

**REGULASI EMOSI DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN  
PEREMPUAN YANG MENIKAH MUDA DI DESA BANYUSOCO  
KECAMATAN PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun Oleh :**

**Afifah Nur Hanifah**

**NIM 17102020071**

**Dosen Pembimbing :**

**Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I**

**NIP 19900428 000000 1 301**

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1136/Un.02/DD/PP.00.9/12/2020

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI EMOSI DALAM MENCAPAI KEBAHAGIAAN PEREMPUAN YANG MENIKAH MUDA DI DESA BANYUSOCO KECAMATAN PLAYEN KABUPATEN GUNUNGKIDUL

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AFIFAH NUR HANIFAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020071  
Telah diujikan pada : Rabu, 16 Desember 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zaen Musyrihin, S.Sos.I.M.Pd.I.

SIGNED

Valid ID: 5f6b4e61fed



Penguji I

Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 5fe079fe2bdaf6



Penguji II

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 5f60548e761



Yogyakarta, 16 Desember 2020.

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 5fe1708410383



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Afifah Nur Hanifah  
NIM : 17102020071  
Judul Skripsi : Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 11 Desember 2020

Mengetahui:

Ketua Jurusan

Slamet, S.Ag., M.Si.,  
NIP. 19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I.  
NIP. 19900428 000000 1 301

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Afifah Nur Hanifah  
NIM : 17102020071  
Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: **“Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul”** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 11 Desember 2020

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGRA  
YOGYAKARTA

METERAI  
TEMPEL  
24AFDAHF779420196  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH  
Afifah Nur Hanifah  
NIM. 17102020071



## SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Afifah Nur Hanifah  
NIM : 17102020071  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh penuh kesadaran dan Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 11 Desember 2020

Yang Menyatakan,



Afifah Nur Hanifah

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

**Alhamdulillah atas izin Allah SWT dengan penuh syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk :**

*Bapak Mulyanto, Ibu Sulasmi dan Abian Reno Kunta Aji yang tak henti memberikan kasih sayang, dukungan serta doa terbaik untuk penulis sampai saat ini.*

*Serta keluarga besar yang selalu membantu dan memberikan doa terbaiknya.*

*Terimakasih tak terhingga.*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

خير الناس أنفعهم للناس

(HR. Ahmad, Thabrani, Daruqutni)

Artinya : “ *Sebaik-baiknya manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain* ”.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan judul “ *Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul* ” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 Bimbingan dan Konseling Islam.

Skripsi ini tentunya tidak lepas dari kekurangan, baik aspek kualitas maupun kuantitas dari materi penelitian yang disajikan. Semua ini didasarkan dari keterbatasan yang penulis miliki. Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna sehingga penulis membutuhkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk kemajuan pendidikan di masa yang akan datang. Dalam proses menyusun skripsi ini, keberhasilan dan kelancaran tidak lepas dari ridho Allah SWT, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., selaku Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini dengan penuh kesabaran dan keikhlasan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Muhsin, S.Ag., M.A., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan.

6. Bapak dan Ibu dosen Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengajarkan keilmuan dan mendidik saya dengan baik sampai saat ini.
7. Semua narasumber di Desa Banyusoco yang sangat membantu kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tuaku dan adikku tercinta, Bapak Mulyanto, Ibu Sulasmi dan Dek Abian Reno Kunta Aji yang setiap hari tak henti-henti menemani, mendukung serta mendoakan apapun yang terbaik untuk penulis. Tanpa kalian penulis tidak bisa sampai diposisi ini.
9. Sahabat penulis yang baik hati dan selalu memotivasi ketika penulis merasa malas. Kepada Mariana Dwi Pancarani Nur, terimakasih banyak.
10. Teman-teman Asisten Klinik Konseling Islam (KKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yaitu Raida, Hasna, Cipta, Nurul, Vita dan Isam. Terimakasih atas kebersamaan dalam belajar dan menambah pengalaman selama penulis bergabung di KKI.
11. Teman seperjuangan dan seangkatan BKI 2017 yang selalu mau penulis repotkan dan selalu mendukung penulis, Mbak Nailul dan Mbak Pipit.
12. Tak lupa juga penulis ucapkan beribu terimakasih kepada Mira Anjani, Mbak Rani Susilowati, Mbak Lupita Utami, Mas Dhio Alex atas segala bantuan, dukungan dan telah legowo untuk menemani penulis selama penelitian sampai terselesaikannya penyusunan skripsi ini.
13. Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak, Keluarga Berencana, Pemberdayaan Masyarakat dan Desa (DP3AKBPM&D) terutama Bidang Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. Terimakasih atas kesempatan diperkenalkannya PPL (Praktik Pengalaman Lapangan) di dinas yang luar biasa dengan pemimpin serta pegawai yang ramah. Kepada Ibu Rumi, Ibu Harti, Pak Fajar, Mas Ardi, Mbak Puri, Mbak Lusy dan Mbak Riska, terimakasih banyak.
14. Keluarga KKN 102 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Eva, Mbak Riza, Arum, Amalia, Indriana, Nur Setyo, Mully, dan Lutfika. Terimakasih atas pengalaman bermasyarakat dan pengalaman berharga selama KKN.

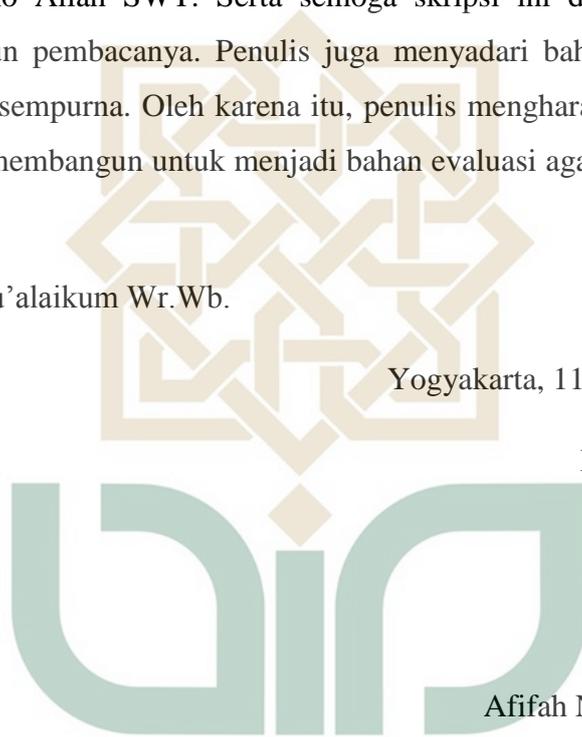
15. Serta semua pihak yang terlibat namun tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Terimakasih untuk setiap doa, motivasi, kasih sayang tak terbatas dan semua rasa yang tidak bisa terbalaskan. Terimakasih banyak telah ikut serta mengiringi setiap langkah demi keberhasilan penulis.

Semoga segala bantuan yang sudah diberikan kepada penulis, senantiasa mendapat ridho Allah SWT. Serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembacanya. Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini sangat jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk menjadi bahan evaluasi agar skripsi ini bisa lebih baik lagi.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Yogyakarta, 11 Desember 2020

Penulis,



Afifah Nur Hanifah

NIM. 17102020071

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

### **“Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul”.**

**Afifah Nur Hanifah (17102020071)**

Pernikahan usia muda atau nikah dini di Desa Banyusoco berdasarkan data dan hasil observasi pra-penelitian selama kurang lebih 5 tahun ini masih terjadi. Adanya kasus menikah dibawah usia 19 tahun ini menarik perhatian penulis untuk melakukan penelitian terkait regulasi emosi perempuan yang menikah usia muda di Desa Banyusoco. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi regulasi emosi yang digunakan oleh perempuan yang menikah usia muda dalam mencapai dan menemukan arti kebahagiaan pada pernikahan yang telah dijalannya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) yang menggunakan metode pengumpulan data berupa teknik wawancara, observasi dan dokumentasi untuk menggali informasi lebih mendalam. Subyek pada penelitian ini diambil berdasarkan kriteria tertentu dan dari beberapa subyek yang memenuhi kriteria tersebut serta bersedia menjadi subyek penelitian ini terdapat tiga perempuan yang menikah di bawah 19 tahun dan tinggal di Desa Banyusoco. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ketiga subyek menggunakan lima strategi regulasi emosi tetapi dalam pengimplementasiannya berbeda-beda sesuai dengan latar belakang dan kemampuan masing-masing subyek. Kelima strategi regulasi emosi yang digunakan ketiga subyek tersebut dapat membantu mereka mencapai dan menemukan arti kebahagiaan dalam pernikahan usia muda yang mereka dijalani.

***Kata kunci : Regulasi Emosi, Kebahagiaan, Perempuan Usia Muda***

## **ABSTRACT**

### **"Emotional Regulation in Achieving Happiness of Young Married Women in Banyusoco Village, Playen District, Gunungkidul Regency".**

**Afifah Nur Hanifah (17102020071)**

Young marriage or early marriage in Banyusoco Village based on data and pre-research observations for approximately 5 years is still happening. The existence of cases of marriage under the age of 19 has attracted the attention of the author to conduct research related to the emotional regulation of women who marry young in Banyusoco Village. This study aims to determine the emotional regulation strategies used by women who are married at a young age in achieving and finding the meaning of happiness in the marriage they have lived.

This research is a qualitative research with a case study approach that uses data collection methods in the form of interview, observation and documentation techniques to dig deeper information. The subjects in this study were taken based on certain criteria and from several subjects who met these criteria and were willing to be the subject of this study, there were three women who were married under 19 years old and lived in Banyusoco Village. The results of this study indicate that the three subjects used five emotional regulation strategies but in their implementation they varied according to the background and abilities of each subject.

