN PROSES *TA'ARUF* DI
YOGYAKARTA**



NASKAH PUBLIKASI

Oleh:

Awalia Yusma

NPM: 20150710075, Email: yusma.awalia@gmail.com

**FAKULTAS AGAMA ISLAM
PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Awalia Yusma

NIM : 20150710075

Program Studi : Komunikasi dan Penyiaran Islam

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah Dengan Proses Ta'aruf Di Yogyakarta** benar-benar telah dilakukan dan merupakan karya sendiri. Adapun karya ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 18 Januari 2019

Yang membuat pernyataan,



Awalia Yusma
NIM 20150710075

REGULASI EMOSI DUA PASANGAN MENIKAH DENGAN PROSES

TA'ARUF DI YOGYAKARTA

Oleh:

Awalia Yusma

NPM: 20150710075, Email: yusma.awalia@gmail.com

Dosen Pembimbing:

Dra. Siti Bahiroh, M.Si

Alamat: Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Agama Islam,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Jl. Brawijaya (Lingkar Selatan),
Tamantirta, Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55183, Telepon (0274)
387656, Faksimile (0274) 387646, Website <http://www.umy.ac.id>

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan regulasi emosi pada pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf* dan mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf*. Untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dalam bentuk deskriptif. Subjek pada penelitian ini yaitu dua pasangan suami istri yang melakukan pernikahan melalui proses *ta'aruf*. Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis yang digunakan adalah menggambarkan sirkulasi terjadi antara pengumpulan data, penyajian data, reduksi data dan kesimpulan-kesimpulan semuanya dilakukan dalam proses yang terpisah.

Temuan penelitian ini bahwa banyak faktor yang mempengaruhi regulasi emosi setelah menikah, suami dan istri akan menemukan banyak masalah dalam pernikahan mereka mulai dari masalah antara suami dan istri sampai dengan masalah keluarga dengan lingkungan sekitarnya. Penyelesaian masalah dalam pernikahan yang dilakukan oleh suami dan istri adalah dengan pengelolaan emosi yang baik agar dapat menyesuaikan diri satu sama lain yaitu melakukan penyesuaian dengan pasangan, penyesuaian keuangan dan penyesuaian dengan keluarga dari pihak pasangan.

Hasil yang dicapai dalam regulasi emosi pasangan suami istri yang melakukan pernikahan melalui proses *ta'aruf* di Yogyakarta adalah bahwa subjek tersebut sama-sama tidak sulit untuk saling memahami dan mengerti kekurangan masing-masing pasangan. Karena sebelumnya mereka sudah *berta'aruf* melalui media murobbi maupun secara langsung melalui orang tua, walaupun tidak semua informasi mereka dapat. Namun dengan niat yang baik dan karena Allah SWT, semua seakan dimudahkan Allah SWT. Hanya di awal masa pernikahan mereka sulit menyesuaikan diri terhadap karakter masing-masing pasangan. Problematika yang terjadi saat menikah ialah komunikasi yang baik dan butuh waktu yang lama untuk memahami karakter masing-masing pasangan. Dengan melalui 5 tahapan regulasi emosi, kedua pasangan dapat memberikan respon yang lebih baik atau

bisa menekan kondisi emosional dan pengekspreasiannya dengan cara yang berbeda dari keadaan sebenarnya. Hal ini menunjukkan regulasi emosi pada kedua pasangan ini baik, karena saat menghadapi permasalahan dalam rumah tangga dapat menyelesaikannya dengan pengaturan emosi yang stabil tidak berlebihan.

Kata kunci: regulasi emosi, pernikahan, *ta'aruf*.

EMOTION REGULATION OF TWO COUPLES MARRIED THROUGH *THE TA'ARUF* PROCESS AT YOGYAKARTA

Abstract

This study aims to describe the emotion regulation of couples married through the *ta'aruf* process and to know the factors that influence emotion regulation that couples. The subjects in this study were two married couples who were married through the *ta'aruf* process. To study emotion regulation of the subjects, the researcher uses a qualitative approach in descriptive form. The data techniques used are interviews, observation, and documentation. The data analyzed through back and forth process of data collection, data presentation, data reduction and conclusions that all carried out in a separate process.

This study found that many factors influence emotion regulation after marriage. Husband and wife will find many problems in their marriage ranging from problems between husband and wife to family problems with the surrounding environment. A method to handle marriage problems is the emotion regulation of the couple. A good emotion regulation makes the couples able to adjust each other finance, a daily habit, social relations, family relations, and personality.

