

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi masa kini yang semakin pesat, membuat pergaulan dikalangan remaja juga mulai meluas dan bebas, karena adanya pengaruh budaya barat yang seringkali masuk secara langsung dan memunculkan dampak negatif pada kehidupan remaja muslim di Indonesia. Seperti adanya pergaulan bebas dan lain sebagainya. Pernyataan ini didukung juga oleh data dari Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) pada tahun 2012 yang mengatakan bahwa anak berusia 10 hingga 14 tahun telah melakukan seks diluar nikah atau seks bebas yang mencapai angka 4,38%, sedangkan yang berusia 14 hingga 19 tahun sebanyak 41,8%.<sup>1</sup> Disebagian kalangan remaja saat ini beranggapan bahwa pacaran menjadi identitas yang sangat dibanggakan. Seorang remaja akan bangga dan percaya diri jika sudah memiliki pacar. Karena itu, mencari seorang pacar dikalangan remaja tidak hanya kebutuhan biologis tetapi juga kebutuhan sosiologis. Maka tidak heran jika saat ini mayoritas remaja sudah memiliki teman spesial yang disebut “pacar”, yang tampaknya telah menjadi gejala umum di kalangan remaja.

Islam tidak membenarkan remaja muslim pada awal masa remajanya mencintai beberapa lawan jenis kemudian memilih salah satu di antara mereka

---

<sup>1</sup> Hadinoto S, *Kajian Pernikahan Dini Pada Beberapa Provinsi Di Indonesia : Dampak Overpopulation, Akar Masalah Dan Peran Kelembagaan Di Daerah*, (Ditdamduk, BKKBN 2012) Hal. 5.

sebelum dewasa dan betul-betul matang, karena pacaran sangat erat kaitannya dengan pergaulan bebas yang merupakan budaya orang jahil tanpa tata tertib yang tetap. Mencintai lawan jenis hanya ada dalam wujud ikatan formal dalam konsep Islam, hal tersebut hanya dibenarkan jika diantara mereka berdua sudah ada ikatan yang jelas. Sebelum adanya ikatan itu, maka pada hakikatnya bukan sebuah cinta melainkan nafsu syahwat dan ketertarikan sesaat. Dalam Islam, hanya hubungan suami istri sajalah yang memperbolehkan terjadinya kontak-kontak yang mengarah kepada birahi. Sedangkan diluar nikah, Islam tidak pernah membenarkan semua itu, seperti yang sudah dijelaskan dalam agama Islam, bahwa sesuatu yang mendekati perbuatan zina itu haram.<sup>2</sup>

Allah SWT menciptakan alam semesta dengan keseimbangan dan keserasian didalamnya. Salah satu keserasian itu adalah Allah SWT menciptakan manusia secara berpasang-pasangan. Islam agama yang mengatur seluruh kehidupan manusia, termasuk tata cara merealisasikan ketertarikan seseorang kepada lawan jenis yakni dengan cara menikah. Oleh karena itu, Islam mengatur masalah pernikahan dengan amat terperinci dan teliti, agar dapat membawa umat manusia hidup terhormat, sesuai kedudukannya yang sangat mulia ditengah-tengah makhluk Allah SWT yang lain. Allah SWT berfirman dalam surah Ar-Rum ayat 21 :

---

<sup>2</sup> Abdurrahman Al Mukaffi, *Pacaran Dalam Kacamata Islam*, (Jakarta : Media Dakwah, 2002) Hal. 167.

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً

وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٥٦﴾

Artinya : “Dan diantara tanda-tanda kebesaran Allah, diciptakan Nya bagimu dari jenismu jodoh-jodoh, supaya kamu memperoleh ketenangan pada mereka, dan supaya dijadikan Nya diantara kamu kecintaan dan kasih sayang, sesungguhnya dalam hal itu ada ayat-ayat bagi kaum yang mau berfikir”.