***Keywords: Emotion Regulation, Happiness, Young Women***

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
MOTTO .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR BAGAN .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	9
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Kajian Pustaka .....	10
G. Kerangka Teori .....	14
H. Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda dalam Perspektif Islam .....	27
I. Metode Penelitian .....	29
1. Jenis Penelitian .....	29

2. Lokasi Penelitian .....	30
3. Subjek dan Objek Penelitian .....	30
4. Metode Pengumpulan Data .....	31
5. Keabsahan Data .....	34
6. Analisis Data .....	35
J. Sistematika Penelitian .....	36

## **BAB II GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN**

A. Gambaran Umum Desa Banyusoco .....	38
B. Profil Subjek Penelitian .....	45

## **BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Kehidupan Perempuan Yang Menikah Muda .....	46
B. HASIL PENELITIAN .....	50
1. Narasumber I .....	50
a. Strategi Regulasi Emosi .....	50
b. Aspek Kebahagiaan .....	53
2. Narasumber II .....	56
a. Strategi Regulasi Emosi .....	56
b. Aspek Kebahagiaan .....	59
3. Narasumber III .....	62
a. Strategi Regulasi Emosi .....	62
b. Aspek Kebahagiaan .....	64
C. PEMBAHASAN PENELITIAN .....	67
1. Strategi Regulasi Masing-masing Narasumber .....	67
a. Strategi Pemilihan Situasi (Situation Selection) .....	67
b. Strategi Modifikasi Situasi (Situation Modification) .....	67
c. Strategi Penyebaran Perhatian (Attentional Deployment) .....	68
d. Strategi Perubahan Kognitif (Cognitive Change) .....	68
e. Strategi Perubahan Respon (Respons Modulation) .....	69
2. Kebahagiaan Yang Dirasakan Masing-masing Narasumber... ..	69
3. Strategi Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul .....	71
a. Narasumber I .....	71
b. Narasumber II .....	73
c. Narasumber III .....	75

**BAB IV PENUTUP**

A. KESIMPULAN ..... 78  
B. SARAN ..... 80

**DAFTAR PUSTAKA ..... 81**

**LAMPIRAN-LAMPIRAN ..... 85**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Pernikahan Usia Muda di Desa Banyusoco Tahun 2016 Sampai Tahun 2020 .....	6
Tabel 2. Subyek Penelitian .....	48



## DAFTAR BAGAN

Bagan I. Regulasi Emosi dan Aspek Kebahagiaan Narasumber I .....	55
Bagan 2. Regulasi Emosi dan Aspek Kebahagiaan Narasumber II .....	61
Bagan 3. Regulasi Emosi dan Aspek Kebahagiaan Narasumber III .....	66



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Dalam penegasan judul ini, penulis menjelaskan batasan-batasan teori yang berkaitan dengan judul “*Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul*”, agar pembahasan setiap variabel tidak keluar jauh dari tema yang dikaji. Adapun istilah-istilah yang perlu dibahas, yaitu :

#### 1. Regulasi Emosi

Menurut Thompson bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.<sup>1</sup> Regulasi emosi yang digunakan seseorang mengubah jalan atau memilih perilaku yang akan digunakan untuk mengungkapkan emosinya.

Menurut Kalat dan Shiota bahwa strategi regulasi emosi dapat juga dianggap sebagai proses koping terhadap tekanan.<sup>2</sup> Strategi regulasi emosi ini digunakan sebagai cara untuk mengatur dan memilih perilaku terbaik yang mana dalam pengimplementasian secara nyata setiap individu akan berbeda-beda cara yang digunakannya. Apabila seseorang mampu menerapkan strategi regulasi emosi untuk mengatur serta memilih perilaku yang tepat saat mengalami emosi tertentu maka emosi negatif bisa diminimalisir.

Jadi, regulasi emosi yang dimaksud dalam penelitian ini lebih tepatnya yaitu mengenai strategi regulasi emosi yang digunakan oleh perempuan

---

<sup>1</sup> R.A. Thompson, *Emotion Regulation: A theme in search definition. Monograph o the Society for Research in Child Development*, 1994, hlm. 59.

<sup>2</sup> Kalat, J.W. & Shiota, “Teori Strategi Regulasi Emosi”, dalam Pratisti dan Prihartanti, *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13 : 1 (Februari, 2012), hlm. 22.

yang menikah di usia muda untuk mengatur dan mengekspresikan emosinya dengan baik dalam upaya meningkatkan kebahagiaan dalam pernikahannya.

## 2. Kebahagiaan

Hurlock menjelaskan bahwa kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.<sup>3</sup>

Kebahagiaan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kebahagiaan perempuan yang menikah pada usia muda. Sebab perempuan yang menikah pada usia muda atau remaja cenderung masih belum stabil perihal psikis dan kematangan emosional dimana hal tersebut dapat mempengaruhi kondisi seorang perempuan muda dalam membantu menemukan arti kebahagiaan pada pernikahan yang dijalaninya.

## 3. Nikah Muda

Pernikahan usia muda biasa disebut juga dengan pernikahan dini. Menurut WHO 2013 sebagaimana dikutip oleh Nurul Isnaini & Ratna Sari bahwa pernikahan dini atau kawin muda adalah pernikahan yang dilakukan oleh pasangan ataupun salah satu pasangannya masih dikategorikan remaja yang berusia dibawah 19 tahun.<sup>4</sup>

UU Nomor 16 Tahun 2019 Pasal 7 tentang perkawinan menjelaskan bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun.<sup>5</sup>

Pernikahan usia muda yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pernikahan yang dilakukan oleh seorang perempuan dan laki-laki yang berusia dibawah 19 tahun berdasarkan kesimpulan rentang usia remaja atau usia muda dari beberapa ahli. Oleh karena itu, nikah usia muda dalam judul

---

<sup>3</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, ( Jakarta : Erlangga, 1980).

<sup>4</sup> Nurul Isnaini dan Ratna Sari, "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Pernikahan Dini Pada Kesehatan Reproduksi di SMA Budaya Bandar Lampung", *Jurnal Kebidanan*, Vol.5:1 (2019), hlm. 78.

<sup>5</sup> Perubahan Atas UU Nomor 1 Tahun 2019 Tentang Perkawinan, Pasal 7 Ayat (1).

penelitian ini menekankan kepada perempuan yang telah menikah dibawah usia 19 tahun.

## **B. Latar Belakang**

Pernikahan usia muda yang terjadi saat ini sudah bukan kali pertama adanya. Fenomena menikah muda atau masyarakat umum biasa menyebutnya dengan menikah dini memang sudah sering terjadi di berbagai daerah salah satunya di Desa Banyusoco. Baik pasangan yang menikah muda tersebut memang murni berniat menikah atau terjadi karena adanya kecelakaan dalam pernikahan seperti hamil di luar nikah.

Sebagian masyarakat menganggap pernikahan yang terjadi karena kecelakaan tersebut merupakan hal yang wajar meskipun dilakukan oleh pasangan yang masih di bawah umur. Pernikahan tersebut dianggap sebagai jalan keluar dari permasalahan akibat sebuah insiden, misalnya menikah karena hamil di luar nikah. Hal tersebut dipicu karena kurang pemahannya seseorang tentang dampak positif dan negatif dari menikah muda atau nikah dini.

Selama ini, tidak ada yang keliru dengan keputusan untuk melakukan pernikahan. Sebab menikah merupakan salah satu kebutuhan setiap individu dalam hal psikis, biologis maupun spiritual. Menurut Santrock sebagaimana yang dikutip oleh Qoniah dan Karyono bahwa pernikahan adalah penyatuan dua pribadi yang unik dengan membawa pribadi masing-masing berdasarkan latar belakang budaya serta pengalamannya.<sup>6</sup>

Pernikahan juga salah satu jalan untuk meneruskan keturunan dari setiap golongan atau populasi manusia tertentu. Hal tersebut menjadikan pernikahan bukanlah sekedar bersatunya dua individu, tetapi lebih pada persatuan dua sistem keluarga secara keseluruhan dan pembangunan sebuah sistem baru.

---

<sup>6</sup> Dalilatunnisa Qoniah & Karyono, "Pengalaman Menikah Pada Perempuan Usia Remaja", *Jurnal Empati*, Vol. 5:2 (April 2016), hlm.288.

Individu yang memutuskan untuk menikah muda otomatis akan mengalami perubahan peran yang kompleks. Perubahan tersebut seperti laki-laki yang dituntut menjadi seorang suami, ayah bagi anak-anaknya sekaligus kepala keluarga. Sedangkan perempuan dituntut untuk bisa menempatkan diri menjadi seorang istri, ibu dari anak-anaknya dan ibu rumah tangga yang baik. Serta masih banyak tuntutan-tuntutan lainnya selayaknya peran suami istri dalam sebuah ikatan keluarga.

Dalam sebuah pernikahan yang paling didambakan banyak orang adalah keluarga yang bahagia, rukun dan saling menyayangi satu sama lain. Menurut Hurlock, kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.<sup>7</sup> Kebahagiaan dapat tercipta apabila setiap orang merasa diperlakukan baik, setiap keinginannya dapat berjalan dengan mulus, diberikan perhatian dan kasih sayang serta tidak tenggelan dan mampu mengatasi emosi negatif.

Usia muda tergolong dalam kategori masa usia remaja, yang mana mereka masih berada dalam kondisi transisi masa anak-anak menuju dewasa. Santrock mengungkapkan bahwa masa remaja (*adolescence*) ialah periode perkembangan transisi dari masa kanak-kanak hingga masa dewasa yang mencakup perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional.<sup>8</sup> Pada masa transisi tersebut dimulailah perjalanan dan pengalaman hidup yang baru bagi seorang remaja.

Masa muda adalah waktu untuk membangun emosi, kecerdasan dan fisik, hal tersebut merupakan syarat dalam menjalani kehidupan yang lebih baik untuk masa depan mereka.<sup>9</sup> Seseorang yang masa muda atau dapat disebut juga masa remaja memiliki andil yang baik terhadap dirinya sendiri serta mampu mengarahkan hidupnya, pasti menjadi orang yang tertata

---

<sup>7</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, (Jakarta : Erlangga, 1980).

<sup>8</sup> Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, (Jakarta: Erlangga,2002), hlm. 23.

<sup>9</sup> Ali, Surmiati, *Perkawinan Usia Muda di Indonesia Dalam Perspektif Negara dan Agama Serta Permasalahannya*, (Jakarta: Jurnal LIPI, 2015), hlm.9.

dengan lebih baik, sebab pembiasaan diri yang ditanamkannya tersebut melekat kuat selama proses perkembangan remaja.

Sebagaimana ciri khas masa remaja awal salah satunya adalah ketidakstabilan perasaan dan emosi. Mappiare menyebut bahwa masa remaja ini sebagai perasaan yang sangat peka, remaja mengalami ‘badai’ dan ‘topan’ dalam kehidupan perasaan dan emosinya terutama dalam hubungannya dengan orang lain.<sup>10</sup> Oleh karena itu, wajar jika di masa remaja seseorang cenderung masih labil, belum memiliki kontrol atau kendali dalam sebuah keputusan bahkan penyelesaian suatu permasalahan dengan baik, belum matang dalam segi psikis serta memiliki tingkat emosional yang tinggi.

Dampak dari menikah muda atau pernikahan dini menurut Syafiq Hasyim yaitu dapat mengakibatkan terjadinya pertengkaran dan perkecokan yang disebabkan oleh emosi masing-masing yang belum stabil, mengakibatkan perceraian meski akhirnya menikah lagi, sangat terkait dengan masalah kesehatan seksual dan kesehatan reproduksi bagi remaja serta telah mengakibatkan kehilangan kesempatan bagi remaja untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi.<sup>11</sup>

Angka pernikahan usia muda atau nikah dini di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul selama kurang lebih 5 tahun belakangan ini masih cenderung meningkat. Sejak tahun 2016 sampai saat ini yang tercatat pada buku data pernikahan usia muda di Desa Banyusoco sebanyak 25 kasus nikah muda yang melibatkan perempuan di bawah usia 19 tahun. Sedangkan untuk data yang menikah tahun 2020 belum sepenuhnya tercatat di buku pencatatan nikah Desa Banyusoco, sebab mulai awal bulan tahun 2020 ada pergantian pengurus pemerintahan di Desa Banyusoco.

---

<sup>10</sup> A. Mappiare, *Psikologi Remaja*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1982), hlm. 98.