The result of the emotion regulation of married couples who married through the *ta'aruf* process in Yogyakarta is the couple able to understand each other personality and shortcomings more easily. It is important for the couple married thorough *ta'aruf* process only meet in limited time and occasions. They communicate through *murabbi* or their religious teacher firstly before the marriage so there is unrevealed information. For the reason, the couples feel difficult to adjust each other in the first years of their marriage. However, the couples in this study feel their adjustment process in marriage becomes easier in the years after. The couples attribute the easiness they feel in adjustment for the good intentions that they believe that the marriage through the *ta'aruf* process is for the sake of Allah. They feel that everything seems to be facilitated by Allah SWT. This beliefs or rationalization help them to manage and provide a better response for their spouse at the time of trouble. This shows the emotion regulation in both partners is good, they can solve when problems faced with stable emotion.

Keywords: emotion regulation, marriage, *ta'aruf*.

PENDAHULUAN

Bagi laki-laki atau perempuan yang sudah siap menikah, dianjurkan untuk saling mengenal calon pasangannya terlebih dahulu. Hal ini diperbolehkan asal

sesuai dengan tata cara yang telah ditetapkan yang dikenal dengan istilah *ta'aruf*.¹ Saat ini sudah semakin banyak pasangan yang mempraktekkan *ta'aruf* sehingga *ta'aruf* sudah menjadi semakin dikenal oleh masyarakat luas sebagai salah satu cara menuju pernikahan yang sesuai syariat. Pernikahan dijadikan upacara yang sakral agar terealisasikan suatu pernikahan ideal yang penuh dengan keharmonisan dan terwujudnya keluarga yang berbahagia. Pada dasarnya mereka yang menikah dengan proses *ta'aruf* hanya ingin mendapatkan keberkahan dari Allah Swt, sehingga pernikahan dengan proses *ta'aruf* juga dijadikan sebagai jalan dakwah yang sesuai dengan caraNya agar mendapatkan keberkahan dalam keluarga.² Modal dasar sebuah pernikahan adalah keterbukaan antara kedua belah pihak antara laki-laki dan perempuan. Bisa menerima kelebihan dan kekurangan pasangannya, yang mestinya sebelum terjadi pernikahan dapat saling berterus terang tentang diri sendiri masing-masing. Jangan sampai setelah menikah, satu sama lain tidak bisa menerima keadaan pasangannya, yang menyebabkan keadaan keluarga menjadi tidak harmonis, atau bahkan terjadi perceraian dini karena hal-hal tertentu yang belum diketahui oleh pasangan.³

Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mencegah adanya tindakan yang kurang benar diakibatkan oleh kuatnya penggunaan emosi positif atau negatif, juga mampu menentramkan diri sendiri terhadap gangguan yang muncul akibat kekuatan emosi, serta bisa memfokuskan perhatian dan mengendalikan kesadaran diri untuk mengelola tindakan yang benar demi tercapainya suatu tujuan.⁴ Seandainya individu memiliki keterampilan dalam mengatur emosinya yang baik maka akan bereaksi positif, berbeda apabila keterampilan regulasi emosinya buruk maka reaksi yang keluar pun berupa tindakan yang negatif dan agresif. Isen, Daubman dan Nowicki juga menyatakan apabila emosi negatif menghambat pemecahan masalah, maka emosi positif dapat memberikan pengaruh positif untuk penyelesaiannya.⁵ Itu artinya setiap orang yang mempunyai pengaturan regulasi emosi dengan baik, dengan memaksimalkan perasaan positif dan meminimalkan perasaan negatifnya serta dapat menghadapi masalah yang dialami dengan baik. Sebaliknya, apabila tingkat regulasi emosinya

¹ Abduh Al – Barraaq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Bandung : Pustaka Oasis, 2011) Hal. 35.

² Rakhmawati, *Self Disclosure Dalam Ta'aruf Pranikah Kader Partai Keadilan Sejahtera (PKS)*, (Jurnal Interaksi, 2013) Hal. 12.

³ Thobroni & Aliyah A. Munir, *Meraih Berkah Dengan Menikah*, (Yogyakarta : Pustaka Marwa, 2010) Hal. 44.

⁴ Nila Anggreiny, *Rational Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*, (Tesis, 2014) Hal. 22.

