

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Dalam ajaran agama Islam, menikah mempunyai kedudukan yang tinggi bahkan menjadi salah satu syarat untuk menyempurnakan agama. Kedudukan menikah berlaku bagi setiap muslim. Hal ini sesuai dengan hadits Rasulullah S.A.W yang diriwayatkan oleh Al-Baihaqi, sebagai berikut:

إِذَا تَزَوَّجَ الْعَبْدُ فَقَدْ كَمَّلَ نَصْفَ الدِّينِ ، فَلْيَتَّقِ اللَّهَ فِي النِّصْفِ الْبَاقِي

“Jika seseorang menikah, maka ia telah menyempurnakan separuh agamanya. Karenanya, bertakwalah pada Allah atas separuh yang lainnya.” (Abu:2011)

Berdasarkan hadits diatas dapat disimpulkan bahwa untuk menyempurnakan agama diperlukan sebuah ikatan pernikahan. Selain hadits diatas perintah menikah banyak terdapat di Al-Qur’an. Salah satunya seperti yang disebutkan dalam Al-qur’an surat An-Nur Ayat 32, yaitu:

وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ

“Dan kawinkanlah orang-orang yang sedirian diantara kamu, dan orang-orang yang layak (berkawin) dari hamba-hamba sahayamu yang lelaki dan hamba-hamba sahayamu yang perempuan. Jika mereka miskin Allah akan memampukan mereka dengan kurnia-Nya. Dan Allah Maha luas (pemberian-Nya) lagi Maha Mengetahui.” (An-Nur, 24:32)

Menurut tafsir Ibnu Katsir ayat ini menjelaskan tentang perintah untuk menikah bagi umat islam, antara laki-laki yang tidak mempunyai istri dan perempuan yang tidak mempunyai suami. Perintah ini berlaku untuk yang belum pernah menikah sama sekali

atau sudah pernah menikah lalu telah bercerai. Perintah ini berlaku bagi orang kaya atau orang miskin harta, karena Allah menjanjikan kekayaan bagi orang yang menikah (Abdullah, 2004: 49-51).

Menikah bukan hanya untuk melampiaskan hasrat manusiawi sesaat, atau hanya untuk mendapatkan sebuah materi. Akan tetapi untuk mendapatkan ridha Allah dan sebuah jalan untuk mendapatkan surga. Selain itu, salah satu tujuan pernikahan adalah memelihara agama dan memperoleh ketenangan (Qaimi, 2007: 24-27). Ketenangan dalam pernikahan meliputi ketenangan jiwa, pikiran, fisik, dan akhlak. Seperti halnya jika dalam pernikahan sepasang suami istri sedang mendapat sebuah musibah ataupun masalah, keduanya dapat saling melindungi dan mencari ketenangan. Sehingga pernikahan yang selama ini dibangun tidak hancur dan rusak, bahkan menjadi lebih erat. Sebuah pernikahan yang ideal didalamnya akan terdapat sakinah atau ketenangan untuk menumbuhkan keharmonisan, kebahagiaan, ketentraman, dan kenyamanan dalam menurunkan resiko pasangan untuk bercerai, karena diantara keduanya sudah dapat merasakan kelapangan jiwa (Qaimi, 2007: 25).

Indonesia menetapkan syarat-syarat perihal pernikahan, misalnya dalam peraturan perundang-undangan terdapat pasal yang mengatur masalah pernikahan, yaitu undang-undang Republik Indonesia nomor 1 tahun 1974, yang berisi tentang peraturan sebuah pernikahan dan berlaku untuk seluruh rakyat Indonesia. Undang-undang ini sudah dirancang sedemikian rupa mengenai perihal perkawinan meliputi dasar pernikahan, syarat pernikahan, kewajiban dan hak suami istri, batalnya pernikahan bahkan sampai hak asuh anak ketika bercerai. Undang-undang ini digunakan untuk melindungi rakyat. Selain itu

juga digunakan sebagai pedoman hukum untuk sebuah kasus pernikahan (UUD 1974 RI, nomor 1:1-12)(Republik Indonesia 1974).

Eksistensi menikah tidak hanya terdapat dalam undang-undang melainkan banyak terdapat dalam berbagai literasi kontemporer maupun modern. Adapun literasi-literasi tersebut mayoritas menjelaskan tentang masalah dan solusi dalam sebuah pernikahan. Contohnya dalam pernikahan masalah dan solusinya menjelaskan tentang prasangka buruk terhadap pasangan dan cara menghindarinya. Ada beberapa faktor yang menyebabkan prasangka buruk, seperti adanya rasa cemburu yang timbul terhadap pasangan, rasa egois yang ada dalam diri, faktor lingkungan luar dan lain sebagainya. Di dalam buku pernikahan masalah dan solusinya terdapat cara menghindari prasangka buruk, antara lain: menerima batasan yang ada dengan orang lain setelah menikah, membangun pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, memelihara kesucian diri dan lain sebagainya (Qaimi:57-65).

Pernikahan merupakan suatu perkara yang tidak mudah, dengan ketentuan yang harus dipahami dan dilaksanakan oleh pasangan suami istri, keduanya harus mempertahankan status pernikahan yang senyatanya lebih sulit dibandingkan dengan memulai ikatan pernikahan karena kehidupan pernikahan bukan untuk waktu satu hari atau dua hari namun untuk kurun waktu lama bahkan hingga selamanya.

Tiap pasangan yang tidak mampu mempertahankan pernikahan dapat menimbulkan berbagai konflik rumah tangga seperti pada saat ini banyak terjadi kekerasan dalam rumah tangga, perselingkuhan, dan masalah lainnya. Yang menyebabkan terjadinya perceraian dan tingkat perceraian di Indonesia tergolong tinggi, salah satunya terjadi di Yogyakarta (BPS:2010). Berikut merupakan tabel jumlah pernikahan tahun 2015 dan 2016 di provinsi Yogyakarta:

Tabel 1.1
Jumlah pernikahan muda di Yogyakarta 2015-2016

NO.	KAB./KOTA	Tahun	Kelompok Umur				
			<16	<19	17-21	19-21	
			P	L	P	L	
1.	Kulonprogo	2015		11	23	544	160
		2016		17	24	593	181
2.	Bantul	2015		8	37	542	192
		2016		31	81	1.145	533
3.	Gunungkidul	2015		51	72	1.704	864
		2016		16	56	1.379	620
4.	Sleman	2015		36	83	970	488
		2016		24	75	976	453
5.	Yogyakarta	2015		31	15	193	212
		2016		17	19	220	173
	Jumlah	2015		137	230	3.953	1.916
		2016		105	255	4.313	1.960

Adapun ada saat ini, fenomena menikah muda menjadi topik perbincangan di Indonesia, hal demikian ditinjau dari adanya peningkatan jumlah/data pernikahan usia 15-21 tahun, padahal ditinjau dari aspek psikologis pada usia tersebut masih termasuk usia remaja. Pada usia ini banyak dikenal sebagai usia bermasalah karena kurangnya kemampuan untuk menyelesaikan masalah. Mayoritas remaja menyelesaikan masalahnya tanpa pertimbangan yang matang sehingga terkadang menimbulkan banyak kegagalan. Ketika pasangan muda tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam pernikahan dapat menimbulkan perkara yang tidak baik, diantaranya tidak bertanggung jawab atas perannya setelah pernikahan, bersikap agresif dan yakin terhadap dirinya, mudah menyerah, membandingkan kehidupan pernikahannya dengan pernikahan orang lain, berkeinginan untuk kembali ke rumah orang tua karena merasa tidak nyaman dalam pernikahan, dan

lainnya. Akan tetapi permasalahan tersebut tidak menjadi tolak ukur bahwa pasangan yang menikah muda akan gagal dalam pernikahannya. Keberhasilan berumah tangga dapat dipertahankan dengan adanya dukungan orang terdekatnya seperti keluarga dan teman sebaya untuk mengatur serta menyetabilkan emosi agar dapat berkembang menjadi diri yang lebih baik. Sehingga dapat mempertahankan biduk rumah tangga dalam pernikahannya (Hurlock, 207-239).

Melihat dari aspek psikologi tersebut, pernikahan muda memiliki resiko yang memicu faktor keretakan rumah tangga dan berakhirnya sebuah ikatan pernikahan karena kurangnya persiapan pra nikah dan belum matangnya pasangan muda dalam segi psikologis, baik dalam mental, emosi, kemandirian dan lainnya (Hasbi, 2016). Pernikahan muda terjadi pada usia remaja, yaitu usia dibawah 21 tahun, dimana remaja masih dalam proses menemukan jati diri dan mematangkan emosinya. Ketidak stabilan emosi yang dialami remaja menjadikannya sulit untuk mengontrol emosi (Hurlock, Edisi kedua: 207-207).

Emosi yang belum matang akan menimbulkan banyak permasalahan, seperti jika pasangan menikah muda kelak dianugrahi anak, pasangan tersebut akan mengasuh anaknya dengan pola asuh yang kurang tepat dengan usia perkembangan anak. Selain itu akan menurunkan *quality of life* individunya sehingga berdampak pada kualitas pernikahan yang rendah (Tyas dan Herawari, 2017:9).

Adapun *quality of life* seseorang dapat dilihat dari perilaku dan kehidupan kesehariannya. Banyak faktor yang dapat dinilai misalnya baik dari keadaan psikologis atau hubungan sosialnya. Jika kualitas hidupnya baik maka besar kemungkinan aktifitas yang dikerjakan dalam sehari-harinya akan bermanfaat, dan lebih produktif. Selain itu

pasangan tersebut jika dia hidup dengan layak dan tidak stress, dan dalam sebuah pernikahan tidak berakhir dengan perceraian.

Quality of life merupakan kata yang tidak asing lagi dalam kehidupan. Penelitian tentang *quality of life* juga telah banyak dilakukan, seperti contohnya Ekawati dan Nurlela yang meneliti *quality of life* dalam bidang kesehatan dan kesejahteraan sosial. *Quality of life* seseorang menentukan kualitas dirinya dalam berbagai hal. Bagaimana ia berperan aktif dalam kehidupan pernikahannya pun dapat dipengaruhi oleh *quality of life*. Cara memperlakukan pasangan dan mengontrol emosi dalam rumah tangga juga dapat dipengaruhi dan memengaruhi oleh *quality of life*. Kebahagiaan yang tercipta karena kepuasan dalam sebuah pernikahan juga dapat memengaruhi *quality of life* seseorang. Dalam bidang ilmu *quality of life* merupakan hal yang objektif menurut beberapa ilmuan, namun ada beberapa patokan yang harus diperhatikan dalam *quality of life* antara lain aspek psikologis, spiritual, hubungan sosial, fisik, emosional dan material (Rapley, 2003:26). Aspek-aspek diatas harus diteliti untuk mendapatkan hasil yang akurat.

Quality of life individu yang baik akan memengaruhi kualitas pernikahan dan adanya sakinah dalam rumah tangga. Dengan ini peneliti berusaha untuk mengetahui cara untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan pasangan, dengan tujuan untuk mewujudkan keluarga sakinah dengan menggunakan pelatihan regulasi emosi.

Regulasi emosi merupakan proses modifikasi respon dari kejadian yang dialami, baik respon berupa perubahan kognitif, ekspresi wajah dan perilaku. Regulasi emosi yang baik ialah apabila seseorang tetap tenang dengan kejadian yang dia alami. Apabila sedang kesal, marah, cemas atau sedih, ia dapat mengontrol dirinya dan mempercepat dalam pemecahan masalah yang timbul akibat kejadian yang ia alami (Rosidi, 16-17).

Setelah melihat tabel 1.1 peneliti dapat mengetahui bahwa Bantul menempati posisi kedua setelah Gunung kidul untuk jumlah pernikahan muda. Selajutnya, setelah mengetahui kondisi lokasi, peneliti memilih kecamatan Kasihan kabupaten Bantul sebagai lokasi penelitian. Selain itu permasalahan *quality of life* dari akibat menikah muda menarik peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan *Quality Of Life* Pasangan Yang Menikah Muda di Kabupten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta**”.

1.2. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti memberikan identifikasi masalah yang dijadikan bahan untuk penelitian:

1. Belum matangnya emosi pada masa remaja
2. Maraknya kejadian menikah muda pada akhir-akhir ini
3. Kurangnya pendidikan pra-nikah untuk remaja
4. Kerap terjadi perceraian pada pasangan yang menikah dibawah umur 21 tahun
5. Kualitas kehidupan pernikahan memengaruhi kualitas hidup individu

1.3. Rumusan Masalah

Penelitian ini terkait dengan pengaruh pelatihan regulasi yang difokuskan untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan yang menikah muda. Adapun rumusan masalah penelitian ini ialah:

1. Bagaimana *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?
2. Adakah pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini mempunyai tujuan antara lain ialah:

1. Untuk mememerikan *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, Kabupaten Bantul, Yogyakarta?
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda?

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Praktis

Secara teoritik penelitian ini berguna dalam pengembangan teori yang terkait dengan psikologi klinis.

1.5.2. Manfaat Teoritis

Secara praktis penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran bagi para pasangan yang menikah muda untuk meningkatkan *quality of life* dengan cara regulasi emosi, dan juga sebagai bahan rujukan bagi konsultan pernikahan untuk mendampingi pasangan yang memiliki masalah *quality of life*.

1.6. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah pemahaman khalayak dalam membaca skripsi ini, maka peneliti dirasa perlu untuk menguraikan sistematika pembahasan yang ada dalam skripsi. Berikut ini merupakan sistematika skripsi penelitian yang berjudul pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pasangan yang menikah muda di kabupten bantul, daerah istimewa Yogyakarta:

BAB 1 : PENDAHULUAN

Dalam bab ini berisikan tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II : LANDASAN TEORI DAN TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini menguraikan tentang tinjauan pustaka terdahulu, kerangka teori yang relevan dengan penelitian dan hipotesis penelitian.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini memuat secara detail tentang metode penelitian yang digunakan peneliti. metode penelitian ini terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi variabel, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam menganalisis atau mengolah data yang didapat dari lapangan.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini terdapat orientasi kancah penelitian, pembahasan tentang pra-penelitian dari mulai meminta izin penelitian hingga pencarian subjek untuk uji alat ukur penelitian, uji alat ukur penelitian untuk mengetahui validitas dan reliabilitas penelitian, proses penelitian yang membahas tentang pencarian subjek penelitian hingga proses pelatihan regulasi emosi, analisis data menggunakan uji willcoxon dan uji mann withney, serta analisis kualitatif penelitian. Dan yang terakhir adalah pembahasan individual subjek penelitian

BAB V : SIMPULAN

Dalam simpulan terdapat kesimpulan hasil penelitian, keterbatasan dan saran penelitian untuk peneliti selanjutnya dan implikasi penelitian yang mencakup implikasi teoritis dan praktis.