

**PENGARUH PELATIHAN REGULASI EMOSI UNTUK MENINGKATKAN
QUALITY OF LIFE PASANGAN MENIKAH MUDA DI KABUPATEN BANTUL,
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

**THE INFLUENCE OF EMOTIONAL REGULATION TRAINING TO IMPROVE
THE QUALITY OF LIFE OF YOUNG-MARRIED COUPLES IN BANTUL
REGENCY YOGYAKARTA**

Oleh:

Siti Azizah

Novia Fetri Aliza, M. Psi., Psikolog

NIM :20140710075

Email :aliza@umy.ac.id

Email :sitiazizah257@gmail.com

Dosen Pembimbing

Dr. Muhammad Nurul Yamin, M. Si

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi sehingga terjadi peningkatan *quality of life* pada pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta. *Quality of life* sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu, karena *quality of life* memengaruhi keseharian individu tersebut. Dalam kehidupan rumah tangga *quality of life* juga memengaruhi kualitas kehidupan berrumah tangga. Jika *quality of life* rendah maka kemungkinan besar kualitas pernikahan rendah,

begitu juga sebaliknya. Pelatihan regulasi ini dilakukan untuk membantu meningkatkan *quality of life* bagi pasangan yang telah menikah muda.

Subjek penelitian ini ialah masyarakat yang berdomisili di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta, menikah dibawah umur 21 tahun, dan memiliki usia pernikahan 0 sampai 5 tahun. Pelatihan ini dilakukan selama satu hari. Alat ukur penelitian atau skala yang digunakan ialah skala *quality of life* dan diberikan pada *pretest* dan *post test*. Analisis data penelitian digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji *Wilcoxon* dan uji *mann withney* dalam program SPSS v.20 serta menggunakan uji deskriptif kualitatif.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda. Dibuktikan dengan hasil perhitungan *willcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan *Asymp Sig (2 tailed)* sebesar 1.000. Karena nilai sig $1.000 > 0.05$ sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka H_a ditolak, dan H_o diterima. Kemudian pada output *Test Statistic Mann-Withney* nilai Z adalah -0,438 dengan nilai *Asymp sig (2 tailed)* adalah $0,661 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak sehingga H_o diterima.

Keyword : pelatihan regulasi emosi, *quality of life*, pasangan menikah muda

ABSTRACT

This research aims to find out the influence of emotional regulation training so that there is an improvement on the quality of life of young-married couples in Kasihan sub-district, Bantul Regency, Yogyakarta. It is very important for every individual to have quality of life, because it influences their daily lives. It also influences the quality of a marriage. The higher the quality of life is, the better the marriage quality will be, and

vice versa. This regulation training is carried out to help improve the quality of life of young-married couples.

The subject of this research was the community who live in Kasihan sub-district, Bantul regency, Yogyakarta, who got married before they turn 21 years-old and had been married for between 0-5 years. The training was conducted for a day. The measurement scale used in this research was quality of life scale which was given on the pre-test and post-test. The techniques of data analysis used to test the hypotheses in this research were Wilcoxon test and Mann Withney test in SPSS program v.20 as well as using descriptive qualitative test.

The result shows that there is no influence of emotional regulation training to improve the quality of life of young-married couples. This is proven by the calculation result of Wilcoxon signed rank test which shows that the Z value is 0,000 with Asymp Sig (2 tailed) 1.000. Because the sig value $1.000 > 0.05$ in accordance with the statistic test used in this research, therefore H_a is rejected and H_o is accepted. Additionally, in the output of Mann Withney statistic test, Z value is -0,438 with Asymp sig value (2 tailed) is $0,661 > 0,05$. Thus, it can be concluded that H_a is rejected and H_o is accepted.

Keywords: emotional regulation training, quality of life, young-married couple

PENDAHULUAN

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. 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. 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. 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. 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.

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). 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?

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

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *Quasi* eksperimen, dan menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dimana penelitian ini ada mengukur skala sebelum pelatihan regulasi emosi, saat dilakukan pelatihan regulasi emosi dan sesudah pelatihan regulasi emosi.