⁵ Rini Setyowati, *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit Dan Hyperactive Disorder* (Skripsi, 2010), Hal. 6.

rendah maka seseorang tersebut akan menghadapi rasa cemas dan takut secara terus menerus dan juga rentan menghadapi rasa kekhawatiran dan kecemasan kembali saat berada dalam suatu tekanan dan dapat menghadapi berbagai macam masalah, seperti masalah fisik, psikis ataupun sosial.

Secara psikologis, pasangan yang akan menikah dengan proses *ta'aruf* mengalami ketakutan, kecemasan dan berbagai emosi lain yang muncul secara mendadak. Hal ini dapat menjadi halangan dalam penyesuaian pernikahan. Sehingga, untuk menghindari gangguan tersebut, sangatlah penting untuk setiap pasangan memiliki kematangan kepribadian yang mencakup kemampuan individu dalam menguasai diri dan pengaturan tingkah laku serta belajar mengatur emosi yang baik untuk menghadapi pernikahan. Dalam penelitian Annie Aprisandityas dan Diana Elfida, Sils dan Barlow menyatakan individu yang mengalami kecemasan atau gangguan suasana hati disebabkan oleh penurunan regulasi emosi, dengan kata lain regulasi emosi yang dilakukan masih tidak efektif untuk mengatasi kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan, konsep regulasi emosi itu luas memiliki hubungan dengan suasana hati yang meliputi kesadaran dan ketidaksadaran secara psikologis, tingkah laku, proses kognitif serta berhubungan dengan lingkungan yang diadaptasi dari kondisi emosi stimulusnya.

Peneliti secara konsisten menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan perasaan tertentu yang tidak dikehendaki. Sehingga, pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf* diharapkan mampu mengatasi kekhawatiran, kecemasan dan emosi negatif lainnya yang mungkin muncul selama pernikahan agar menjadi keluarga yang sakinah mawaddah warahmah. Untuk itu diperlukan regulasi emosi yang baik sebagai cara untuk mengurangi perasaan atau emosi negatif selama pernikahan. Peneliti memilih Daerah Istimewa Yogyakarta karena memiliki predikat sebagai kota pelajar, yang didalamnya banyak ditemukan fenomena pasangan muda yang menikah melalui proses *ta'aruf*. Hal inilah yang melatar belakangi penulisan penelitian, sehingga dapat membentuk ide bagi peneliti untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah dengan Proses *Ta'aruf* di Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif ialah penelitian yang membangun dan mengembangkan konsep, teori dan model dari data lapangan. Untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistik dengan melihat gejala yang ada pada

suatu konteks khusus yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.⁶

Peneliti ingin mengetahui regulasi emosi pada pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf* bersama dua pasangan yang menjadi subjek. Pemilihan subjek ditentukan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu:

1. Pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf*, proses *ta'aruf* dalam penelitian ini jalankan oleh pasangan pra menikah. Yaitu proses untuk mengenali dan membangun hubungan yang baik dengan masing-masing pasangan dan juga keluarga besar kedua belah pihak, dengan tujuan untuk membangun rumah tangga yang Islami.⁷ Kriteria ini dipilih sesuai dengan judul yang dipilih dalam penelitian, untuk mengetahui regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf*.
2. Bedomisili atau bertempat tinggal di Yogyakarta, Yogyakarta merupakan lokasi penelitian, sebagai tempat dimana dilakukannya penelitian yang berada di bagian tengah-selatan pulau jawa, secara geografis terletak pada 8° 30' - 7° 20' Lintang Selatan, dan 109° 40' - 111° 0' Bujur Timur.
3. Usia dibawah 40 tahun, Alasan kriteria pemilihan usia dibawah 40 tahun adalah karena pada saat itu merupakan Masa dewasa yang sangat panjang (20 – 40 tahun), dimana sumber potensi dan kemampuan bertumpu pada usia ini. Masa ini adalah peralihan dari masa remaja yang masih dalam ketergantungan menuju masa dewasa, yang menuntut kemandirian. Sehingga masa dewasa awal adalah masa yang paling penting dalam hidup seseorang dalam masa penitian karir, pekerjaan, sumber penghasilan yang tetap.⁸ Masa ini juga adalah masa dimana kematangan emosi memegang peranan penting, karena harus bisa menempatkan dirinya pada situasi yang berbeda seperti problem rumah tangga, masalah pekerjaan, pengasuhan anak, hidup berkeluarga, menjadi warga masyarakat, pemimpin, suami istri membutuhkan kestabilan emosi yang baik.
4. Sudah menjalankan pernikahan dibawah 2 tahun, dua tahun pertama pernikahan adalah tahun yang mengindikasikan penuh perjuangan. Pada masa ini, pasangan sudah belajar hidup mandiri sebagai suami istri, adanya pembagian peran dan kerjasama. Agar bisa berjalan dengan baik, di tahun pertama ini pasangan suami istri harusnya mendiskusikan tentang

⁶ Lexi Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), Hal. 6

⁷ Honey Miftahuljannah, *A-Z Taaruf, Khitabah, Nikah, & Talak Bagi Muslimah*, (Yogyakarta : Pustaka Oasis, 2014) Hal. 12.