<sup>11</sup> Syafiq Hasyim, *Menakar Harga Perempuan*, (Bandung : Mizan, 1999), hlm. 143-144.

**Tabel 1. Data Pernikahan Usia Muda di Desa Banyusoco Tahun 2016  
sampai Tahun 2020**

No.	Tahun	Jumlah Data
1.	2016	3 kasus
2.	2017	6 kasus
3.	2018	3 kasus
4.	2019	7 kasus
5.	2020	6 kasus
Total Data Menikah Dibawah Usia 19 Tahun		<b>25 kasus</b>

Melihat fenomena banyaknya usia menikah muda tersebut, tentunya perempuan banyak mengalami perubahan peran dan tuntutan dalam kehidupan sosial. Seorang perempuan yang menikah usia muda, dari kondisi fisik tentunya belum begitu siap untuk hamil, melahirkan apalagi mengurus anak. Dari segi psikis sudah jelas bahwa perempuan usia muda itu memiliki tingkat emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki. Kestabilan emosinya masih belum normal layaknya perempuan dewasa yang sudah bisa mengontrol emosi serta memahami akibat-akibat yang ditimbulkan jika ia sedang dalam tekanan batin. Keseimbangan emosi diperlukan untuk mendapatkan kondisi psikis yang sehat.

Pada kenyataannya ketika perempuan yang sudah menikah di usia muda mengalami kendala dalam keluarganya, entah itu mengurus anak, jalannya ekonomi keluarga maupun keharmonisan hubungannya dengan suami mereka, pembawaan mereka cenderung masih labil dan melampiaskan emosi ke hal yang kurang tepat. Seperti contoh melampiaskan kemarahan pada barang rumah tangga, melampiaskan kekesalan atau kekecewaan pada anaknya jika ia sudah memiliki seorang anak, atau lebih mengungkapkan emosi negatifnya ke sosial media di mana akan banyak sekali orang yang melihatnya, padahal bisa dikatakan bahwa

suatu permasalahan di dalam sebuah keluarga itu merupakan suatu aib yang tidak perlu diketahui orang lain.

Dari hasil observasi pra-penelitian yang dilakukan penulis di Desa Banyusoco bahwa pasangan yang menikah usia muda terutama pihak perempuan masih sering melampiaskan emosi ke hal yang kurang tepat. Seperti masih acuh terhadap kehidupan sosial masyarakat atau berhubungan dengan tetangga sekitar, masih melampiaskan kemarahannya dengan berkata yang kurang baik di media sosial atau keseharian serta masih terlihat kekanak-kanakan dalam menanggapi suatu permasalahan sepele.

Selain itu, kebanyakan perempuan yang menikah usia muda di Desa Banyusoco, ketika sudah memiliki anak masih dibebankan pola asuh anaknya kepada ibu ataupun bapak dari perempuan muda tersebut. Bahkan urusan memasak maupun keperluan dalam mengurus rumah tangga masih bergantung kepada orang tua. Perempuan yang menikah muda di Desa Banyusoco rata-rata masih kategori usia remaja yang harusnya masih duduk di bangku sekolah menengah atas. Sehingga wajar jika kondisi psikis dan emosional perempuan tersebut masih labil dan terombang-ambing, mengingat mereka masih dalam tahap perkembangan remaja.

Oleh karena itu, seorang perempuan yang sudah berperan menjadi seorang istri sebaiknya memiliki regulasi emosi yang baik sebab hal tersebut sangat diperlukan apabila ia berada dalam posisi tertekan dan emosinya memuncak akibat dari banyak faktor dalam bahtera rumah tangga. Ketika seorang perempuan menginginkan kebahagiaan dalam hidupnya maka ia perlu mengelola psikisnya saat sedang dalam keadaan tidak stabil. Perlunya regulasi emosi terutama pada perempuan yang menikah di usia muda. Mengingat persoalan, tekanan batin, tanggung jawab serta perubahan peran cenderung membuat seorang perempuan mengalami perubahan emosional yang kompleks.

Penulis memilih lokasi penelitian di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen. Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta sebab di lokasi tersebut masih terdapat banyak kasus menikah muda seperti yang

telah penulis paparkan sebelumnya. Entah mereka melakukan pernikahan tersebut karena faktor ekonomi, kecelakaan (*married by accident*) atau memang murni berniat menikah pada usia muda.

Sebelum melaksanakan penelitian ini, penulis sempat melakukan observasi pra-penelitian dan mendapat data bahwa di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul, terdapat pernikahan usia muda selama kurang lebih 5 tahun belakangan ini.<sup>12</sup> Di sekitar lingkungan tempat tinggal penulis pun terdapat kurang lebih 3 kasus menikah usia muda karena adanya perempuan yang hamil di luar nikah maupun kondisi lainnya.

Berdasarkan fenomena tersebut, masih terdapat banyak permasalahan yang dialami oleh seorang perempuan yang telah memutuskan untuk menikah di usia muda. Apabila perempuan yang menikah di usia muda tersebut mengalami permasalahan dalam rumah tangganya, maka ia akan cenderung tertekan dan merasa kesulitan untuk menyelesaikan permasalahannya sehingga secara langsung maupun tidak langsung juga akan mempengaruhi kebahagiaan dalam menjalankan perannya berumah tangga.

Sebab berdasarkan pemaparan para ahli bahwa tingkat emosional remaja perempuan sangat tinggi, masih labil dan belum matang secara fisik, psikis maupun kemampuan sosialnya. Dari fakta kasus pernikahan usia muda serta dampaknya, maka seorang perempuan tersebut tentunya membutuhkan kemampuan regulasi emosi untuk mengelola emosinya dengan baik agar dapat mencapai dan menemukan arti kebahagiaan dalam pernikahannya.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti tentang “***Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda Di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul.***”

---

<sup>12</sup> Observasi pra-penelitian Pada Selasa, 28 April 2020.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul ?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dalam penelitian ini adalah guna mengetahui strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan pada perempuan yang menikah muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul.

### **E. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat sebagai berikut :

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang Bimbingan dan Konseling, terutama kajian tentang regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah di usia muda.

#### **2. Manfaat praktis**

a. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi perempuan yang menikah muda maupun referensi bagi perempuan yang akan menikah untuk belajar mengenal, memahami serta memilih strategi regulasi emosi yang tepat dalam mencapai kebahagiaan rumah tangga.

b. Penelitian ini dapat dijadikan bahan tinjauan dan referensi perbandingan bagi peneliti lain yang ingin meneliti dengan tema sama, namun di waktu yang berbeda.

- c. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai wacana bagi mahasiswa terutama tentang strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan pada perempuan yang menikah usia muda.

## F. Kajian Pustaka

Berdasarkan judul yang penulis angkat yaitu “*Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda Di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul*”, penulis mencari referensi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan baik mengenai kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada.

Selain itu, penelitian sebelumnya juga dapat penulis gunakan sebagai bahan kajian pustaka guna menambah informasi maupun kajian teori yang ada sebelumnya untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Di sini penulis melakukan kajian terhadap beberapa penelitian yang sudah ada sebelumnya, yaitu :

1. Skripsi “*Regulasi Emosi Remaja Putri Tunanetra Ketika Mengalami Menstruasi*”, oleh Anisah Zaqiyatuddinni, Psikologi 2015. Hasil penelitian yaitu proses regulasi emosi terjadi karena aspek pemantauan diri, aspek perubahan kognitif dan modifikasi situasi. Adapun faktor yang mempengaruhi proses regulasi emosi yakni lingkungan sosial, usia, jenis kelamin, kognitif, jasmani serta religiusitas. Proses regulasi emosi tersebut juga berdampak pada fisik dan psikis.<sup>13</sup>

Adapun kesamaan dari penelitian yang dilakukan Anisah Zaqiyatuddinni dengan penelitian ini yaitu terletak pada pembahasan mengenai regulasi emosi perempuan. Namun terdapat pula perbedaan antara kedua penelitian ini yaitu adanya variabel kedua tentang kebahagiaan serta fokus penelitian yang diteliti adalah berkaitan dengan strategi regulasi emosi perempuan yang menikah muda,

---

<sup>13</sup> Anisah Zaqiyatuddinni, *Regulasi Emosi Remaja Putri Tunanetra Ketika Mengalami Menstruasi* (Skripsi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

sedangkan penelitian Anisah berfokus pada proses regulasi emosi pada remaja putri tunanetra.

2. Skripsi “*Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda*”, oleh Angela Lintang Maharani, Psikologi 2017. Hasil penelitian ini yaitu bahwa ibu yang bekerja melakukan regulasi emosi untuk mengatasi emosi negatif yang timbul akibat konflik peran ganda yang dialaminya. Regulasi emosi yang dilakukan oleh ibu yang bekerja dipengaruhi faktor dukungan sosial, kognitif, religiusitas, dan budaya.<sup>14</sup>

Adanya persamaan dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada variabel regulasi emosi. Namun, perbedaannya jelas bahwa subyek penelitian Angela Lintang Maharani merupakan ibu bekerja dengan konflik peran ganda sedangkan subyek yang digunakan penulis adalah perempuan yang menikah di usia muda. Selain itu perbedaan terletak pada fokus penelitian dimana penelitian milik Angela Lintang berfokus pada cara atau bentuk regulasi yang digunakan ibu bekerja sedangkan fokus penelitian yang penulis lakukan berkaitan dengan strategi regulasi emosi.

3. Naskah publikasi “*Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Menikah Di Bawah Umur*”, oleh Kingkin Rizki Amalia, Psikologi 2017. Hasil penelitian ini adalah remaja yang menikah di bawah umur karena hamil dituntut siap menghadapi pernikahan sehingga timbul perasaan tertekan sekaligus bahagia karena mempunyai status yang jelas. Timbulnya emosi disebabkan permasalahan dengan keluarga inti, mertua dan teman-teman serta ketika emosi bergejolak yang dilakukan yaitu diam, menangis, menggambar dan tidur. Selanjutnya beribadah dan bercerita kepada

---

<sup>14</sup> Angela Lintang Maharani, *Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda* (Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2017).

orang terdekat serta berfikir positif dan pura-pura tidak tahu. Terakhir remaja memilih untuk bercerita dengan orang tua, beribadah dan mendekati diri dengan keluarga. Jadi, alasan remaja memutuskan untuk menikah di bawah umur berdampak pada permasalahan yang dihadapi masing-masing individu dan faktor yang mempengaruhi regulasi emosi remaja yaitu religiusitas dan dukungan orangtua.<sup>15</sup>

Persamaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu milik Kingkin adalah pada variabel regulasi emosi serta subyek remaja perempuan yang menikah muda. Perbedaannya jelas bahwa penelitian yang penulis lakukan sangat menekankan pada strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan seorang perempuan menikah muda sedangkan penelitian Kingkin lebih bertujuan untuk mendeskripsikan profil psikologis dan proses regulasi emosi remaja perempuan yang menikah di bawah umur serta faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi tersebut.