. Variabel bebas pada penelitian ini ialah pelatihan regulasi emosi, sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *quality of life*. Teknik pengumpulan data berupa skala, wawancara, dan dokumentasi. Peneliti akan menyebarkan skala kepada 30 orang sebagai uji validitas skala. Setelah skala valid, peneliti akan menyebarkan skala kepada 24 orang yang nantinya akan dipilih untuk terlibat sebagai subjek penelitian. Teknik analisis data menggunakan uji non parametrik, dan memilih untuk menggunakan uji *Willcoxon*, uji *Mann-Whitney*, dan analisis kualitatif wawancara.

Hipotesis ialah jawaban sementara dari rumusan masalah penelitian, rumusan masalah sudah berupa pertanyaan. Dalam hipotesis pertanyaan itu akan dijawab berdasarkan teori yang relevan, belum berdasarkan fakta empiris yang ada dalam kenyataan.

Table 1
Hipotesis Sementara

Hipotesis	Pernyataan Hipotesis
Ho	Tidak ada pengaruh antara pelatihan regulasi emosi terhadap <i>quality of life</i> pasangan menikah muda
Ha	Terdapat pengaruh antara pelatihan regulasi emosi terhadap <i>quality of life</i> pasangan menikah muda

PEMBAHASAN

Proses penelitian dilakukan sejak 4 April-21 Juli 2018 dengan jumlah subjek 4 orang dan dilakukan di kabupaten Bantul Yogyakarta. Sebelumnya peneliti harus menguji terlebih dahulu alat ukur penelitian yang berupa skala penelitian. Peneliti memilih 53

pasangan yang menikah muda di kecamatan Gamping secara acak. Setelah peneliti mendapatkan data pasangan yang sesuai dengan kriteria penelitian di kecamatan Gamping, peneliti berkeliling mencari satu persatu alamat yang tercantum dalam data Kantor Urusan Agama KUA. Tidak semua data yang peneliti terima dari Kantor Urusan Agama (KUA) kecamatan Gamping dapat digunakan untuk uji coba alat ukur penelitian. Ada beberapa alamat pasangan yang tidak ditemukan karena beberapa pasangan ada yang sudah pindah domisili dan bahkan adapula pasangan yang sudah bercerai. Setelah melalui proses pencarian alamat akhirnya uji alat ukur dilakukan kepada 40 subjek yang menikah muda, dan menghabiskan waktu selama dua pekan. Setelah data terkumpul, peneliti mengolah data menggunakan SPSS v.20 untuk mengetahui hasil uji validitas alat ukur penelitian. Hasil uji validitas alat ukur penelitian yang telah diolah menggunakan SPSS v.20 terlampir pada lampiran 5. Dari 56 aitem *instrument* yang diujikan ada 10 iitem *instrument* yang gugur. Sehingga total alat ukur yang dapat digunakan untuk penelitian adalah 46 aitem. Dari hasil perhitungan koefisien reliabilitas SPSS bisa diketahui bahwa instrumen alat ukur penelitian berreliabel, karena dari 56 butir *instrument* memperoleh angka yang tinggi yaitu $r_{11} = 0,940$.

Jika sudah valid peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya, yaitu tahap penelitian. Setelah itu peneliti membuat batas kategori skor, skor kategori rendah ialah < 92 atau dibawah angka 92, sedangkan untuk skor kategori sedang ialah $92 >< 138$ atau antara angka 92 sampai 138 dan untuk skor kategori tinggi yaitu <138 atau diatas angka 138. Jika sudah mengetahui skor kategori rendah, sedang dan tinggi maka peneliti dapat melakukan tahap selanjutnya yaitu menentukan subjek yang akan mengikuti pelatihan regulasi emosi. Setelah mengetahui skor alat ukur subjek penelitian peneliti dapat menggolongkan dan menjabarkan *quality of life* subjek dalam tiga kategori. jumlah rata-rata *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul,

Yogyakarta ialah 168. Nilai rata-rata didapat dari jumlah keseluruhan skor subjek lalu dibagi dengan jumlah subjek