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah Swt menciptakan pasangan untuk setiap manusia sebagai tanda dari kebesarannya, sehingga dengan menikah akan mampu menjaga pandangannya dari hal-hal yang tidak halal. Tidak adanya uang bukan alasan untuk tidak menikah dan membujang seumur hidup karena Allah SWT akan memberikan rezeki kepada siapa pun yang mempunyai niat menikah.<sup>3</sup> Ayat ini juga menyebutkan tujuan menikah demi mendapatkan ketentraman yang dimaksud adakah ketentraman batin (ketentraman psikologis).<sup>4</sup> Ketertarikan terhadap lawan jenis merupakan panggilan fitrah, Islam berusaha membawanya di jalan yang benar. Dan selain menikah tidak ada jalan yang sesuai dengan jalan Islam yang fitri.

<sup>3</sup> M. Fuad Nasar, S.Sos, *H.S.M Nasaruddin Latif, Biografi Dan Pemikiran*, (Jakarta : Gema Insani Press, 1996) Hal. 50.

<sup>4</sup> Muhammad Nabil Kazhim, *Buku Pintar Nikah : Strategi Jitu Menuju Pernikahan Sukses*, (Solo : Samudera, 2007) Hal. 30.

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*.<sup>5</sup> 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 cara-Nya agar mendapatkan keberkahan dalam keluarga.<sup>6</sup>

Pernikahan dengan proses *ta'aruf* melakukan perkenalan dengan cara yang singkat. Namun, hal tersebut cukup untuk menjadi pedoman dalam memantapkan hati seseorang untuk menerima pasangan. Proses *ta'aruf* akan menumbuhkan perasaan cinta seiring dengan kebersamaan yang dibangun pada pernikahan dengan misi tertentu dan akidah yang baik. Sehingga, setiap permasalahan yang muncul dalam kehidupan pernikahan dengan proses *ta'aruf* dapat diselesaikan secara adil demi mempertahankan komitmen pernikahan. Selain itu, setiap

---

<sup>5</sup> Abduh Al – Barraq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Bandung : Pustaka Oasis, 2011) Hal. 35.

<sup>6</sup> Rakhmawati, *Self Disclosure Dalam Ta'aruf Pranikah Kader Partai Keadilan Sejahtera (PKS)*, (Jurnal Interaksi, 2013) Hal. 12.

pasangan yang menikah melalui proses *ta'aruf* sama halnya telah menjalani ibadah yang sesuai dengan syariat Islam.<sup>7</sup>

*Ta'aruf* berbeda dengan pacaran. Pacaran identik dengan interaksi bebas dan lebih cenderung mengumbar hawa nafsu untuk sesaat. Tidak ada pengawas atau mediator diantara keduanya ketika saling bertemu. Sangat berbeda dengan proses *ta'aruf* yang pertemuannya harus dihadiri oleh pihak ketiga sebagai mediator dan pengawasnya. Pihak ketiga ini bisa jadi orang tua, pembimbing, sahabat atau siapapun yang dipercaya oleh keduanya. *Ta'aruf* ini menjadi penting untuk saling mengenal calon pasangan yang hendak dinikahi dengan meminimalisir terjadinya interaksi terlarang semacam *berkhalwat*. Niat dan cara yang tepat perlu dilakukan agar Allah Swt memberikan anugerah yang mulia dan pernikahan yang diberkahi.<sup>8</sup>

Setelah mengetahui dengan jelas tentang perbedaan antara berpacaran dan *berta'aruf*, tentunya tidak perlu lagi ada kekhawatiran dalam diri setiap orang, karena ada beberapa keuntungan yang dapat diperoleh hanya melalui proses ini. Yaitu: (1) *ta'aruf* dianjurkan oleh agama pasti mendapat pahala karena adanya dorongan untuk menyempurnakan ibadah, (2) mengikuti sunnah Rasul-Nya, (3) menghindarkan diri dari dosa dan fitnah, (4) mempunyai komitmen dan tujuan yang jelas yakni pernikahan, (5) menunjukkan kesiapan mental, (6) memiliki jangka

---

<sup>7</sup> Takariawan, *Di Jalan Dakwah Aku Menikah*, (Solo : Era Intermedia, 2006) Hal. Xxi.