4. Jurnal “*Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Remaja Putri Melakukan Pernikahan Dini di Kemukiman Lambaro Angan Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017*”, oleh Chairanisa Anwar dan Ernawati, 2017. Hasil dari penelitian ini bahwa faktor yang mempengaruhi remaja putri melakukan pernikahan dini yaitu adanya hubungan tentang pendidikan, pendapatan atau faktor ekonomi dan hubungan sosial budaya dengan pernikahan dini yang dilakukan oleh remaja putri di Kemukiman Lambaro Angan.<sup>16</sup>

Penelitian ini sama dengan penelitian terdahulu yaitu sama-sama membahas tentang pernikahan dini dengan subyek remaja putri. Perbedaannya yaitu penelitian terdahulu merupakan penelitian

---

<sup>15</sup> Kingkin Rizki Amalia, *Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Menikah Di Bawah Umur* (Naskah Publikasi Fakultas Psikologi, 2017)

<sup>16</sup> Chairunisa Anwar dan Ernawati, *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Remaja Putri Melakukan Pernikahan Dini di Kemukiman Lambaro Angan Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017*, (Journal of Healthcare Technology and Medicine, 2017), Vol. 3:02

kuantitatif dengan fokus pada faktor penyebab pernikahan dini remaja putri. Sedangkan penelitian yang dilakukan penulis yaitu merupakan jenis penelitian kualitatif dengan fokus penelitian tentang strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda.

5. Skripsi “*Motivasi Menikah Dini Pada Wanita Muda*”, oleh Yogo Tri Rahayu Ningrum, 2018. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pada umumnya motivasi remaja menikah karena keinginannya sendiri dan sudah merasa mantap dengan pasangannya. Dua dari tiga wanita muda yang melakukan pernikahan dini belum memikirkan matang-matang resiko dari keputusan yang diambil. Dukungan dan pendampingan dari pihak keluarga mempengaruhi dalam pengambilan keputusan untuk menikah dini.<sup>17</sup>

Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini terletak pada pembahasan pernikahan dini pada wanita muda. Namun, perbedaannya jelas bahwa penelitian terdahulu dengan penelitian ini yaitu terletak pada fokus penelitian. Penelitian terdahulu milik Yogo Tri Rahayu tersebut berfokus terhadap motivasi wanita muda dalam mengambil keputusan untuk menikah dini, sedangkan penelitian ini berfokus tentang strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah muda.

Dari beberapa literatur yang telah penulis kaji memang belum ada yang membahas secara khusus tentang regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah di usia muda, namun ada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini.

---

<sup>17</sup> Yogo Tri Rahayu Ningrum, *Motivasi Menikah Dini Pada Wanita Muda*, (Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, 2018).

Selain itu, perbedaan antara penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian terdahulu adalah terletak pada fokus penelitian yaitu strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan pada perempuan yang menikah di usia muda serta lokasi penelitian yang digunakan yaitu Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul.

Berdasarkan alasan tersebut penelitian ini layak untuk dilakukan dan menjadi pembaharuan dari penelitian yang sebelumnya serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Regulasi Emosi**

#### **a. Pengertian Regulasi Emosi**

Menurut Thompson bahwa regulasi emosi mencakup kemampuan mengontrol status emosi dan perilaku sebagai cara mengekspresikan emosi agar sesuai dengan lingkungan di sekitarnya.<sup>18</sup> Pengertian lainnya juga dijelaskan oleh Gross bahwa regulasi emosi adalah sebagai cara individu mempengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu.<sup>19</sup>

Berdasarkan pemaparan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah suatu cara, usaha dan kemampuan individu dalam mengelola emosi pada dirinya sendiri dengan merasakan emosi, mengelola, serta mengekspresikan emosi tersebut dengan perilaku yang tepat sesuai tuntutan lingkungan sekitar sehingga mampu meraih kondisi psikis yang lebih baik.

---

<sup>18</sup> R.A. Thompson, *Emotion Regulation: A theme in search definition. Monograph of the Society for Research in Child Development*, 1994, hlm. 59.

<sup>19</sup> Gross J.J, " Teori Regulasi Emosi", dalam Shinantya Ratnasari & Julia Suleeman, *Jurnal Psikologi Sosial*, Vol. 15:1 (2017), hlm. 35.

b. Bentuk-bentuk Regulasi Emosi

Menurut J.J.Gross bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk, yaitu<sup>20</sup> :

1) Penimbangan ulang kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Penimbangan ulang kognitif terjadi diawal proses generatif emosi dimana dapat memodifikasi keseluruhan tahapan emosi sebelum kecenderungan respon emosi terbentuk dengan utuh. Penimbangan ulang (*reappraisal*) akan mengarah pada berkurangnya pengalaman dan ekspresi emosi yang negatif. Diperlukan tambahan sumber pikiran (kognitif) untuk mengimplementasikan hasil perubahan kognitif dan memproduksi perilaku interpersonal. Kemudian orang yang melakukan *Cognitive Reappraisal* akan fokus terhadap interaksinya dengan orang lain dan tingkah lakunya sendiri maupun tingkah laku orang lain akan diterima sebagai ungkapan dan respon emosional.<sup>21</sup>

2) Penekanan secara sadar ekspresi emosi (*Expressive Suppression*)

*Expressive Suppression* merupakan kebalikan dari *Cognitive Reappraisal* , perbedaannya terletak pada waktu kemunculan proses modifikasi yang dilakukan. *Expressive Suppression* muncul pada tahap belakang yang pada dasarnya merupakan kegiatan memodifikasi aspek tingkah laku dari kecenderungan emosi akan tetapi mengurangi pengalaman emosi negatif.<sup>22</sup>

Bentuk regulasi emosi ini membuat individu membutuhkan usaha yang keras untuk kecenderungan respon emosi yang muncul terus-menerus. Usaha keras yang dilakukan berulang kali

---

<sup>20</sup> J.J. Gross, Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, hlm. 224-237.

<sup>21</sup> *Ibid.* Hlm. 224-237

<sup>22</sup> *Ibid.* Hlm. 225-237

akan menghabiskan sumber pikiran yang seharusnya bisa digunakan untuk mengoptimalkan kinerja dalam konteks sosial yang mengandung berbagai macam emosi juga. *Suppression* (penekanan secara sadar) akan menimbulkan ketidaksesuaian antara pengalaman dalam diri individu (*inner experience*) dan ekspresi diri individu (*inauthenticity*) atau bisa dikatakan kepura-puraan yang kemudian menghambat pengembangan hubungan emosional yang dekat.<sup>23</sup>

c. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Menurut Gross sebagaimana dikutip oleh Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu :

- 1) Kemampuan strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation (strategies)*) ialah keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.<sup>24</sup>
- 2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif (*Engaging in goal directed behavior (goals)*) ialah kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.<sup>25</sup>
- 3) Kemampuan mengontrol emosi (*Control emotional responses (impulse)*) ialah kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang

---

<sup>23</sup> Ibid. Hlm. 225-237

<sup>24</sup> Deci Nansi dan Fajar Tri Utami, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan", *Jurnal Psikologi Islami (PSIKIS)*, Vol. 2:1 (2016), hlm. 20.

<sup>25</sup> Ibid. Hlm. 20.

ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.<sup>26</sup>

- 4) Kemampuan menerima respon emosi (*Acceptance of emotional response (Acceptance)*) ialah kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.<sup>27</sup>

#### d. Faktor-faktor Regulasi Emosi

Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik akan mudah dalam hal berfikir, berperilaku dan menyesuaikan diri. Adapun faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang, yaitu :

- 1) Faktor umur dan jenis kelamin

Salovey & Sluyter sebagaimana dikutip dalam jurnal M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, menyimpulkan bahwa anak perempuan lebih banyak mencari dukungan dan perlindungan dari orang lain untuk meregulasi emosi negatif mereka sedangkan anak laki-laki menggunakan latihan fisik untuk meregulasi emosi negatif mereka. Salovey & Sluyter juga menyatakan bahwa seorang gadis yang berumur 7-17 tahun lebih dapat melupakan tentang emosi yang menyakitkan daripada anak laki-laki yang juga seumur dengannya.<sup>28</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>26</sup> *Ibid.* Hlm. 20.

<sup>27</sup> *Ibid.* Hlm. 20.

<sup>28</sup> M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, Vol. 2:2, (2004), hlm. 166.

## 2) Faktor hubungan interpersonal

Salovey & Sluyter sebagaimana dikutip dalam jurnal M. Nisfiannoor dan Yuni Kartika, mengemukakan bahwa hubungan interpersonal dan individual juga mempengaruhi regulasi emosi. Keduanya berhubungan dan saling mempengaruhi sehingga emosi meningkat bila individu yang ingin mencapai suatu tujuan berinteraksi dengan lingkungan dan individu lainnya. Emosi positif akan meningkat bila individu dapat mencapai tujuannya sebaliknya emosi negatif akan meningkat bila individu kesulitan mencapai tujuannya.<sup>29</sup>

## 3) Faktor lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal sangat mempengaruhi perkembangan emosi individu tersebut.<sup>30</sup>

Individu yang memiliki regulasi emosi mampu menyesuaikan diri. Adapun faktor yang mempengaruhi penyesuaian tersebut dibedakan menjadi dua, yakni ;

- 1) Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu yang meliputi kondisi jasmani, psikologis, kebutuhan, kematangan intelektual, emosional, mental dan motivasi.
- 2) Faktor eksternal yaitu berasal dari lingkungan rumah, keluarga, sekolah dan masyarakat.<sup>31</sup>

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi seseorang adalah faktor usia, jenis kelamin, keadaan mental dan motivasi seseorang,

---

<sup>29</sup> *Ibid.* Hlm. 166.

<sup>30</sup> Shinantya Ratnasari & Julia Suleeman, "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-laki di Perguruan Tinggi", *Jurnal Psikologi Sosial*, 15:01 (2017), hlm. 35-36.

<sup>31</sup> M. Nur Ghufroon & Rini Risnawati, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar Ruzz Media, 2012), hlm. 55-56.

hubungan interpersonal, faktor pendidikan, faktor lingkungan tempat tinggal seseorang serta faktor keluarga.

e. Strategi Regulasi Emosi

Kalat dan Shiota menyatakan bahwa strategi regulasi emosi dapat juga dianggap sebagai proses koping terhadap tekanan.<sup>32</sup>

Terdapat lima macam strategi regulasi emosi, yaitu :

1) Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)

Yaitu pemilihan jenis aktivitas, hubungan interpersonal dukungan sosial dan situasi lingkungan yang dilakukan untuk mendekati atau menjauhkan dampaknya. Misalnya membaca buku, menghindari rekan yang emosional dan lain sebagainya.

2) Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)

Yaitu modifikasi eksternal atau lingkungan fisik. Proses regulasi emosi ini sama dengan *problem-focused coping* (PFC) yakni strategi kognitif untuk penanganan stres yang digunakan oleh individu yang menghadapi masalah dengan berusaha menyelesaikan. Misalnya mengajak bicara agar emosi berubah lebih tenang dan lain sebagainya.

3) Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)

Yakni suatu cara bagaimana individu mengarahkan perhatiannya di dalam sebuah situasi untuk mengatur emosinya. Misalnya ketika seseorang menghadapi suatu hal yang tidak menyenangkan ia akan melibatkan pikiran dan perasaan yang menyenangkan untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan itu.