Nilai rata-rata = Total skor : Jumlah subjek

$$= 3.364 : 20 = 168,2$$

Pemilihan subjek ditentukan dengan mengetahui kesanggupan subjek untuk mengikuti penelitian lanjut yang berupa pelatihan regulasi emosi. karena adanya kendala subjek antara lain: sedang hamil muda dan tidak diperbolehkan mengikuti kegiatan diluar rumah, memiliki anak kecil yang tidak bisa ditinggal dan tidak memiliki izin untuk pergi oleh suami. Maka dari itu peneliti memilih 4 orang dari 24 orang subjek yang telah diberikan alat ukur penelitian untuk dilibatkan sebagai subjek penelitian lanjut dan mengikuti pelatihan regulasi emosi.

Setelah memilih subjek peneliti mengkonfirmasi kepada subjek perihal jadwal kelas pelatihan regulasi emosi. Jadwal pelatihan beberapa kali berubah karena adanya kendala, kendala yang sering terjadi ialah pembatalan oleh subjek penelitian ketika jadwal kelas pelatihan regulasi emosi sudah ditetapkan. Adapun alasan pembatalan pelatihan antara lain: subjek sedang hamil sehingga tidak diperbolehkan pergi seorang diri oleh suami, subjek kedatangan tamu dari luar kota, subjek harus pergi keluar kota pada hari pelatihan, tidak ada yang mengasuh anak sehingga subjek tidak bisa pergi dan mertua yang pergi ke luar negeri.

Kelas pelatihan regulasi emosi dilaksanakan di ruang kelas gedung Unires Putri Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada hari sabtu tanggal 21 Juli 2018. Kelas pelatihan ini diikuti oleh 4 (empat) orang selaku subjek penelitian, 1 (satu) orang selaku Fasilitator, 1 (satu) orang selaku notulen dan 2 (dua) orang selaku peneliti. Proses pelatihan regulasi emosi terdiri dari empat sesi, dimana setiap sesinya telah disusun sedemikian rupa dengan harapan pelatihan ini berjalan dengan lancar dan dapat

meningkatkan *quality of life* subjek penelitian. Subjek penelitian dibuat nyaman mungkin agar subjek merasa diterima dan dapat terbuka saat proses pelatihan regulasi emosi berlangsung. Seluruh kebutuhan yang dibutuhkan oleh subjek penelitian saat proses pelatihan regulasi emosi sudah disiapkan oleh peneliti. Fasilitator bertugas untuk memberikan pelatihan regulasi emosi, notulen bertugas untuk mencatat kegiatan yang dilakukan selama proses pelatihan regulasi emosi.

Berdasarkan pada hasil perhitungan willcoxon signed rank test maka dapat dilihat bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan Asymp Sig (2 tailed) sebesar 1.000. Karena nilai sig $1.000 > 0.05$ sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka H_a ditolak, dan H_o diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat pengaruh antara pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda.

Melihat output *Test Statistic Mann-Whitney* dimana nilai Z adalah -0,438 dengan nilai Asymp sig (2 tailed) adalah $0,661 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak sehingga H_o diterima, dengan artian pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pasangan menikah muda.

Setelah mengetahui hasil penelitian melalui uji Wilcoxon dan uji man withney dan hasilnya adalah pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan regulasi emosi pada pasangan menikah muda. Maka selanjutnya peneliti melakukan analisis kualitatif subjek perindividu. Berikut ini merupakan hasil analisis kualitatif data individual.