⁸ Hurlock, E.B, *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*, (Jakarta: Erlangga, 1993) Hal 206.

pemecahan masalah jika terjadi konflik, dan juga harapan-harapan dalam rumah tangga.⁹ Kriteria ini dipilih untuk lebih memudahkan dan memfokuskan penelitian di tempat tersebut. Penentuan subjek dilakukan agar peneliti dapat lebih mudah dalam melakukan penelitian.

Proses pengumpulan data dimulai pada tanggal 27 November sampai tanggal 7 Desember 2018. Penelitian ini menggunakan prosedur sesuai dengan yang sudah ditetapkan, sebelum melakukan penelitian, peneliti memberikan *inform consent* kepada kedua pasang subjek untuk meminta kesediaannya menjadi narasumber. Peneliti membuat *guide interview* untuk memudahkan dalam proses wawancara serta memastikan wawancara berjalan sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut adalah identitas dari kedua pasang subjek penelitian:

Tabel 1.

Identitas Subjek Pasangan Pertama.

Pasangan Pertama		
Identitas	Bapak Blue	Ibu Blue
Tempat tanggal lahir	Bantul, 31 Agustus 1993	Bantul, 27 April 1993
Umur	26 Tahun	26 Tahun
Pekerjaan	Wirasaha	Kepala unit laboratorium di rumah sakit.
Tanggal Pernikahan	16 september 2017	
Usia Pernikahan	1 Tahun 3 Bulan	
Proses Ta'aruf	2 Bulan	
Media Ta'aruf	BKKBS via Murabbi	

Tabel 2.

Identitas Subjek Pasangan Kedua.

Pasangan Kedua		
Identitas	Bapak Yellow	Ibu Yellow
Tempat tanggal lahir	Yogyakarta, 4 juli 1999	Pemalang, 9 Januari 1999
Umur	19 Tahun	19 Tahun
Pekerjaan	Guru Ngaji	Pedagang online
Tanggal Pernikahan	17 agustus 2018.	
Usia Pernikahan	Tiga Bulan	
Proses Ta'aruf	Satu Bulan	
Media Ta'aruf	Ta'aruf secara langsung dengan orang tua	

Peneliti menggunakan *significant person* untuk membantu memberikan informasi terkait keadaan subjek dan juga sebagai triangulasi data. Adapun identitas *significant person* dari kedua pasang subjek penelitian yaitu:

⁹ Fatma Putri Sekaring Tyas, dkk, *Tugas Perkembangan Keluarga Dan Keuasan Pernikahan Pada Pasangan Menikah Usia Mud*, (Jurnal Ilmu. Keluarga & Konseling, Vol. 10, No.2, 2017) Hal. 85.

Tabel 3.
Identitas *Significant Person*.

Identitas	<i>Significant person I</i>	<i>Significant person II</i>
Nama inisial	Ibu Cantik	Ibu Pink
Usia	48 Tahun	19 Tahun
Jenis Kelamin	Perempuan	Perempuan
Hubungan dengan subjek	Pengurus Biro Konseling Keluarga Bahagia Sejahtera	Sahabat dari Ibu Yellow

Sumber data primer, dalam penelitian ini adalah data yang diperoleh langsung dari subjek atau informan yaitu kedua pasangan yang menikah dengan proses *ta'aruf* melalui hasil wawancara. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini adalah data pendukung seperti literature dokumentasi subjek yang berkaitan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, data sekunder merupakan data pelengkap dari data primer, agar penelitian ini dapat menghasilkan data yang lebih akurat.

Metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini dengan bentuk kualitatif adalah sebagai berikut :

1. Wawancara, penelitian ini menggunakan pedoman wawancara terstruktur. Dalam melakukan wawancara juga peneliti menyiapkan instrumen penelitian berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis secara alternatif.
2. Observasi, dalam hal ini pelaksanaan penyelidikan dilakukan dengan pancaindra secara aktif, terutama penglihatan dan pendengaran. Penyelidikan langsung mendatangi sasaran-sasaran penyelidikan, melihat, mendengarkan serta membuat catatan untuk dianalisis.
3. Dokumentasi, yakni bisa berupa bentuk tulisan, atau gambar dari subjek. Dengan begitu hasil penelitian juga akan semakin bagus apabila didukung oleh *recorder* dan foto-foto yang ada saat kegiatan wawancara.

Kredibilitas dalam penelitian ini ialah studi kualitatif terletak pada keberhasilannya mencapai maksud dalam mengeksplorasi masalah atau mendeskripsikannya. Adapun rencana untuk melakukan uji kredibilitas ini yaitu:

1. Perpanjangan Pengamatan, dengan perpanjangan pengamatan berarti peneliti kembali ke lapangan, melakukan pengamatan, wawancara, lagi dengan sumber data yang pernah ditemui maupun yang baru.
2. Triangulasi, Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu.

3. Mengadakan *Member Check*, proses pengecekan data yang diperoleh peneliti kepada pemberi data. Tujuannya untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh informan.¹⁰

Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan bekerja pada data, mengorganisasi data, memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, melakukan pendekatan dengan informan agar subjek dengan sukarela memberikan informasi sesuai yang diinginkan peneliti.¹¹ Penelitian ini, menganalisis data dengan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lainnya, sehingga mudah dipahami oleh orang lain.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

1. Daerah Istimewa Yogyakarta

Daerah Istimewa Yogyakarta adalah Daerah Istimewa setingkat provinsi di Indonesia yang merupakan peleburan Negara Kesultanan Yogyakarta dan Negara Kadipaten Paku Alaman.¹² Daerah Istimewa Yogyakarta terletak di bagian selatan Pulau Jawa, dan berbatasan dengan Provinsi Jawa Tengah dan Samudera Hindia. Daerah Istimewa Yogyakarta juga memiliki daya tarik tersendiri sebagai tempat untuk menuntut ilmu. Karena Yogyakarta salah satu daerah di Indonesia yang memiliki banyak perguruan tinggi. Diambil dari situs Direktorat Jendral Kelembagaan Iptek dan Dikti, data jumlah perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta saat ini adalah 107 lembaga pendidikan, yang memiliki fasilitas bagus, mutu yang terjamin dan akreditasinya baik.¹³

Lingkungan Yogyakarta yang ramah dan tingginya minat pelajar untuk datang ke Yogyakarta, tentu akan mempengaruhi interaksi dan komunikasi antar individu. Salah satu interaksi yang dilakukan adalah interaksi lawan jenis, banyak pasangan yang memutuskan menikah setelah tinggal di kota Yogyakarta, yang berasal dari daerah yang sama atau pun dari luar kota. Sehingga tanpa disadari Yogyakarta juga menjadi tempat pertemuan jodoh tanpa disengaja. Untuk mencapai sebuah pernikahan harus melalui proses perkenalan yang panjang, salah satu proses perkenalan yang terdapat di Yogyakarta adalah proses *ta'aruf*.

¹⁰ Le Lexi Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2014), Hal. 324.

¹¹ Ibid. Hal. 248.

¹² Andri Kurniawan, *Geografi budaya Daerah Istimewa Yogyakarta*, Departemen Pendidikan, 2006, Hlm 21

¹³ <http://kelembagaan.ristekdikti.go.id/index.php/kopertis-wilayah-v-d-i-yogyakarta/>, Tanggal 17 Januari

Penelitian ini melakukan wawancara terhadap dua pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf*, untuk mengetahui pengelolaan emosinya. Seseorang yang memiliki emosi positif dalam dirinya, akan mampu menciptakan energi positif yang mempengaruhi kegiatannya sehari-hari, sehingga seseorang mudah menjadi bahagia dan merasanya nyaman. Emosi negatif dapat memberikan dampak yang buruk terhadap komunikasi dan interaksi yang dilakukan setiap hari, sehingga dalam sebuah hubungan diperlukan regulasi emosi yang baik untuk menghadapi permasalahan yang akan datang.