---

<sup>32</sup> Kalat, J.W. & Shiota, "Teori Strategi Regulasi Emosi", dalam Pratisti dan Prihartanti, *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 13 : 1 (Februari, 2012), hlm. 22.

#### 4) Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)

Yaitu perubahan cara seseorang dalam menilai sesuatu ketika berada dalam situasi yang bermasalah untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan cara merubah cara berpikir mengenai situasi tersebut atau mengenai kemampuan untuk mengatur tuntutan-tuntutannya.

#### 5) Perubahan Respon (*Respon Modulation*)

Yaitu upaya yang dilakukan setelah emosi terjadi untuk mempengaruhi respon fisiologis, pengalaman dan tingkah laku dari emosi negatif. Misalnya melaksanakan salat untuk mengurangi atau meniadakan agresivitas saat marah, obat-obatan untuk mengurangi respon fisiologi seperti ketegangan otot atau migrain karena stres, makan dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa strategi regulasi emosi memiliki lima cara yang dapat dilakukan oleh individu yaitu dengan pemilihan situasi, modifikasi situasi, penyebaran perhatian, perubahan kognitif dan perubahan respon. Dari masing-masing strategi regulasi emosi tersebut, setiap orang akan melakukannya dengan cara yang berbeda-beda sesuai dengan pemahaman, kemampuan, latar belakang seseorang serta manajemen emosi yang tepat.

## 2. Kebahagiaan

### a. Pengertian Kebahagiaan

Hurlock mengungkapkan kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan

yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi.<sup>33</sup>

Menurut Seligman kebahagiaan adalah konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut.<sup>34</sup> Kebahagiaan juga merupakan kehidupan yang menyenangkan dengan meyakini apa yang kita pilih demi pilihan itu sendiri.

Dalam pandangan Carr sebagaimana dikutip dalam jurnal Eva Meizara Puspita Dewi, bahwa kebahagiaan merupakan keadaan psikologis yang positif dan ditandai dengan adanya tingkat kepuasan hidup yang tinggi, tingkat afek positif yang tinggi dan tingkat afek negatif yang rendah.<sup>35</sup>

Dari beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan konsep psikologi yang positif, perasaan positif, keadaan emosi lahir batin yang baik, tingkat kepuasan tinggi yang menyenangkan dimana setiap individu memiliki tolak ukur yang berbeda mengenai kebahagiaan.

#### b. Aspek-aspek Kebahagiaan

Rostiana dan Koesma sebagaimana dikutip dalam jurnal Eva Meizara Puspita Dewi, menyatakan bahwa terdapat tiga aspek kebahagiaan, yaitu:

- 1) Aspek emosi (*hedonic*) yaitu kebahagiaan yang dimaknai sebagai reaksi emosi terhadap seluruh peristiwa dalam kehidupan, yaitu perasaan senang, bersyukur, hidup penuh damai-sejahtera, perasaan yang positif, nikmat dan tenang.

---

<sup>33</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*, ( Jakarta : Erlangga, 1980).

<sup>34</sup> Seligman Martin E.P., *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, ( Bandung : Mizan, 2005), hlm.134.

<sup>35</sup> Eva Meizara Puspita Dewi, "Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7:1 (2016), hlm. 2.

Maksud dari aspek ini bahwa kebahagiaan dapat kita maknai saat bereaksi terhadap suatu kejadian dalam kehidupan seperti perasaan senang, damai dan reaksi emosi yang positif lainnya.

- 2) Aspek kognitif (*eudaimonia*) yaitu kebahagiaan yang dimaknai sebagai hasil evaluasi kognitif terhadap kehidupan, yaitu hidup berjalan seimbang dan sesuai rencana, menemukan makna hidup, serta terselesaikannya masalah.

Dalam aspek kognitif ini yang paling ditekankan yaitu pada seperti apa pemahaman kita dalam mengevaluasi setiap peristiwa yang telah terjadi dalam kehidupan.

- 3) Aspek perilaku yang terbagi menjadi dua yaitu sosial dan religius. Kebahagiaan yang dimaknai berorientasi pada nilai-nilai sosial (dapat membantu dan memberikan dukungan terhadap sesama, bermakna bagi orang lain/bermanfaat bagi orang lain, serta dapat membahagiakan orang lain dan keluarga) dan religius (dekat dengan Tuhan, rasa tanpa beban (ikhlas), dan mengamalkan ajaranNya).<sup>36</sup>

Maksud dari aspek perilaku ini yang terbagi menjadi dua yaitu sosial dan religius bahwa esensi kebahagiaan dimaknai ketika kita mampu memberikan dukungan, bermanfaat bagi orang disekitar serta mampu membahagiakan orang lain.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kebahagiaan ada tiga yaitu aspek emosi, aspek

---

<sup>36</sup> *Ibid.* hlm. 5.

kognitif, dan perilaku yang dibagi menjadi religus serta sosial.

### c. Faktor-faktor Kebahagiaan

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan menurut Seligman dkk., yaitu sebagai berikut:

- 1) Uang atau tiadanya kemiskinan.
- 2) Pernikahan apalagi jika dikaruniai anak.
- 3) Kehidupan sosial yang memuaskan.
- 4) Kesehatan (subjektif)
- 5) Agama (Psikologi, emosional dan sosial)
- 6) Emosi positif (gembira, rasa ingin tahu, cinta dan bangga)
- 7) Usia.
- 8) Pendidikan.
- 9) Produktivitas dan fasilitas yang tercukupi.<sup>37</sup>

Setiap individu dalam merasakan dan memaknai arti kebahagiaan tentunya memiliki standar yang berbeda-beda.

Individu satu dengan yang lain memiliki tolok ukur yang tidak akan sama, sebab semua itu tergantung pada latar belakang setiap individu maupun faktor yang mempengaruhinya.

## 3. Usia Muda

### a. Pengertian Usia Muda

Usia muda merupakan transisi antara usia anak-anak dan usia dewasa. Selain itu, usia muda bisa dikatakan sama halnya dengan usia remaja. Batasan usia masa remaja menurut Hurlock

---

<sup>37</sup> Seligman Martin E.P., *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, (Bandung : Mizan, 2005), hlm. 139.

yaitu awal masa remaja berlangsung dari mulai umur 13-16 tahun atau 17 tahun, dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun, yaitu usia matang secara hukum. Dengan demikian akhir masa remaja merupakan periode yang sangat singkat.<sup>38</sup>

Santrock sebagaimana dikutip dalam jurnal Eva Meizara, menjelaskan bahwa pada usia 10-20 tahun merupakan tahapan remaja berusaha untuk menemukan siapa dirinya, apa saja yang ada dalam dirinya dan arah yang akan dijalaninya dalam kehidupan. Dimensi yang penting dalam tahap ini adalah mengeksplorasi solusi alternatif mengenai peran.<sup>39</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa usia muda merupakan usia transisi dari anak-anak menuju remaja (umur 10-20 tahun) lalu menuju kearah dewasa dimana banyak sekali perubahan dalam tahap perkembangan mulai dari segi fisik, psikis, maupun sosial seseorang yang memasuki usia muda atau remaja. Pada usia muda ini seseorang cenderung belum stabil perihwal emosionalnya dan sangat sensitif terhadap suatu persoalan.

Masa muda sama dengan masa emas bagi seseorang. Masa untuk membentuk diri, mencoba dan menemukan hal-hal baru yang berkaitan dengan emosi, spiritual, kognitif dan identitas. Sebab rasa keingintahuan seorang yang berusia muda sangatlah tinggi. Selain itu, apabila tahap perkembangan maupun lingkungannya kurang tepat maka pertumbuhan remaja tersebut juga akan mengalami hambatan, gangguan emosi & perilaku serta perubahan lainnya.

---

<sup>38</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta : Erlangga, 2003), hlm. 206.

<sup>39</sup> Eva Meizara Puspita Dewi, "Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7:1 (2016), hlm 4.

## b. Ciri-Ciri Usia Muda

Masa remaja memiliki ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya, ciri-ciri tersebut seperti :

- 1) Masa remaja sebagai periode yang penting. Yaitu perubahan-perubahan yang dialami masa remaja akan memberikan dampak langsung serta mempengaruhi individu yang bersangkutan.
- 2) Masa remaja sebagai periode peralihan. Status remaja tidak jelas, keadaan ini memberi waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang paling sesuai dengan dirinya.
- 3) Masa remaja sebagai periode perubahan. Yaitu perubahan pada emosi, tubuh, minat dan perubahan pada nilai-nilai yang dianut serta keinginan akan kebebasan.
- 4) Masa remaja sebagai periode mencari identitas. Berusaha menjelaskan siapa dirinya dan apa pengaruhnya dalam masyarakat.
- 5) Masa remaja sebagai periode masa yang tidak realistik. Remaja cenderung memandang kehidupan dari kaca mata berwarna merah jambu, melihat dirinya sendirian orang lain sebagaimana yang di inginkan dan bukan sebagaimana adanya terlebih dalam cita-cita.
- 6) Masa remaja sebagai periode ambang masa dewasa. Remaja mengalami kebingungan atau kesulitan dalam usaha meninggalkan kebiasaan pada usia sebelumnya dan didalam memberikan kesan bahwa mereka hamper dewasa.<sup>40</sup>

Secara singkatnya, bahwa ciri-ciri perempuan usia muda adalah mereka masih dalam masa peralihan dari masa sebelumnya,

---

<sup>40</sup> Elizabeth B.Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Erlangga, 2003), hlm. 207-211.

mengalami perubahan drastis dari kanak-kanak menjadi remaja, masa pencarian identitas, memandang suatu hal dari kaca mata dirinya sendiri yang mana dianggap paling menguntungkan, tingkat emosional tinggi, serta masih kebingungan dengan kebiasaan-kebiasaan pada masa sebelumnya.

#### 4. Pernikahan Usia Muda

Menurut Bachtiar bahwa pernikahan adalah pintu bagi bertemunya dua hati dalam naungan pergaulan hidup yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama, yang didalamnya terdapat berbagai hak dan kewajiban yang harus dilaksanakan oleh masing-masing pihak untuk mendapatkan kehidupan yang layak, bahagia, harmonis serta mendapat keturunan.<sup>41</sup> Menikah menurut Walgito adalah merupakan hal yang dilakukan manusia untuk memenuhi kebutuhan psikologis, kebutuhan seksual, kebutuhan material dan kebutuhan spiritual.<sup>42</sup>

Pernikahan usia muda lebih banyak dikenal orang dengan sebutan pernikahan dini. Menurut WHO 2013 sebagaimana dikutip dalam jurnal Nurul Isnaini & Ratna Sari, bahwa pernikahan dini atau kawin muda adalah pernikahan yang dilakukan oleh pasangan ataupun salah satu pasangannya masih dikategorikan remaja yang berusia dibawah 19 tahun.<sup>43</sup>

UU Nomor 16 Tahun 2019 Pasal 7 tentang perkawinan menjelaskan bahwa perkawinan hanya diizinkan apabila pria dan wanita sudah mencapai umur 19 tahun.<sup>44</sup> Jadi, dapat disimpulkan

---

<sup>41</sup> A. Bachtiar, *Menikahlah Maka Engkau Akan Bahagia!* (Yogyakarta: Saujana, 2004), hlm. 138.