Tabel 2
Tabel perkembangan *quality of life* masing-masing subjek

Subjek	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Skor	Status	Skor	Status
IA (L)	144	Tinggi	138	Tinggi
IA (P)	137	Sedang	138	Tinggi
THN (P)	147	Tinggi	145	Tinggi
FBS (L)	134	Sedang	144	Tinggi

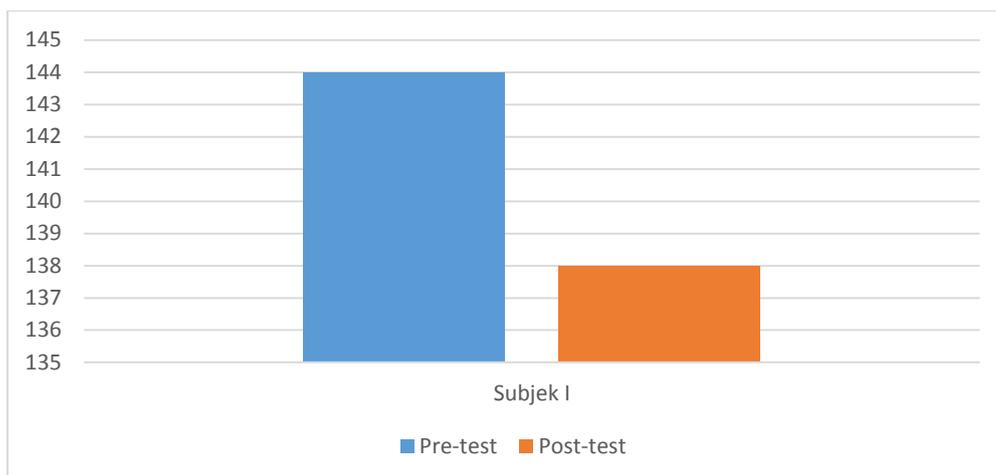
Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa perkembangan *quality of life* pada masing-masing subjek dilihat dari skor sangat beragam. Ada subjek yang meningkat kategorinya dari sedang saat *pre-test* menjadi kategori tinggi saat *post-test*. Adapula subjek yang turun beberapa angka namun masih dalam kategori tinggi.

Data yang digunakan untuk analisis individual didapatkan dari hasil *post-test* yang dilakukan setelah agenda pelatihan regulasi emosi selesai terlaksana. Serta adapula data yang didapat ketika subjek mengikuti pelatihan regulasi emosi seperti tugas-tugas yang subjek dapatkan selama pelatihan, dan hasil percakapan bebas. Berikut adalah laporan analisis hasil masing-masing subjek penelitian.

1. Subjek I

Subjek I merupakan seorang laki-laki berumur 21 tahun, anak ke-2 dan merupakan mahasiswa universitas Al-Azhar, Cairo. Sebelum melakukan pelatihan subjek memiliki skor 144 dari alat ukur penelitian yang berupa skala *quality of life*. Setelah mengikuti pelatihan subjek mendapatkan skor 138.

Gambar 3
Grafik Subjek 1 Sebelum dan Sesudah Pelatihan



Sebelum mengikuti pelatihan, subjek kerap kali berfikiran negatif namun, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek merasa ada peningkatan sehingga subjek tidak berfikiran negatif. Selain itu subjek juga mudah merasa lelah dan lamban

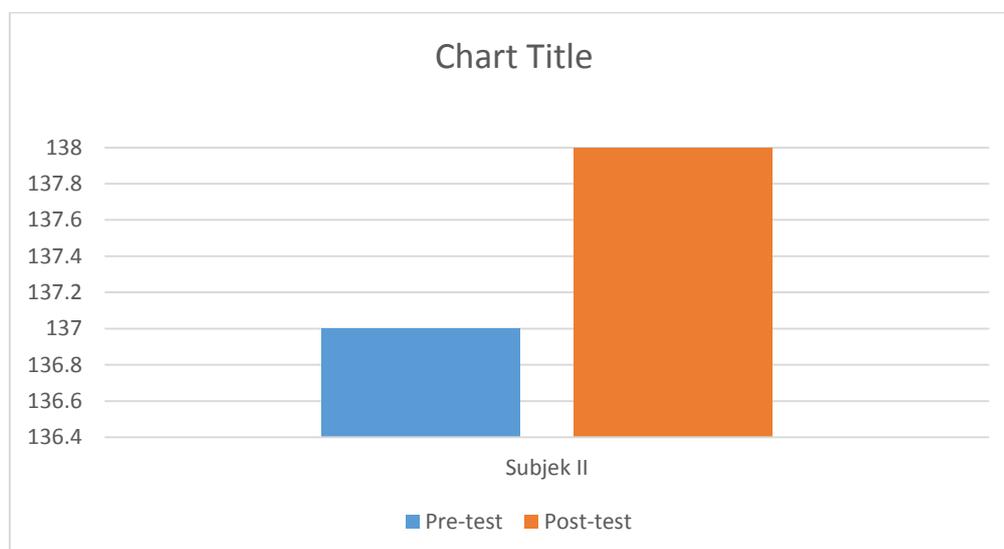
dalam mengerjakan suatu pekerjaan, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek merasa ada peningkatan dalam dirinya.