<sup>8</sup> Ibnu Watiniyah & Ummu Ali, *Hadiah Pernikahan Terindah*, (Depok : Kasya Media, 2015) Hal. 177.

waktu, (7) bisa terang-terangan dengan tenang karena dalam prosesnya selalu ada mahram yang mendampingi, dan (8) hati tenang dan berakhir bahagia.<sup>9</sup>

Adanya keuntungan tersebut seharusnya tidak ada lagi keraguan untuk memulai proses *ta'aruf*. Akan tetapi, masih banyak ditemukan fenomena seseorang lebih memilih pacaran sebelum menikah dibandingkan *ta'aruf*, padahal sudah jelas pacaran tidak lebih baik dari pada *ta'aruf*. Hal ini dikarenakan manusia memiliki sikap keraguan yang alami dalam setiap individu yang berbeda-beda tingkatannya, regulasi emosi yang baik diperlukan untuk memulai situasi yang tidak pernah dibayangkan sebelumnya. Regulasi emosi dapat didefinisikan adalah suatu kemampuan manusia untuk terus positif saat ia menghadapi sebuah tantangan, dapat merasa tenang saat menghadapi tekanan, dan melakukan pencegahan agar tidak masuk dalam keterpurukan perasaan yang tidak baik, seperti perasaan cemas, takut, marah, dan sedih. Dalam penelitian Yossi Kalista dan Hastaning Sakti, Thompson juga menyatakan bahwa pengaturan emosi atau disebut regulasi emosi diartikan sebagai seluruh proses penyusunan sesuatu untuk tujuan tertentu yang bertanggungjawab untuk memantau, menilai, dan merubah reaksi emosi untuk mencapai tujuan tertentu.<sup>10</sup>

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

---

<sup>9</sup> Abduh Al-Barraq, *Panduan Lengkap Pernikahan Islami*, (Bandung : Pustaka Oasis, 2011) Hal. 40.

<sup>10</sup> Yossi Kalista Dwityaputri & Hastaning Sakti, *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Forgiveness Pada Siswa Di SMA Islam Cikal Harapan BSD-Tangerang Selatan*, (Jurnal Empati, 2015), Hal. 21.

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.<sup>11</sup>

Secara psikologis, pasangan yang akan menikah dengan proses *ta'aruf* mengalami ketakutan, kecemasan dan berbagai emosi lain yang muncul secara mendadak.<sup>12</sup> 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, Sills 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.<sup>13</sup> 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.

---

<sup>11</sup> Thobroni & Aliyah A. Munir, *Meraih Berkah Dengan Menikah*, (Yogyakarta : Pustaka Marwa, 2010) Hal. 44.

<sup>12</sup> Muhammad Nabil Kazhim, *Buku Pintar Nikah : Strategi Jitu Menuju Pernikahan Sukses*, (Solo : Samudera, 2007) Hal. 28.

<sup>13</sup> Ibid. Hal. 83.

Peneliti secara konsisten menunjukkan bahwa regulasi emosi berkaitan dengan perasaan tertentu yang tidak dikehendaki. Sehingga, pasangan yang ingin 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 melatarbelakangi penulisan penelitian, sehingga dapat membentuk ide bagi peneliti untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Regulasi Emosi Dua Pasangan Menikah Dengan Proses *Ta'aruf* di Yogyakarta”.

## 1.2 Pokok & Rumusan Masalah Penelitian

Penelitian ini fokus kepada regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf*. Berdasarkan latar belakang diatas. Adapun rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

- 1.2.1 Bagaimana proses regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* di Yogyakarta?
- 1.2.2 Faktor apa saja yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf* di Yogyakarta?

### 1.3 Tujuan & Manfaat Penelitian

Berdasarkan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

- 1.3.1 Untuk mendeskripsikan proses regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf*.
- 1.3.2 Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi regulasi emosi dua pasangan menikah dengan proses *ta'aruf*.

Secara praktis hasil penelitian ini dapat menjelaskan dan menemukan masalah-masalah seputar regulasi emosi dalam pernikahan. Adapun secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat dalam mengembangkan teori yang berkaitan dengan keilmuan dalam bidang psikologi. Khususnya psikologi klinis dan psikologi sosial.