<sup>42</sup> B.Walgito, *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2002), hlm. 239.

<sup>43</sup> Nurul Isnaini dan Ratna Sari, "Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak pernikahan dini Pada Kesehatan Reproduksi di SMA Budaya Bandar Lampung", *Jurnal Kebidanan*, Vol.5:1 (2019), hlm. 78.

<sup>44</sup> Perubahan Atas UU Nomor 1 Tahun 2019 Tentang Perkawinan Pasal 7 Ayat (1).

bahwa pernikahan usia muda adalah pernikahan yang dilangsungkan oleh pasangan laki-laki dan perempuan yang mana salah satu darinya masih dibawah umur 19 tahun.

Dalam penelitian ini, perempuan dapat dikategorikan menikah muda apabila ia melangsungkan pernikahannya ketika ia berumur antara 10-19 tahun. Sebab pada umur tersebut, seorang perempuan masih dalam tahap perkembangan remaja.

#### **H. Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda dalam Perspektif Islam**

Allah SWT merupakan Tuhan Yang Maha Adil di seluruh alam semesta ini, sebab dari semua ciptaannya sungguh luar biasa. Kebesaran Allah dapat dilihat dan dimaknai ketika Allah SWT menciptakan segala sesuatu di dunia ini secara berpasang-pasangan. Yang mana semakin menambah deretan keindahan yang telah diciptakan olehNya.

Keteraturan dan keserasian yang telah diciptakan Allah SWT dalam setiap hal di alam semesta ini telah diatur dan dijaga dengan sangat baik oleh Sang Maha Pencipta. Tentunya tidak bisa dibayangkan apabila di dunia ini hanya ada malam tanpa ada siang, hanya ada kesedihan tanpa ada kebahagiaan, hanya ada laki-laki tanpa ada perempuan serta masih banyak lagi sesuatu yang memang patut diciptakan secara berpasang-pasangan.

Allah SWT berfirman dalam Q.S. Ar-Rum Ayat 21, yaitu :

لَا يَاتِ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ  
هُنَّ إِنَّا فِي ذَلِكَ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً

Artinya : “ Dan di antara tanda-tanda kebesaran-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tentram kepadanya, dan Dia menjadikan di

*antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.”<sup>45</sup>*

Ada beberapa kata penting yang dapat kita pahami lebih lanjut mengenai terjemah dan makna dari ayat tersebut yaitu perintah dari Allah untuk umat manusia agar melakukan pernikahan disertai maksud yang ingin dicapai dalam pernikahan sesuai dengan konsep Al-Qur'an.

Makna dari pernikahan yang dimaksud dalam ayat tersebut adalah bahwasannya pernikahan ini dimaksudkan sebagai salah satu bukti dari begitu banyaknya tanda-tanda kekuasaan Allah SWT terhadap umat-Nya, yang bertujuan agar pernikahan itu dapat berguna bagi manusia untuk menjadi tempat tinggal yang menentramkan (*lii taskunu*), yang kemudian memunculkan rasa kasih (*mawaddah*) dan sayang (*warahmah*).

Kebahagiaan dalam pernikahan tidak lepas dari pola pasangan dalam melihat hak dan kewajiban diantara mereka. Meski dalam pengimplementasiannya tidak selalu berjalan mulus sesuai dengan keinginan diri. Namun, berbagai benturan maupun permasalahan akan mudah diatasi apabila perempuan dan laki-laki dalam suatu ikatan pernikahan telah memiliki bekal berupa ilmu, kesiapan mental serta mampu memahami peran masing-masing untuk mencapai visi dalam pernikahan mereka.

Tentunya dengan hal yang demikian akan sedikit membantu seseorang untuk selalu merasakan hal baik berupa nikmat syukur serta kemudahan untuk memaknai dan merasakan kebahagiaan meski dengan sudut pandang yang berbeda dari masing-masing pasangan dalam ikatan pernikahan.

---

<sup>45</sup> Al-Qur'an 30:21. *Al-Qur'an Hafalan Mudah Terjemah dan Tajwid Warna*. (Bandung: Cordoba, 2018)

## I. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.<sup>46</sup> Pada sub bab ini, penulis menjelaskan secara detail tentang metode penelitian yang digunakan untuk mencari data dan mendeskripsikan “*Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul*”. Berikut ini penulis jelaskan beberapa hal terkait dengan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini.

### 1. Jenis Penelitian

. Menurut Beni Ahmad Saebani dalam bukunya Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti kondisi objek yang ilmiah, (sebagai lawannya eksperimen), yaitu peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.<sup>47</sup>

Penelitian ini bersifat studi kasus (*case study*) yaitu penelitian yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu organisme (individu), lembaga atau gejala tertentu dengan daerah atau subjek yang sempit.<sup>48</sup>

Berdasarkan penelitian dan tujuan umum penelitian tentang “*Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul*” adalah termasuk jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan bersifat studi kasus (*case study*) yaitu penelitian yang

---

<sup>46</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 2.

<sup>47</sup> Beni Ahmad Saebani, *Metodologi Penelitian*, (Bandung: Pustaka Setia, 2008), hlm. 122.

<sup>48</sup> Arikunto. *Manajemen Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 2000), hlm. 116.

menghasilkan data deskriptif berupa data-data tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati.

## 2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul.

## 3. Subyek dan Obyek Penelitian

### a. Subyek Penelitian

Dalam menggali informasi diperlukan adanya informan kunci (*Key Informan*) untuk mengetahui secara persis tentang situasi dan kondisi, latar penelitian. Karena informan adalah orang yang dimanfaatkan untuk memberikan informasi tentang situasi dan kondisi serta latar pemikiran.<sup>49</sup> Subyek adalah sumber tempat memperoleh keterangan penelitian.<sup>50</sup>

Cara penentuan subyek dalam penelitian ini adalah dengan metode *purposive sampling* yaitu menetapkan informan atau sumber data berdasarkan kriteria tertentu. Subyek dalam penelitian ini dipilih sesuai dengan kategori atau ciri-ciri spesifik yang dimiliki, yaitu :

- 1) Perempuan yang sudah menikah.
- 2) Berusia antara 10-19 tahun berdasarkan kesimpulan rentan usia muda dari beberapa ahli serta Peraturan Pemerintah mengenai Undang-undang Perkawinan Nomor 16 Tahun 2019.
- 3) Minimal usia pernikahan satu tahun.
- 4) Tinggal di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul.

---

<sup>49</sup> Lexy J. Moleong. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1993), hlm. 4.

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2007), hlm. 335.

Oleh karena itu, berdasarkan ciri-ciri tersebut peneliti akan menggunakan subjek dan data perempuan yang telah menikah pada usia muda di Desa Banyusoco. Dari sekian subjek yang memenuhi kriteria dan bersedia untuk dilakukan wawancara serta penggalian data yang lebih mendalam, peneliti mendapatkan subjek berjumlah tiga perempuan muda, yaitu :

- 1) AS, perempuan yang menikah muda di usia 15 tahun. Saat ini AS sudah memiliki satu anak laki-laki dan berusia kurang lebih 3 tahun.
- 2) MG, perempuan yang menikah muda di usia 17 tahun. Saat ini memiliki anak perempuan dan berusia 4 tahun.
- 3) Iin, perempuan yang menikah muda di usia 18 tahun. Usia pernikahan dengan suaminya yang masih dini sudah dikaruniai seorang anak laki-laki yang berusia kurang dari 1 tahun.

b. Obyek Penelitian

Obyek penelitian adalah merupakan permasalahan-permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.<sup>51</sup> Obyek penelitian juga dapat diartikan sebagai suatu hal yang dapat diteliti dari suatu organisasi atau lembaga tertentu.

Jadi, obyek dalam penelitian ini adalah strategi regulasi emosi untuk meningkatkan kebahagiaan perempuan yang menikah muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul.

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik-teknik pengumpulan data,

---

<sup>51</sup> Koentjotoningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gramedia, 1997), hlm. 167.

maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi data standar yang ditetapkan.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan antara lain, yaitu :

a. Metode observasi

Metode observasi yaitu suatu proses melihat, mengamati dan mencermati serta merekam perilaku secara sistematis untuk tujuan tertentu serta mengungkapkan apa yang ada dibalik munculnya perilaku dan landasan suatu sistem tersebut.<sup>52</sup> Pada dasarnya tujuan dari observasi adalah untuk mendeskripsikan lingkungan yang diamati, aktivitas-aktivitas yang berlangsung, individu-individu yang terlibat dalam lingkungan tersebut beserta aktivitas dan perilaku yang dimunculkan, serta makna kejadian berdasarkan perspektif individu yang terlibat tersebut.<sup>53</sup>

Untuk metode observasi yang penulis gunakan adalah dengan metode *non partisipan* yang mana penulis hanya bersifat mengamati, melihat dan tidak terlibat langsung. Adapun yang penulis observasi adalah tentang latar belakang kondisi ekonomi berkaitan dengan tempat tinggal dan kegiatan sehari-hari dari masing-masing subyek, data mengenai kasus pernikahan usia muda di Desa Banyusoco yang masuk dalam observasi pra-penelitian, kondisi budaya dan sosial masyarakat di Desa Banyusoco serta mengenai strategi regulasi emosi dari perempuan yang menikah usia muda.

b. Metode wawancara

Metode wawancara adalah komunikasi dua orang yang melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan

---

<sup>52</sup> Haris Herdiansyah, *Wawancara, Observasi, dan Focus Grups*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2013), hlm. 131.

<sup>53</sup> Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 131.

berdasarkan tujuan tertentu.<sup>54</sup> Wawancara digunakan untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran tentang informasi dan pengalaman seseorang. Dengan wawancara peneliti dapat mengetahui secara mendalam apa yang dirasakan, diketahui dan pengalaman informasi yang sesuai dengan data yang dibutuhkan dalam penelitian tersebut.<sup>55</sup>

Dalam penelitian ini, metode wawancara yang digunakan penulis yaitu wawancara tidak terstruktur. Penulis tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun sistematis, kata-kata dalam setiap pertanyaan diubah sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat wawancara.

Penulis melakukan wawancara secara lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur yang tujuannya adalah untuk menggali permasalahan secara lebih mendalam sehingga dapat diperoleh data yang cukup akurat. Penulis melakukan wawancara terhadap tiga perempuan yang menikah usia muda di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul yaitu AS (usia saat ini 18 tahun), MG (usia saat ini 20 tahun) dan Iin (usia saat ini 19 tahun).

c. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi adalah metode penelitian dengan mengumpulkan data-data yang ada hubungannya dengan objek penelitian. Dokumentasi merupakan catatan peristiwa, dokumen biasa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karya monumental dari seseorang.<sup>56</sup> Metode ini merupakan salah satu cara pengumpulan data melalui catatan peristiwa yang penting, dokumen tertulis serta hal penting yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

---

<sup>54</sup> Deddy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm.180.