Saat mengikuti pelatihan subjek beberapa kali kurang memerhatikan karena sedang bercengkrama dengan teman yang ada disampingnya. Selama pemberian tugas subjek mengerjakan tugas tersebut dengan baik, walaupun ada satu saat subjek terlihat bingung untuk menggambarkan emosinya diatas kertas. Subjek beberapa kali terlihat aktif saat percakapan bebas dengan fasilitator dan teman lainnya di kelas. Saat sesi terakhir berlangsung fasilitator memberikan pilihan untuk setiap subjek yaitu membuang gambar masa lalu atau menyimpannya dengan rapih, subjek memilih untuk melipatnya dengan rapih lalu membuangnya dalam tempat sampah. Data tersebut dilihat dari item instrument yang diisi oleh subjek penelitian.

2. Subjek II

Subjek II merupakan seorang wanita berumur 21 tahun, anak ke-3 dari 6 bersaudara dan bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sebelum mengikuti pelatihan subjek mendapatkan skor 137, setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 138 pada alat ukur penelitian.

Gambar 4
Grafik Subjek II Sebelum dan Sesudah Pelatihan

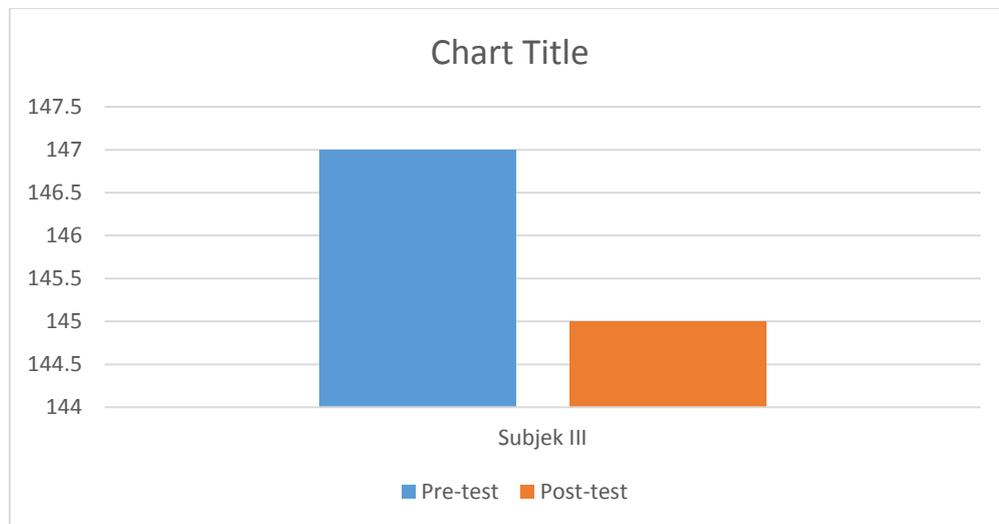


Selama proses pelatihan subjek beberapa kali terlihat sedang tidak konsentrasi, fasilitator selalu membantunya kembali agar dapat berkonsentrasi dengan baik. Seluruh tugas yang fasilitator berikan diruang pelatihan ia kerjakan dengan baik. Subjek juga terlihat beberapa kali aktif dalam percakapan bebas dengan fasilitator, walalu agak terlihat seperti malu-malu, namun subjek dapat mengutarakan isi hatinya dengan baik. Saat sesi memasukkan emosi positif pada sesi ke-2 subjek terlihat beberapa kali ingin menangis karena melihat kedua orang tuanya namun selalu subjek tahan sehingga air mata subjek tidak keluar. Saat sesi terakhir pada penelitian, subjek memilih untuk memusnahkan gambar masa lalu dengan merobek lalu membuangnya dalam tempat sampah.