2. Profil Biro Konseling Keluarga Bahagia Sejahtera (BKKBS)

Aktivis dakwah Partai Keadilan Sejahtera (PKS) adalah sebuah organisasi yang menuntut para kadernya untuk melakukan perbuatan yang sesuai syariat Islam, sebagai salah satu media dalam mendakwahkan aturan agama kepada masyarakat secara umum. Kelompok Tarbiyah PKS berkewajiban untuk melaksanakan liqo'. Sebuah pembinaan yang rutin dilakukan oleh para kader-kadernya. Pembinaan pada kader-kader PKS sangat diperhatikan, terutama saat kadernya ingin menikah. Pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* diperbolehkan sengaja memilih pasangannya, pasangan yang dipilih bisa saja teman lamanya, atau orang yang baru dikenal. Selain itu, bisa juga pilihan dari teman atau guru ngaji (Ustadz).

B. Proses Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*

Proses regulasi emosi adalah suatu proses berpikir yang dilakukan oleh individu saat sedang dihadapkan dengan keadaan secara emosional. Dengan melakukan penilai yang lebih baik atau memberi tekanan kondisi emosional dan pengekspresiannya yang berbeda dari keadaan sebenarnya dapat disebut juga strategi regulasi emosi.¹⁴

Adapun proses regulasi emosi menurut Gross tersebut adalah: (1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*) yaitu pemilihan suatu keadaan yang merujuk pada situasi ketika seseorang memilih mendekati atau menghindari sesuatu (orang, tempat atau objek) untuk mengendalikan emosi. (2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*) yaitu proses penanganan masalah yang dilakukan individu dengan menghadirkan suasana baru yang diinginkan, untuk menghadapi masalah dengan

¹⁴ J.J. Gross, R.A. Thompson, *Emotion Regulation: Conceptual Foundation*, (Handbook Of Emotion Regulation, New York, 2006), Hal. 1-9.

berusaha menyelesaikannya. (3) Penyebaran Perhatian (*Attentional deployment*) yaitu suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. (4) Perubahan Kognitif (*Change of Cognitions*) yaitu adalah proses perubahan cara seseorang dalam menilai situasi ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengevaluasi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur emosinya. Dan (5) Perubahan Respon (*Modulation of Respon*) adalah penyesuaian respon adalah upaya untuk mempengaruhi secara langsung hal-hal yang berhubungan dengan psikologis, pengalaman dan perilaku dalam merespon. Modulasi respon terjadi pada akhir dalam proses pembentukan emosi.

Dalam penelitian ini ada dua pasangan yang menjadi subjek penelitian. Berikut proses regulasi emosi pada setiap pasangan:

Tabel 4.

Proses Regulasi Emosi Pada Pasangan Pertama

No	Proses Regulasi Emosi	Bapak Blue	Ibu Blue
1.	<i>Situation Selection</i>	Bapak Blue memilih untuk mendekati suatu keadaan yang belum pernah dirinya ketahui agar dapat mengontrol emosinya	Subjek memilih untuk membicarakan permasalahan tersebut dengan suami agar tidak merasa emosi terus menerus.
2.	<i>Situation Modification</i>	Subjek mengambil inisiatif untuk mendiskusikan sesuatu yang tidak sesuai bersama istri, agar bisa saling mengerti dan memaklumi kekurangan masing-masing.	Subjek melakukan perubahan situasi yang tidak menyenangkan dengan cara berjanji kepada dirinya dan suami untuk bisa menyeimbangkan masalah pekerjaan.
3.	<i>Attentional Deployment</i>	Subjek mengalihkan perasaan yang kurang menyenangkan tersebut dengan mencari suasana baru seperti mengajak istri jalan-jalan keluar, karena subjek tidak mau terhanyut dalam emosi negatif.	Subjek juga mengalihkan emosi negatifnya dengan melakukan kegiatan yang disukainya seperti makan, belanja, menonton kartun dan tidur yang menurut subjek setelah melakukan hal tersebut perasaannya menjadi lebih tenang.
4.	<i>Change of Cognitions</i>	Subjek berpikir pernikahan merupakan hal yang membahagiakan dan ingin rumah tangganya berhasil dengan cara melengkapi kekurangan-kekurangan istri.	Subjek mengubah pola pikirnya bahwa melampiaskan emosi tidak akan merubah apa-apa kecuali melakukan sesuatu yang bisa meredam emosi negatif.
5.	<i>Modulation of Respon</i>	Subjek melakukan penyesuaian terhadap respon emosi negatif yaitu dengan mempersiapkan diri terhadap permasalahan yang akan datang, saling memahami pasangan dan menurunkan ego sehingga permasalahan yang sama tidak terulang.	Subjek menekan perasaan negatif tersebut dan tetap dengan mengintropeksi diri, mempertimbangkan pendapat terbaik dalam memutuskan sebuah masalah.

Tabel 5.
Proses Regulasi Emosi Pada Pasangan Kedua.

No	Proses Regulasi Emosi	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1.	<i>Situation Selection</i>	Ketika bapak yellow merasakan sakit hati, subjek lebih memilih menyelesaikan masalahnya dengan meminta maaf terlebih dahulu.	subjek memilih memarahi suaminya ketika tidak mengerjakan tugasnya, agar dirinya tidak terpancing emosi terus menerus.
2.	<i>Situation Modification</i>	Subjek merubah situasi yang memicu emosi dengan mengeluarkan sifat humorisnya, sehingga dirinya dan istri tidak mudah terpancing emosi.	Subjek merasakan perubahan pada emosi negatifnya ketika suami memberikan candaan yang dapat meredakan emosinya.
3.	<i>Attentional Deployment</i>	subjek memilih melakukan sesuatu seperti bermain game untuk mengalihkan emosi negatif.	Subjek mengalihkan perhatiannya dengan cara memahami kesalahan yang dilakukan oleh suami.
4.	<i>Change of Cognitions</i>	subjek merasa tenang dan harus menjadi seseorang yang mandiri setelah menikah karena sebagai suami subjek sudah memiliki tanggung jawab dan amanah yang besar.	subjek berusaha mengevaluasi pikirannya sehingga dapat menepis emosi negatifnya
5.	<i>Modulation of Respon</i>	subjek berusaha menekan emosi negatifnya dalam menghadapi karakter istri yang mudah marah.	-

Table 6.
Proses Regulasi Emosi Pada Kedua Pasangan Yang Menikah Dengan Proses
Ta'aruf.

No	Proses Regulasi Emosi	Pasangan 1		Pasangan 2	
		Bapak Blue	Ibu Blue	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1	<i>Situation Selection</i>	✓	✓	✓	✓
2	<i>Situation Modification</i>	✓	✓	✓	✓
3	<i>Attentional deployment</i>	✓	✓	✓	✓
4	<i>Change of Cognitions</i>	✓	✓	✓	✓
5	<i>Modulation of Respon</i>	✓	✓	✓	-

C. Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*

Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi adalah:

- a. Usia, semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol.
- b. Jenis Kelamin, penelitian Shinantya Ratnasari dan Julia Suleman memperhatikan bahwa perbedaan jenis kelamin juga berhubungan dengan perbedaan strategi regulasi emosi yang digunakan, yaitu pengaruh ketidaksadaran dalam regulasi emosi yang mengarahkan laki-laki untuk lebih menekan dan melupakan pengalaman emosi dari pada perempuan.
- c. Religiusitas, seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menahan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusnya rendah.
- d. Temperamen, Goldsmith, Cole, Martin, dan Dennis, menjelaskan bahwa temperamen termasuk perbedaan individu dalam hal emosi. Artinya perbedaan individu dalam temperamen mencerminkan kearah biologis terhadap pengalaman dan ekspresi tertentu.
- e. Kepribadian, menurut Cohen dan Armeli, individu mempunyai kepribadian yang 'neuroticism' dengan tanda yang mudah sensitif, moody, selalu gelisah, kecemasan tinggi, tidak dapat mengatur diri dan mempunyai coping yang efektif saat sedang stres dapat memperlihatkan tingkatan regulasi emosi yang rendah.

- f. Motivasi, melambangkan tujuan individu saat memilih untuk mengatur emosinya. Motivasi mempengaruhi pengalaman emosional seseorang seperti mengalami atau menghindari dalam keadaan efektif tertentu. Dengan mengeskpresikan emosi, individu sebenarnya menunjukkan tujuan dari motivasinya.
- g. Kognitif, adalah kemudahan dimana strategi peraturan dihasilkan. Hasil ini relevan dengan banyaknya terapi perilaku kognitif, pasien didorong untuk menilai ulang kejadian emosional yang kuat untuk menghasilkan cara alternatif untuk memikirkan kejadian yang menggembirakan.
- h. Dukungan Sosial, keluarga dan lingkungan dianggap dapat menjadi komponen dalam konstruksi sosial pada berbagai keadaan individu. Thompson dan Mayer menyatakan bahwa regulasi emosi dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan sosial. Karena berperan penting dalam perkembangan kemampuan regulasi emosi baik di luar rumah atau di dalam rumah.

Penelitian ini berusaha memaparkan tentang faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* di Yogyakarta. Berikut faktor yang mempengaruhi regulasi emosi pada kedua pasangan, sebagai berikut:

Tabel 4.4
Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi Pada Kedua Pasangan Yang Menikah Dengan Proses *Ta'aruf*.

No	Faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	Pasangan 1		Pasangan 2	
		Bapak Blue	Ibu Blue	Bapak Yellow	Ibu Yellow
1.	Faktor Usia	-	-	-	✓
2.	Faktor Jenis Kelamin	✓	✓	-	-
3.	Faktor Religiusitas	✓	✓	✓	✓
4.	Faktor Tempramen	✓	✓	✓	✓
5.	Faktor Kepribadian	✓	✓	✓	✓
6.	Faktor Motivasi	✓	✓	✓	✓
7.	Faktor Kognitif	✓	✓	✓	✓
8.	Faktor Dukungan Sosial	✓	✓	✓	✓

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disajikan dalam bab empat yang diperoleh dari hasil wawancara, dan dokumentasi, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pasangan pertama, proses regulasi emosi yang dilakukan adalah *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive Change* dan *modulation of respons*. Sedangkan faktor yang mempengaruhi regulasi emosinya adalah faktor jenis kelamin, religiusitas, tempramen, kepribadian, motivasi, kognitif dan dukungan sosial yang mempengaruhi regulasi emosi pada subjek.
2. Pasangan kedua, proses regulasi emosi yang dilakukan adalah *situation selection, situation modification, attention deployment, cognitive Change* dan *modulation of respons*. Pada tahap ini proses regulasi emosi ibu yellow hanya sampai pada tahap *cognitive Change*. Dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosinya adalah faktor religiusitas, tempramen, motivasi, kognitif dan dukungan social. Adapun faktor lain yang membedakan ibu yellow adalah faktor usia, kepribadian yang mempengaruhi regulasi emosi pada subjek.

Setiap pasangan suami istri baik itu yang melakukan pernikahan melalui proses *ta'aruf*, akan mengalami masa-masa sulit pada awal pernikahan. Karena pada dasarnya konflik adalah sesuatu yang umum yang akan selalu dialami setiap orang. Tahapan-tahapan proses regulasi emosi yang dilakukan oleh kedua pasangan merupakan pengetahuan yang penting mengenai pemahaman atau penyesuaian karakter terhadap masing-masing pasangan.

Dengan melalui 5 tahapan regulasi emosi tersebut, kedua pasangan dapat memberikan respon yang lebih baik atau bisa menekan kondisi emosional dan pengekspresiannya yang berbeda dari keadaan sebenarnya. Hal ini menunjukkan regulasi emosi pada kedua pasangan ini baik, karena saat menghadapi permasalahan dalam rumah tangga dapat menyelesaikannya dengan pengaturan emosi yang stabil tidak berlebihan, sehingga setiap permasalahan dapat diselesaikan sampai tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh Al – Barraaq. (2011). *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*. Bandung: Pustaka Oasis.
- Andri Kurniawan. (2006). *Geografi budaya Daerah Istimewa Yogyakarta*. Departemen Pendidikan.
- Fatma Putri Sekaring Tyas, dkk. (2017). *Tugas Perkembangan Keluarga Dan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Menikah Usia Muda*. Jurnal Ilmu. Keluarga & Konseling. Vol. 10, No. 2.
- Honey Miftahuljannah. (2014). *A-Z Taaruf, Khitabah, Nikah, & Talak Bagi Muslimah*. Yogyakarta: Pustaka Oasis.
- Hurlock,E.B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. Jakarta: Erlangga.
- J.J. Gross, R.A. Thompson. (2006). *Emotion Regulation: Conceptual Foundation, (Handbook Of Emotion Regulation, New York*.
- Lexi Moleong. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Nila Anggreiny. (2014). *Rational Behaviour Therapy (REBT) Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Remaja Korban Kekerasan Seksual*. Tesis.
- Rakhmawati. (2013). *Self Disclosure Dalam Ta'aruf Pranikah Kader Partai Keadilan Sejahtera (PKS)*. Jurnal Interaksi.
- Rini Setyowati. (2010). *Keefektifan Pelatihan Keterampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Stres Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit Dan Hyperactive Disorder*. Skripsi.
- Thobroni & Aliyah A. Munir. (2010). *Meraih Berkah Dengan Menikah*. Yogyakarta: Pustaka Marwa.