<sup>55</sup> Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1991), hlm. 13

<sup>56</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 326.

Dalam penelitian ini dokumentasi yang diteliti adalah berupa surat-surat penting sebagai bukti bahwa subjek memang menikah di usia muda, profil subjek, dan beberapa hal yang diperlukan sebagai pendukung data supaya hasil data yang diperoleh dalam penelitian tersebut lengkap dan akurat.

#### 5. Metode Keabsahan Data

Moleong mengungkapkan bahwa triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.<sup>57</sup>

Penulis menggunakan teknik triangulasi data untuk memeriksa keabsahan data penelitian. Triangulasi dalam pengumpulan data diartikan sebagai teknik pengumpulan data yang bersifat menggabungkan dari berbagai teknik pengumpulan data dan sumber data yang telah ada. Melalui triangulasi data penulis mengumpulkan data sekaligus menguji kredibilitas data dengan berbagai teknik pengumpulan data dan berbagai sumber data. Triangulasi teknik berarti penulis menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapat data dari sumber yang sama. Triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbeda dengan teknik yang sama. Dengan triangulasi data akan meningkatkan kekuatan data apabila dibandingkan dengan satu pendekatan.<sup>58</sup>

Melalui teknik pemeriksaan dalam penelitian ini, maka penulis menggunakan teknik triangulasi sumber untuk memeriksa data keabsahan penelitian yang dilakukan. Keabsahan data dari penelitian ini, penulis berfokus menggunakan teknik triangulasi sumber dengan cara memastikan

---

<sup>57</sup> Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 330.

<sup>58</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 327-329.

kepada pihak terkait atau lingkungan sekitar dari subjek yang diteliti untuk *crosscheck* data yang didapat agar lebih mendalam dan akurat.

## 6. Metode Analisis Data

Analisis data menurut Bogdan yang dikutip oleh Sugiyono yaitu dimaknai sebagai proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.<sup>59</sup> Analisis yang dimaksud adalah analisis data terhadap data yang diperoleh dari lapangan.

Dalam proses analisis data, penulis menggunakan model Miles dan Huberman, yaitu ada tiga macam kegiatan :

### a. Reduksi data (*Data Reduction*)

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, dan transformasi data “kasar” yang muncul catatan-catatan tertulis di lokasi penelitian. Reduksi data dilakukan dengan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal yang penting, mencari tema, dan polanya untuk mempermudah pengumpulan data selanjutnya. Melalui reduksi data dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data sebelum data selanjutnya. Dalam mereduksi data, peneliti dipandu oleh tujuan yang akan dicapai berupa temuan.<sup>60</sup>

### b. Penyajian Data (*Data Display*)

Penyajian data dilakukan setelah tahap reduksi data. Dalam penelitian kualitatif yang sering digunakan untuk menyajikan data adalah dengan teks yang bersifat naratif. Selain dalam bentuk teks yang bersifat naratif penyajian data juga berupa grafik, matriks, jejaring kerja dan *chart*. Tujuan penyajian data adalah data dapat

---

<sup>59</sup> Ibid. Hlm. 88

<sup>60</sup> M. Djunaidi Ghony dan Fauzan Almanshur, *Metode Penelitian Kualitatif* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014), hlm. 307-308.

terorganisasi, tersusun dalam pola hubungan sehingga akan mudah dipahami.<sup>61</sup>

c. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing*)

Penarikan kesimpulan dilakukan setelah tahap reduksi data dan penyajian data. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mencari arti benda-benda, mencatat keteraturan, pola-pola, penjelasan, kongurasi-konfigurasi yang mungkin, dll. Penarikan kesimpulan dilakukan untuk memilih data penting yang kemudian dibuat kategori serta membuang yang tidak penting. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif memberikan temuan baru berupa deskripsi maupun gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih belum jelas dan menjadi jelas setelah diteliti.<sup>62</sup> Sehingga, tujuan dari penarikan kesimpulan adalah untuk memilih hal yang penting dan membuat kategori dari penafsiran dan pengumpulan data sehingga akan memberikan data yang valid dan kredibel.

## J. Sistematika Penulisan

Sistematika pembahasan dalam penulisan skripsi dari penelitian yang telah dilakukan ini adalah sebagai berikut :

Bab I : Pada bagian ini merupakan pembahasan tentang proposal penelitian dan pendahuluan bab dari penelitian yang diangkat. Adapun isi dari bab ini seperti penegasan judul, latar belakang peneliti dalam mengangkat tema penelitian tersebut, rumusan masalah dari penelitian yang diangkat, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, penjelasan teori dari tema penelitian yang diangkat, jenis penelitian, metode penelitian yang digunakan serta sistematika pembahasan yang bertujuan untuk memberi gambaran tentang penelitian yang dilakukan.

Bab II : merupakan gambaran yang berisi tentang letak geografi lokasi penelitian, keadaan penduduk baik secara budaya, sosial,

---

<sup>61</sup> *Ibid.* hlm. 308-309.

<sup>62</sup> *Ibid.* hlm. 309-312.

ekonomi, pendidikan maupun secara keagamaan. Selain itu, dalam bab ini menjelaskan mengenai profil subjek penelitian, alasan subyek memutuskan menikah usia muda beserta data lengkap subjek yang diteliti yang mana memuat tentang keadaan ekonomi, latar belakang pendidikan, latar belakang sosial masyarakat masing-masing subyek serta kondisi keagamaan dari subyek.

Bab III : merupakan bagian yang membahas tentang hasil dari penelitian mengenai strategi regulasi emosi untuk meningkatkan kebahagiaan perempuan yang menikah muda di Desa Banyusoco.

Bab IV : pada bagian ini merupakan bab terakhir atau bagian penutup dari keseluruhan rangkaian pembahasan yang ada dalam penelitian ini, bagian ini terdiri dari kesimpulan dan saran.



## BAB IV

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang berjudul “*Regulasi Emosi Dalam Mencapai Kebahagiaan Perempuan Yang Menikah Muda di Desa Banyusoco Kecamatan Playen Kabupaten Gunungkidul*” dapat diketahui bahwa kebahagiaan yang dirasakan masing-masing perempuan dalam menjalani pernikahan usia muda tentunya memiliki standar yang berbeda-beda. Narasumber (AS) merasakan aspek kebahagiaan dalam hal emosi dan kognitif. Narasumber (MG) merasakan aspek kebahagiaan dalam hal kognitif dan perilaku. Sedangkan narasumber (Iin) merasakan aspek kebahagiaan dalam hal emosi dan perilaku.

Perbedaan dalam aspek kebahagiaan yang dirasakan masing-masing narasumber tersebut dilatar belakangi oleh sudut pandang mereka dalam memaknai kebahagiaan dari setiap kesulitan maupun permasalahan yang mereka hadapi. Artinya, bahwa seluruh aspek kebahagiaan dapat dicapai perempuan yang menikah muda tersebut apabila ia mampu meregulasi emosinya dengan baik.

Gambaran kebahagiaan dari ketiga subyek dalam penelitian tersebut tidak terlepas dari strategi regulasi yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan perempuan yang menikah usia muda selama ini.

Kelima strategi regulasi emosi diterapkan semua subjek dalam penelitian ini yaitu strategi pemilihan situasi (*Situation Selection*), strategi modifikasi situasi (*Situation Modification*), penyebaran perhatian (*Attentional Deployment*), strategi perubahan kognitif (*Cognitive Change*) dan strategi perubahan respon (*Respons Modulation*). Masing-masing

subyek menerapkan strategi regulasi emosi hanya saja pengimplementasian dari setiap strategi tersebut berbeda-beda.

Ketiga subjek menerapkan strategi regulasi emosi dengan cara, sebagai berikut:

1. Strategi pemilihan situasi dengan cara menyibukkan diri, mendengarkan musik, bercerita dengan orang yang dipercaya.
2. Strategi modifikasi situasi dengan cara mengalihkan fokus pikiran dengan melakukan pekerjaan rumah, bercerita hal yang menyenangkan dan memilih untuk menangis supaya lebih lega.
3. Strategi penyebaran perhatian dengan cara menyendiri dan merenung serta memilih untuk diam terlebih dahulu.
4. Strategi perubahan kognitif dengan cara merespon sesuatu dan menanggapi seseorang secara langsung serta ada yang memilih diam dan tetap menahan emosinya.
5. Strategi perubahan respon dilakukan dengan cara melampiaskan emosi negatif ke benda lalu menangis, melampiaskan emosi negatif ke sosial media, meminum obat untuk menenangkan diri serta dengan cara bercerita kepada suami ataupun orang tua.

Pada intinya dengan berbagai macam cara dari masing-masing narasumber dalam menerapkan kelima strategi regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan, mereka merasakan berbagai macam hal seperti perasaan yang lega, lebih ikhlas, mampu bersyukur dan senang terhadap segala hal yang telah dilakukan untuk mengontrol serta meminimalisir emosi negatif akibat perbedaan pendapat maupun permasalahan yang dihadapi pada pernikahan usia muda.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan, dari pemahaman yang peneliti dapatkan mengenai regulasi emosi dalam mencapai kebahagiaan perempuan yang menikah usia muda di Desa Banyusoco, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul, maka ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan, yaitu :

### 1. Bagi Perempuan yang Menikah Muda

Bagi para perempuan yang telah memutuskan untuk menikah di usia muda, agar selalu bisa mengelola emosi negatif dengan baik bahkan mampu meningkatkan dan mempertahankan emosi yang positif. Strategi regulasi emosi yang diterapkan dengan tepat dapat membantu mengelola emosi, mengontrol serta meminimalisir emosi lebih baik supaya kehidupan serta hubungan dalam pernikahan baik dengan suami, anak, keluarga maupun masyarakat dapat harmonis.

### 2. Bagi Pemerintah Desa Banyusoco

Bagi pemerintah Desa Banyusoco khususnya, melihat fakta masih terdapat kasus pernikahan usia muda di bawah kategori minimal usia menikah sesuai perundang-undangan perkawinan, akan lebih baik jika pemerintah desa memiliki program untuk mensosialisasikan dampak pernikahan usia dini serta mempertegas peraturan terkait pernikahan. Mengingat masih lebih banyak dampak negatif maupun akibat kurang baik yang ditimbulkan dari pernikahan dini.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk bisa memperdalam terkait regulasi emosi dan kebahagiaan dari perempuan yang menikah muda serta dapat memperluas penelitian terkait hal ini dengan metode kuantitatif untuk mendapatkan data yang lebih akurat dari perempuan yang menikah muda. Sebab peneliti menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Car. 2004. *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. New York: Brunner-Routledge.
- Ali, Surmiati. 2015. *Perkawinan Usia Muda di Indonesia Dalam Perspektif Negara dan Agama Serta Permasalahannya*. Jakarta: Jurnal LIPI.
- Amalia, Kingkin Rizki. 2017. Gambaran Regulasi Emosi Remaja Perempuan Yang Menikah Di Bawah Umur. *Naskah Publikasi* Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anwar, Chairunisa dan Ernawati. 2017. "Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Remaja Putri Melakukan Pernikahan Dini di Kemukiman Lambaro Angan Kabupaten Aceh Besar Tahun 2017". *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 3(2).
- Arikunto. 2000. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asak, Ni Luh Ari Pradnyadewi dan Ni Made Ari Wilani. 2019. "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Kepuasan Pernikahan pada Remaja yang Menikah Muda di Bali", *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2).
- Bachtiar, A. 2004. *Menikahlah Maka Engkau Akan Bahagia!*. Yogyakarta: Saujana.
- Data Monografi Desa Banyusoco diakses melalui <https://www.banyusocoplayen.desa.id/first/wilayah> pada Senin, 30 November 2020
- Deddy, Mulyana. 2004. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, Eva Meizara Puspita. 2016. "Konsep Kebahagiaan Pada Remaja Yang Tinggal di Jalanan, Panti Asuhan dan Pesantren", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (7)1.
- Ghony, M. Djunaidi dan Fauzan Almanshur. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. Nur & Rini Risnawati. 2012. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Gross, J.J. 2007. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.