3. Subjek III

Subjek III merupakan seorang wanita berumur 23 tahun dan memiliki usia pernikahan 3 tahun. Subjek merupakan ibu dari satu anak yang berumur satu tahun. Subjek dan suami subjek tinggal berbeda kota. Suami subjek tinggal di Banjarmasin karena pekerjaan dan subjek tinggal di Yogyakarta karena subjek sedang berkuliah. Subjek berprofesi sebagai mahasiswa jurusan kedokteran gigi di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Namun ketika subjek bercerita jika suami dan keluarganya akan pindah domisili ke Yogyakarta wajah subjek terlihat berbeda dan bahagia. Subjek mengaku sedikit berat untuk tinggal berjauhan dengan suami. Sebelum mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 147. Setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor 145 dari alat ukur penelitian.

Gambar 5
Grafik Subjek III Sebelum dan Sesudah Pelatihan

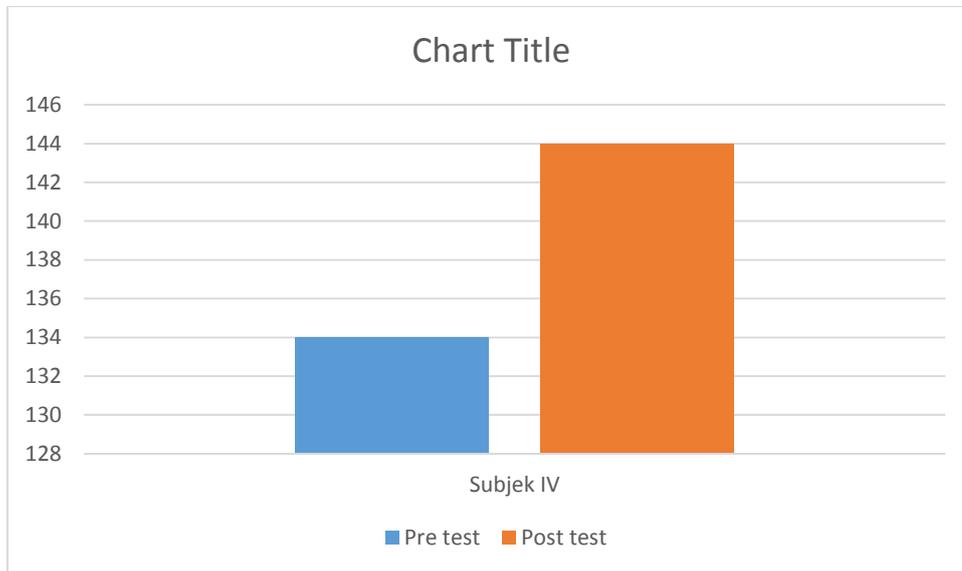


Selama proses pelatihan berlangsung subjek tampaknya dapat mengikuti agenda dengan baik. Subjek selalu mengerjakan tugas yang diberikan oleh fasilitator dengan baik. Subjek juga beberapa kali terlihat aktif dalam percakapan bebas antara fasilitator dengan subjek. Saat proses mengeluarkan emosi negatif subjek terlihat menangis tersedu-sedu. Subjek memilih untuk memusnahkan gambar masa lalunya yang telah digambar dengan cara merobek kertas tersebut hingga bagian terkecil lalu membuangnya ke tempat sampah. Data tersebut dilihat dari item instrument penelitian yang terdapat pada alat ukur penelitian.

4. Subjek IV

Subjek IV merupakan seorang laki-laki yang berumur 21 tahun dan memiliki usia pernikahan 9 bulan. Subjek merupakan seorang yang berprofesi sebagai mahasiswa. Subjek merupakan anak ke-2 dari 4 bersaudara. Sebelum mengikuti pelatihan subjek mendapatkan nilai 134 dari hasil alat ukur penelitian, sedangkan setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi subjek mendapatkan skor yang meningkat dari kategori sedang menjadi kategori tinggi dengan nilai 144.

Gambar 6
Grafik Subjek IV Sebelum dan Sesudah Pelatihan



Selama proses pelatihan subjek terlihat dapat mengikuti proses pelatihan dengan baik. Subjek juga mengerjakan tugas yang diberikan fasilitator dengan baik. Namun subjek sempat terlihat tertidur saat proses relaksasi dalam pelatihan. Sebelum mengikuti pelatihan subjek merasa jika mempunyai daya ingat yang tidak baik, namun setelah mengikuti proses pelatihan subjek merasa mempunyai daya ingat yang baik. Subjek memilih untuk membuang masa lalunya pada sesi terakhir pelatihan. Subjek merusak kertas dan membentuknya menjadi bentuk bulat lalu membuangnya dalam tempat sampah.

SIMPULAN

1. Penelitian ini dilakukan untuk meneliti mengenai bagaimana *quality of life* pasangan menikah muda di kecamatan Kasihan, kabupaten Bantul, Yogyakarta. Setelah melakukan penelitian dapat diketahui bahwa dari 24 subjek penelitian seluruhnya memiliki *quality of life* di bawah rata-rata. Rata-rata *quality of life* pada pasangan

menikah muda di kecamatan Kasihan ialah 168. Sedangkan skor masing-masing subjek berada di bawah rata-rata skor keseluruhan.

2. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan menikah muda kabupaten Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen non parametric. Dalam mengolah data penelitian, peneliti menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *mann withney* serta analisis deskriptif kualitatif. Setelah peneliti melalui proses-proses penelitian, peneliti dapat mengambil kesimpulan penelitian bahwa pelatihan regulasi emosi tidak berpengaruh untuk meningkatkan *quality of life* pada pasangan yang menikah muda. Hal ini berdasarkan pada hasil perhitungan *willcoxon signed rank test* maka dapat dilihat bahwa nilai Z adalah sebesar 0,000 dengan *Asymp Sig (2 tailed)* sebesar 1.000. Karena nilai sig $1.000 > 0.05$ sesuai dengan pengujian statistik yang digunakan, maka H_a ditolak, dan H_o diterima. Selain itu juga berdasarkan dari output *Test Statistic Mann-Withney* dimana nilai Z adalah -0,438 dengan nilai *Asymp sig (2 tailed)* adalah $0,661 > 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak sehingga H_o diterima.

DAFTAR PUSTAKA

1. Al Baihaqi, Abu Bakar Ahmad Bin Al Husein, Pentahqiq Muhammad As-Said Bisunyi Za'lul, *Syu'bu Al-Iman Lil Baihaqi*, (Beirut, Darul Kutub Al-'Ilmiyyah:2011)
2. Aliyati, Azmi Nur (2013). Pengaruh Pemberian Metode Bermain Untuk Meningkatkan Perilaku Asertif Anak. *Empathy Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1)
3. Al-Qur'anulkarim Terjemahan Dan Tajwid Berwarna, (Bandung: Cordoba, 2017)
4. Al-Seikh, Abdullah Bin Muhammad Bin Abdurahman Bin Ishaq, *Tafsir Ibnu Katsir (Lubaabut Tafsiiir Min Ibni Katsiir)*, (Bogor, Pustaka Imam Asy-Syafi'I: 2004)
5. Cohen, Louis, Lawrence Manion, Dan Keith Marrison, *Research Methods In Education*, (Canada, Routledge: 2011)

6. Ermawan, H. (2014). *Status Kesehatan Mental Remaja Nikah Muda Di Desa Tambak Agung Puri Mojokerto 2014*. Kti D3 Keperawatan.
7. Gross, James J, *Handbook Of Emotion Regulation*, (New York, The Guilford: 2007)
8. Hamdani, Abu, *Psikologi Umum*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009)
9. Hurlock, Elizabeth B, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, (Jakarta, Erlangga:Edisi Kelima)
10. Husada, S. K. *Hubungan Spiritual Well Being (Swb) Dengan Quality Of Life (Quality Of Life) Pasien Stroke Di Rsud Pandan Arang Boyolali*
11. Ismail, Nawari, *Metodologi Penelitian Untuk Studi Islam*, (Yogyakarta, Lp3m: 2015)
12. Istiqomah, I. (2016). *Psychological Needs Dan Parental Attitudes Pada Ibu Muda Yang Menikah Dini. Insight: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 12(1)
13. Kusumaningrum, Oktavia Dewi, (2012), *Regulasi Emosi Istri Yang Memiliki Suami Stroke, Jurnal Empathy*,. 1,(1), 198, 209
14. Muawanah, E., & Ningsih, Y. (2014). *Bimbingan Konseling Keluarga Dengan Loving Kindness Therapy Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 3(2), 152-162.
15. Nurlela, L., Ck, S. A., & Utami, S. M. (2017) *Hubungan Konsep Diri Dengan Kualitas Hidup (Quality Of Life) Pada Pasien Kanker Serviks Di Poli Kandungan Rumkital Dr. Ramelan Surabaya. Prosiding Hefa (Health Events For All)*, 1(1).
16. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta :2008)
17. Qaimi, Ali, *Pernikahan Masalah Dan Solusinya*, (Jakarta:Cahaya,2007)
18. Rapley, Mark, *Quality Of Life Research*, (New Delhi :Sage Publications, 2003)
19. Rosidi, M. Latief Hasyim, *Regulasi Emosi Pada Istri Yang Tertular Hiv/Aids*, (Yogyakarta: Universitas Islam Negri Sunan Kalijaga, 104)
20. Setiyorini, Erni, (2016), *Quality Of Life People Living With Hiv-Aids (Plwha) With Antiretroviral Therapy In Cendana Clinic Ngudi Waluyo Wlingi Hospital. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal Of Ners And Midwifery)*, 2(1), 006-014
21. Setyowati, Rini, *Keefektifan Pelatihan Ketrampilan Regulasi Emosi Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Ibu Yang Memiliki Anak Attention Deficit And Hyperactive Disorder*, (Surakarta, Universitas Sebelas Maret :2010)
22. Shaleh, Abdul Rahman, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta, Kencana:2009)

23. Shaughnessy, John J, Eugene B. Zechmeister, Jeanne S. Zechmeister, (Jakarta, Salemba Humanika:2012)
24. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D, (Bandung, Alfabeta : 2010)
25. Sutikno, E. (2011). *Hubungan Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia* (Doctoral Dissertation, Universitas Sebelas Maret)
26. Thompson, Ross. A. (2007), *Emotional Regulation: Conceptual Foundations*, University Of California.
27. Tyas, F. P. S., Herawati, T., & Sunarti, E. (2017). *Tugas Perkembangan Keluarga Dan Kepuasan Pernikahan Pada Pasangan Menikah Usia Muda*. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(2), 83-94.
28. Tyas, Fatma Putri Sekaring, Dan Tin Herawati, *Kualitas Pernikahan Dan Kesejahteraan Keluarga Menentukan Kualitas Lingkungan Pengasuhan Anak Pada Pasangan Yang Menikah Usia Muda*, (Bogor, Institut Pertanian Bogor: 2017)
29. Widuri, Elina Listiyani,(2012). *Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. *Humanitas (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 9(2).
30. Wulandari, Wiji Catur, *Dinamika Regulasi Emosi Pada Pasien Kanker Payudara Studi Kasus Pasien Kanker Payudara Di Yogyakarta*, (Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga: 2015)
31. www.kemenag.go.id Diakses Pada Tanggal 6 Maret 2018
32. www.sp2010.bps.go.id Diakses Pada Tanggal 6 Februari 2018
33. Yunus, Mahmud, Fiqih Wadhah, (Bandung:Al-Ma'arif)
34. Hasbi (2016). Wawancara oleh Umar Mukhtar. *Republika*, 04 Oktober 2016. Diakses Pada Tanggal 12 Februari 2018