- Gross J.J. 1998. Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 74.
- Hasyim, Syafiq. 1999. *Menakar Harga Perempuan*. Bandung : Mizan.
- Herdiansyah, Haris. 2013. *Wawancara, Observasi, dan Focus Grups*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Herdiansyah, Haris. 2010. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hurlock, Elizabeth B. 2003. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Jakarta : Erlangga.
- Isnaini, Nurul dan Ratna Sari. 2019. “Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak pernikahan dini Pada Kesehatan Reproduksi di SMA Budaya Bandar Lampung”. *Jurnal Kebidanan*, 5(1).
- J.W. Santrock. 2003. *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Kalat, J.W. & Shiota. 2007. *M.N, Emotion*. Belmont: Thomson Wadsworth.
- Koentjotoningrat. 1997. *Metode Penelitian Masyarakat*. Jakarta: Gramedia.
- Maharani, Angela Lintang. 2017. Regulasi Emosi Pada Ibu Bekerja Yang Mengalami Konflik Peran Ganda. *Skripsi Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma*.
- Mappiere, A. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Moleong, Lexy J. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 1991. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Moleong, Lexy J. 1993. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Nansi, Deci dan Fajar Tri Utami. 2016. “Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Disiplin Santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Qodratullah Langkan”. *Jurnal Psikologi Islami (PSIKIS)*, 2(1).

- Ningrum, Yogo Tri Rahayu. 2018. Motivasi Menikah Dini Pada Wanita Muda. *Skripsi* Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Nisfiannoor, M. dan Yuni Kartika. 2004. "Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta No 25 Tahun 2019 Tentang Kelembagaan Urusan Keistimewaan Pada Pemerintah Kabupaten/Kota dan Kalurahan
- Perubahan Atas UU Nomor 1 Tahun 2019 (<https://peraturan.bpk.go.id/> diakses pada Senin, 26 Oktober 2020)
- Prastiti & Prihartanti. 2012. "Konsep Mawas Diri Suryomentaram Dengan Regulasi Emosi". *Jurnal Penelitian Humaniora*, 13(1).
- Qoniah, Dalilatunnisa & Karyono. 2016 "Pengalaman Menikah Pada Perempuan Usia Remaja". *Jurnal Empati*, 5(2).
- Ratnasari, Shinantya & Julia Suleeman. 2017. "Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan laki-laki di Perguruan Tinggi", *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1)
- Saebani, Beni Ahmad. 2008. *Metodologi Penelitian*, Bandung: Pustaka Setia.
- Santrock. 2002. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Seligman, Martin E.P. 2005. *Authentic happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*. Bandung: Mizan.
- Sugiyono. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, dan Gross. 2007. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Thompson, R.A. 1994. Emotion Regulation: A theme in search definition. *Monograph o the Society for Research in Child Development*.
- Walgito, B. 2002. *Bimbingan Dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Zaqiyatuddini, Anisah. 2015. Regulasi Emosi Remaja Putri Tunanetra Ketika Mengalami Menstruasi. *Skripsi* Yogyakarta : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.



## Lampiran 1

### PEDOMAN OBSERVASI, WAWANCARA DAN DOKUMENTASI

#### A. Pedoman Observasi

1. Latar belakang subjek berkaitan dengan kondisi sosial masyarakat, ekonomi, dan pendidikan.
2. Pengamatan terhadap kondisi kehidupan setiap subjek (perempuan yang menikah usia dini).

#### B. Pedoman Wawancara

1. Berkaitan dengan kelima strategi regulasi emosi, yaitu :
  - a. Strategi Pemilihan Situasi (*Situation Selection*)
    - 1) Menurut Anda, seperti apa kegiatan yang Anda lakukan untuk mengatasi emosi negatif?
    - 2) Bagaimana cara Anda menerapkan perasaan bahagia kepada suami, anak dan keluarga Anda setelah mengalami emosi negatif?
  - b. Strategi Modifikasi Situasi (*Situation Modification*)
    - 1) Bagaimana cara Anda menenangkan diri ketika sedang dalam kondisi yang tidak baik-baik saja?
  - c. Strategi Penyebaran Perhatian (*Attentional Deployment*)
    - 1) Menurut Anda, seperti apa cara Anda membahagiakan diri ketika mengalami emosi negatif atau suatu permasalahan?
  - d. Perubahan Kognitif (*Cognitive Change*)
    - 1) Bagaimana cara Anda merespon ketika Anda sedang marah?
    - 2) Bagaimana cara pandang atau penilaian Anda terhadap masalah atau emosi yang dialami?
  - e. Perubahan Respon (*Respon Modulation*)
    - 1) Menurut Anda, bagaimana cara meminimalisir emosi negatif dalam diri Anda?
    - 2) Seperti apa kegiatan yang Anda pilih untuk mengurangi emosi negatif yang telah mengganggu Anda?
2. Berkaitan dengan strategi regulasi emosi yang digunakan untuk meningkatkan kebahagiaan perempuan yang menikah muda, yaitu :
  - a. Apakah dengan cara yang telah dilakukan selama ini untuk meminimalisir emosi negatif dalam diri Anda dapat berjalan dengan efektif?

- b. Bagaimana cara Anda menyeimbangkan antara emosi negatif dengan emosi positif dalam hidup Anda?
- c. Bagaimana cara Anda bangkit dari kondisi *down* atau emosi negatif berlebih agar dapat kembali ke dalam kondisi yang stabil?
- d. Menurut Anda, bagaimana perasaan Anda dalam menjalani hari-hari dalam pernikahan Anda selama ini?

**C. Pedoman Dokumentasi**

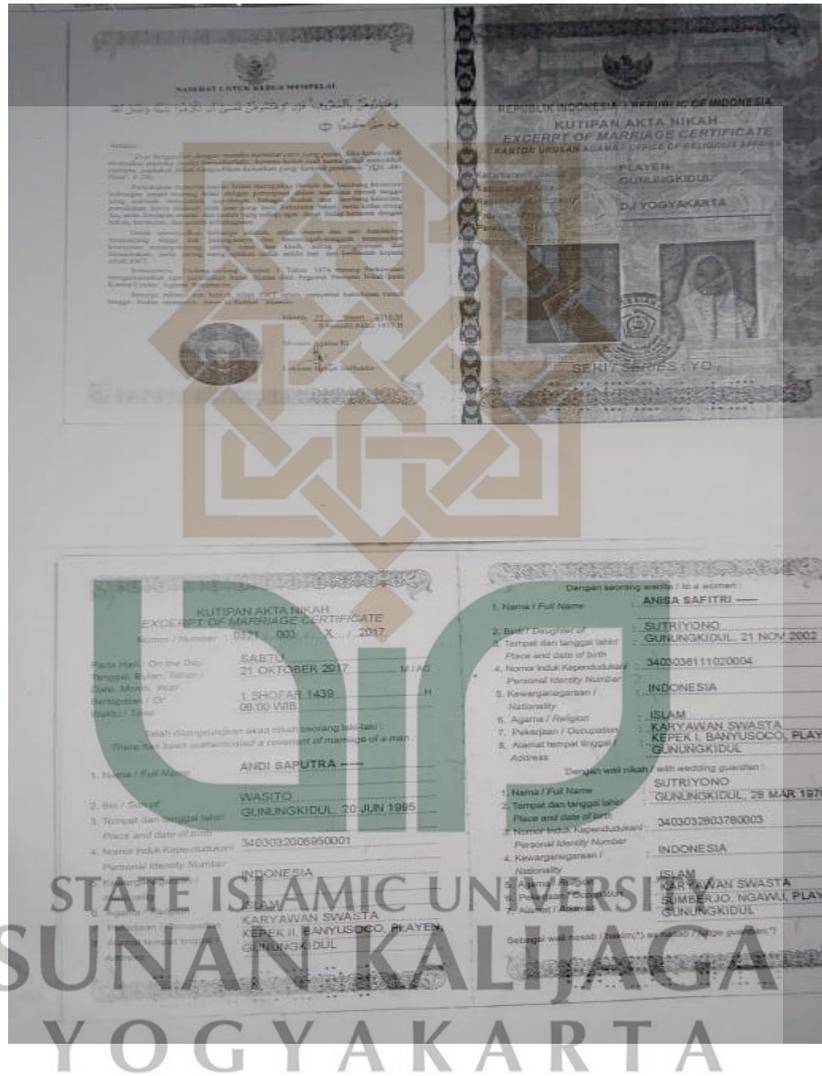
1. Profil Desa Banyusoco.
2. Data subjek perempuan yang menikah muda (akta nikah).
3. Subjek (perempuan yang menikah muda).



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Lampiran 2

Akta Nikah (Narasumber AS)



### Lampiran 3

Wawancara Dengan Subjek I



Wawancara Dengan Subjek II



Wawancara Dengan Subjek III



## Lampiran 4

### CURRICULUM VITAE



#### A. Biodata Pribadi

Nama Lengkap : Afifah Nur Hanifah  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Tempat, Tanggal Lahir: Gunungkidul, 4 September 2020  
Alamat Asal : Kepek I 04/01, Banyusoco, Playen, Gunungkidul  
Alamat Tinggal : Kepek I 04/01, Banyusoco, Playen, Gunungkidul  
Email : afifah.nurhanifah49@gmail.com  
No. HP : 083861291807

#### B. Latar Belakang Pendidikan

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
<b>TK</b>	RA Masyithoh Kepek II	2003-2005
<b>SD</b>	SD N Banyusoco II	2005-2011
<b>SMP</b>	SMP Negeri 1 Playen	2011-2014
<b>SMU</b>	SMK Muhammadiyah 1 Playen	2014-2017
<b>S1</b>	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2017-2020

### C. Pengalaman Organisasi

<b>Organisasi</b>	<b>Tahun</b>
Ikatan Pelajar Muhammadiyah (IPM) SMK Muhammadiyah 1 Playen	2015-2017
Remaja Islam Masjid (RISMA) Al-Amien	2017-2018
Asisten Klinik Konseling Islam (KKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2018-2020



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA